

RESPIRO

RIVISTA D'INFORMAZIONE, AMBIENTE E SALUTE

Anno VIII
Numero 29

Numero 1
Primavera 2015

Registrazione Tribunale di Trieste
n.1274 del 11 aprile 2014

PERIODICO TRIMESTRALE



www.respironews.it

DISTRIBUZIONE GRATUITA COPIA OMAGGIO



Stili di vita

FACCIAMO SUL SERIO?

L'allenamento migliora la memoria tra gli anziani

Fibrosi cistica "malattia fantasma" per gli italiani

Stili di vita: poco cibo, tanto movimento

Decennale Legge Sirchia. Una giornata da ricordare

FUMO?
MA LASCIA
PERDERE...





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 29 | 1/PRIMAVERA 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, G. Melis, F. Iodice, Fulber,
S. Harari, G. Palumbo, B. Schiavulli.

Immagine di copertina

Murales La Botega dipinta da Bruna
Doria (particolare), Cibiana di Cadore

Chiuso in Redazione nel marzo 2015.
Tiratura 35.000 copie



- | | |
|--|---|
| <p>Editoriale</p> <p>5 Sfortuna e consapevolezza
<i>A. Schiavulli</i></p> <hr/> <p>Patologie</p> <p>6 L'allenamento cardiorespiratorio
migliora la memoria tra gli anziani
<i>C. Micheletto</i></p> <p>8 Giornata delle Malattie Rare 2015:
100 nuove patologie riconosciute,
2 milioni di malati rari in Italia</p> <p>10 Costi e criticità nella gestione della
sindrome dell'apnea ostruttiva
del sonno</p> <p>12 Asma nei bambini: i sintomi possono
peggiore in caso di apnee
<i>C. Micheletto</i></p> <p>14 Fibrosi cistica "malattia fantasma"
per il 65% degli italiani. 2 milioni i
portatori ma pochi screening e
fondi a rischio</p> <hr/> <p>Stili di vita</p> <p>16 Poco cibo, tanto movimento
<i>M. Cellini</i></p> <hr/> <p>Eventi</p> <p>18 Ritorna Cosmofarma: "il futuro è
oggi". Bologna capitale della
Farmacia</p> <p>19 Fitoterapia, city bike e fashion a
basso consumo ma alto contenuto
di stile. Tutto ad Open Air Expo</p> <p>20 èStoria, la voce ai Giovani</p> <p>21 Fulber, tra le stelle della canzone
e quelle del firmamento</p> <hr/> <p>Alimentazione e salute</p> <p>22 Olio extravergine d'oliva e
dintorni, un giro nelle principali
manifestazioni italiane
<i>M. Cepach</i></p> <p>23 Zidarich: 8 ettari di fedeltà alla terra.
E 25.000 bottiglie di qualità</p> <p>24 L'acqua e l'anziano</p> | <p>25 Oslavia: le vigne e le trincee
<i>F. Salcioli</i></p> <hr/> <p>I pollini</p> <p>26 Calendario pollinico</p> <hr/> <p>Il concorso</p> <p>27 Il "solievo" in un click: Zoé apre
il bando del 3° concorso fotografico</p> <hr/> <p>Ispirazione respiro</p> <p>28 Respiro e vita
<i>F. Sartori</i></p> <hr/> <p>Tabagismo</p> <p>31 Decennale Legge Sirchia.
Una giornata da ricordare
<i>G. Mangiaracina</i></p> <p>33 Smettere di fumare?
Sì, ma in una Spa
<i>G. Melis</i></p> <hr/> <p>La poesia</p> <p>36 Si va
<i>L. Trianni</i></p> <hr/> <p>Il medico in tasca</p> <p>37 Il romanzo breve</p> <p>38 La pia supplica di Mariapia
a Padre Pio
<i>F. Iodice</i></p> <hr/> <p>Ricambio d'aria</p> <p>40 Io non sono Charlie
<i>B. Schiavulli</i></p> <hr/> <p>Memoria storica</p> <p>41 Raffreddore? "Basta frizionare"</p> <hr/> <p>Il film</p> <p>42 Still Alice</p> <hr/> <p>La voce dei pazienti</p> <p>44 Unione Italiana Lotta alla
Distrofia Muscolare</p> <hr/> <p>Gary e Spike</p> <p>44 Il monito di madre terra</p> <hr/> <p>Le Associazioni dei pazienti</p> <p>45 Che aria tira?</p> <p>46 Je suis...?
<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



Copyright © 2015 Midia srl
Tutti i diritti riservati

MIDIA
EDIZIONI

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



Spirometria, Ossimetria, Telemedicina



Spirolab III®

Spirometro diagnostico
con *opzione* ossimetria



New Spirolab®

Spirometro portatile con *display touch* e *opzione* ossimetria



Minispir®

Spirometro USB
con *opzione* ossimetria



Flowmir®

Turbina usa e getta,
semplice, accurata, igienica



Winspiro PRO® software per PC sempre incluso e con aggiornamenti gratuiti

MIR

via del Maggiolino, 125 - 00155 Roma

www.spirometry.com - www.oximetry.com

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



Un luogo da visitare, Cibiana, e una testimonianza, quella dei "murales", che segna un percorso artistico ed umano che non si dimentica.

Il Direttore Responsabile

Sfortuna e consapevolezza

Antonio Schiavulli



Questo numero di Respiro esce dopo la giornata mondiale delle malattie rare, celebrata il 28 febbraio, e la Giornata mondiale senza tabacco, che si celebra il 31 maggio.

Dando spazio ai due temi all'interno della rivista, ci preme qui sottolineare che, oltre alla sfortuna di soffrire di una malattia rara, solitamente poche sono le risorse per i malati che rari non sono. E vale sempre sottolineare che una gestione regionale, diversificata sul territorio nazionale, fa sì che non tutti i malati siano uguali. L'impegno del Ministro della Salute fa ben sperare che questa ingiusta situazione venga modificata al più presto e renda gli italiani tutti uguali di fronte alla malattia. Se una malattia è rara, ci vuole ancora più rispetto per chi ne è colpito.

Dall'altra parte il fumo, deliberatamente scelto per un piacere, è anche fattore di rischio per concludere la propria vita con la BPCO (BroncoPneumopatia Cronica Ostruttiva), attaccati a una bombola di ossigeno. Senza dimenticare le malattie vascolari e il cancro del polmone. Il tutto con elevatissimi costi sociali.

Sembra incredibile che la BPCO, destinata ad essere terza causa di morte prevista per il 2020, sia ancora una malattia

sotto diagnosticata. Ci auguriamo che l'impegno delle istituzioni (Ministero e Società scientifiche) preposte a sensibilizzare l'opinione pubblica, aumenti con investimenti destinati alla prevenzione. La prevenzione costa meno della cura, e vuol dire guardare al futuro, e per far questo bisogna essere generosi e altruisti.

Noi, con la nostra iniziativa editoriale, abbiamo deciso di impegnarci a divulgare la cultura della prevenzione delle malattie respiratorie, e lo facciamo con l'aiuto di tutti. Per questo ringraziamo i nostri Partner, che condividendo la mission di Respiro, ne permettono l'esistenza (oggi anche con la Bottega di Respiro, www.respironews.it).

Buona primavera.

*schiavulli@
midiaonline.it*



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



L'allenamento cardiorespiratorio migliora la memoria tra gli anziani

Camminare e ballare possono mantenere una buona salute cardiorespiratoria e migliorare le funzioni intellettive

Claudio Micheletto¹



Gli anziani che hanno una migliore salute, sia del cuore che dei polmoni, hanno anche una migliore memoria e delle buone capacità cognitive, secondo uno studio recentemente pubblicato su *Journal of Gerontology*. Lo studio ha esaminato il rapporto tra salute cardiorespiratoria, memoria e cognizione nei giovani e negli adulti più anziani. Il fitness cardiorespiratorio è stato spesso associato ad una migliore funzionalità sia negli adulti che negli anziani, ma il rapporto con la memoria a lungo termine non era mai stato chiarito. L'invec-

chiamento è stato spesso associato con il declino della funzione esecutiva cerebrale (soluzione dei problemi, progettazione ed organizzazione) e della memoria a lungo termine, ma questo studio evidenzia come le capacità intellettive siano legate anche alla salute cardiorespiratoria.

In questo studio i ricercatori hanno confrontato 33 giovani adulti (18-31 anni) e 27 adulti più anziani (55-82 anni) con una vasta gamma di livelli di funzionalità cardiorespiratoria. Tutti i partecipanti hanno completato il test da sforzo per valutare la loro funzione cardiorespiratoria ed i test neuropsicologici per valutare la loro memoria, la capacità di pianificazione e di risolvere i problemi. Oltre ai test neuropsicologici standardizzati per valutare la funzione esecutiva e la memoria a lungo termine, i partecipanti sono stati impegnati in un compito di laboratorio in cui dovevano imparare

associazioni faccia-nome.

I risultati dello studio hanno dimostrato che gli adulti anziani con i migliori livelli cardiorespiratori presentano la stessa funzionalità neurologica dei giovani. Sulle misure di memoria a lungo termine, i giovani adulti hanno ottenuto risultati migliori degli adulti più anziani in forma, che a loro volta hanno superato gli adulti più anziani meno in forma. Negli adulti più anziani, il migliore livello di idoneità fisica è stato associato ad un miglioramento della funzione neurologica e della memoria. Nei giovani adulti, il fitness non ha avuto alcun effetto sulla loro memoria e funzioni esecutive.

Secondo i ricercatori questi risultati dimostrano che l'effetto del fitness cardiocircolatorio non si limita alla funzione esecutiva, ma si estende anche alla memoria a lungo termine.

“I nostri risultati che il fitness cardiorespiratorio può attenuare il declino cognitivo legato all'età sono interessanti per una serie di motivi, in particolare perché le attività aerobiche per migliorare la salute cardiorespiratoria sono poco costose, accessibili e potrebbero potenzialmente migliorare la qualità della vita, ritardando il declino cognitivo e prolungando la propria indipendenza”, ha affermato Scott Haynes, della Boston ➤

¹ Pneumologo, Legnago (VR)

► University School of Medicine. Tra le attività citate da Haynes: camminare almeno un'ora al giorno e ballare.

“Sono necessarie ulteriori ricerche per esplorare il meccanismo specifico di come l'idoneità fisica possa migliorare la struttura e la funzione del cervello, nonché per chiarire l'impatto dei programmi di esercizio specifici o dell'entità dell'esercizio su una vasta gamma di funzioni cognitive”, ha aggiunto.

Il messaggio dello studio è chiaro: camminare, ballare, andare in bicicletta, muoversi regolarmente aiutano a mantenere una buona salute cardiorespiratoria. Lo stato di salute generale aiuta a tenere in forma anche la memoria e le capacità intellettive.

Per quanto riguarda l'attività aerobica, per ottenere un vantaggio sostanziale sulla salute degli adulti, è necessario praticare:

- 2 ore e 30 minuti (150 minuti) alla settimana di attività aerobica di intensità moderata oppure
- 1 ora e 15 minuti (75 minuti) alla settimana di attività aerobica intensa oppure
- una combinazione di attività aerobica intensa e moderata, equivalente in termini di tempo.

L'attività aerobica dovrebbe essere praticata per almeno 10 minuti di seguito e distribuita, preferibilmente nell'arco della settimana.

Per quanto riguarda l'attività di rafforzamento muscolare, questa dovrebbe essere svolta due o più giorni a settimana. I consigli sono:

- esercitare tutti i più importanti gruppi muscolari: gambe, glutei, dorsali, addominali, pettorali, spalle e braccia
- svolgere almeno 8 o 12 ripetizioni per ogni gruppo muscolare.



Quando un esercizio diventa facile da fare, si deve aumentare la resistenza o il numero di ripetizioni. ■

*claudio.micheletto
@aulsslegnago.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.

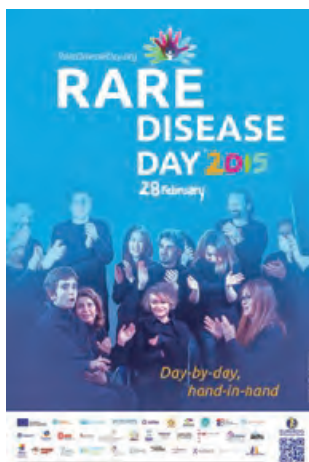
Numero Verde

800 471 216

Giornata delle Malattie Rare 2015: 100 nuove patologie riconosciute, 2 milioni di malati rari in Italia

Il 28 febbraio 2015 tutto il mondo ha ricordato le Malattie Rare, nel *Rare Disease Day*, quest'anno dal tema "Vivere con una malattia rara. Giorno per giorno, mano nella mano": un richiamo alla solidarietà tra le famiglie, i malati e le comunità.

Il video ufficiale dell'ottava edizione della Giornata delle Malattie Rare è stato realizzato dal regista Carlo Hintermann e mette sotto i riflettori i milioni di persone che quotidianamente hanno a che fare con questo tipo di patologie, con la partecipazione di tre pazienti: Rita, una signora affetta da Ipertensione polmonare idiopatica, Pietro, nato con una rarissima malattia metabolica chiamata Glutarico Aciduria di Tipo 1, e Beatrice, affetta



da Epidermolisi Bollosa Distrofica. La sua realizzazione è stata possibile grazie alla Onlus Uniamo - Federazione Italiana Malattie Rare.

Tanti gli eventi italiani promossi in occasione della Giornata delle Malattie Rare: dalla XIII edizione della Conferenza Internazionale di *Parent Project Onlus*, sulla Distrofia

Muscolare Duchenne e Becker, del 21 e 22 febbraio, all'evento "Vivere una malattia rara, giorno per giorno, mano nella mano" del 27 febbraio, organizzato dal Centro Nazionale Malattie Rare dell'Istituto Superiore della Sanità. Dal concerto di beneficenza "Una notte di Raro divertimento" del 24 febbraio alla Cerimonia di premiazione della terza edizione del Premio Giornalistico OMaR, tenutasi il 3 marzo nella Biblioteca del Senato "Giovanni Spadolini" e seguita dalla Tavola rotonda "Malattie Rare, 2001 - 2015: la strada fatta e la strada da fare".

In occasione della Giornata delle Malattie Rare, il Ministro della Salute Beatrice Lorenzin ha dichiarato: "in Italia le persone affette da malattia rara sono circa due milioni e più del 70% sono ►►



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

► bambini. Questi dati testimoniano quanto le malattie rare non siano un fenomeno marginale del sistema sanitario di un Paese, ma anzi ne siano una delle sfide più importanti per affrontare la quale è fondamentale la collaborazione a tutti i livelli...

Sappiamo tutti che, proprio in quanto rare, queste malattie faticano ad essere riconosciute e comprese dai medici, che spesso nel loro percorso professionale non incontrano un numero di casi sufficienti a formare una vera "expertise". È importante, quindi, specie in questo settore, promuovere l'organizzazione delle attività di assistenza incentivando, prima di tutto, la condivisione delle conoscenze.

Un'altra azione importante che abbiamo voluto fortemente è stata quella di procedere con urgenza all'aggiornamento dell'elenco delle malattie rare che danno diritto all'esenzione dalla partecipazione alla spesa, introducendo oltre 100 nuove malattie. Tutto a maggiore garanzia dei pazienti e dei loro bisogni di salute, della qualità e appropriatezza delle cure. Inoltre avvieremo tra poco un progetto di comunicazione ad hoc sulle malattie rare.

La sfida che abbiamo davanti è ancora grande: dobbiamo individuare interventi efficaci per la globalità delle malattie rare, favorendo contemporaneamente la crescita e la valorizzazione delle

competenze superspecialistiche e la possibilità di intervenire su ciascuna malattia per rispondere ai bisogni specifici dei pazienti, studiando le possibilità di una cura per quelle che, purtroppo, di una vera cura non si possono ancora giovare.

È indispensabile che società civile e istituzioni proseguano su una strada comune, condividendo obiettivi e intenti nell'ottica di affrontare insieme le nuove sfide della salute per tutti. Le tante iniziative organizzate nella Giornata di oggi sono un esempio di come percorrere insieme un pezzo di questa strada". ■



VIVISOL

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.

VIVISOL
Home Care Services



www.vivisol.com

Costi e criticità nella gestione della sindrome dell'apnea ostruttiva del sonno

La sindrome dell'apnea ostruttiva nel sonno, nota anche con l'acronimo OSAS (Obstructive Sleep Apnea Syndrome), attualmente sottodiagnosticata e non adeguatamente trattata, rappresenta un importante onere economico per la sanità pubblica italiana.

A dirlo sono numerosi studi che rivelano come i pazienti affetti da questa patologia siano assidui utenti dei servizi sanitari e siano ricoverati in ospedale con una frequenza nettamente superiore alla popolazione generale. Il maggiore ricorso alle risorse sanitarie è stato riscontrato non solo nei pazienti ma anche nei loro familiari.

La sindrome delle apnee ostruttive nel sonno è una patologia cronica caratterizzata da interruzioni della respirazione durante il sonno dovute all'ostruzione parziale o totale delle prime vie aeree.

L'interruzione temporanea della respirazione causa una riduzione della concentrazione di ossigeno nel sangue. Dal punto di vista clinico, è caratterizzata da russamento quasi sempre particolarmente intenso, da eccessiva sonnolenza diurna e/o alterazioni delle performance diurne.

Un grosso problema è certamente la diagnosi tardiva.

“Un terzo della popolazione affetto dalla patologia ha problemi di sonnolenza diurna” spiega Giuseppe Insalaco, Primo Ricercatore IBIM – CNR, Responsabile del modulo “Tecnologie Innovative per lo Studio dei Disturbi Respiratori nel Sonno”.

“I pazienti si recano spesso dal medico di medicina generale lamentando stanchezza cronica, deficit della memoria, disturbi dell'umore, risvegli notturni con neces-

sità di andare ad urinare, disturbi sessuali ma non collegano questi sintomi alla sindrome da apnee ostruttive del sonno. Spesso si tratta il sintomo senza identificarne l'origine”.

“Nell'immaginario collettivo la sindrome da apnea ostruttiva del sonno viene erroneamente collegata alla condizione dell'obesità” continua Giuseppe Insalaco. “In realtà la maggioranza dei pazienti è normopeso ma presenta delle alterazioni anatomiche delle vie aeree superiori che associate ad un aumento ponderale possono essere la causa della malattia senza essere necessariamente correlate al sovrappeso. Le principali alterazioni anatomiche sono l'ipoplasia o retrognazia mandibolare, la ipertrofia di tonsille, adenoidi, palato molle, piuttosto che la macroglossia”.

Per quanto concerne l'im- ➤



**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.

► patto socio economico della patologia, si distinguono due categorie di costi: costi sanitari diretti o indiretti e costi non sanitari o sociali.

Il 55% dei costi è ascrivibile agli oneri sanitari con circa il 5% dovuto ai costi sanitari diretti legati alle visite e al trattamento e il 50% dei costi sanitari indiretti legati alle comorbidità (cardiovascolare, metabolico, sistemico) dovute alla diagnosi tardiva e al conseguente mancato trattamento. Il restante 45% dei costi è da attribuire ai costi sociali non sanitari legati a perdita di giornate lavorative, ridotta produttività, incidenti automobilistici, sul lavoro e domestici riconducibili al deficit neuro-cognitivi indotti dalla patologia.

Negli Stati Uniti il rischio di incidenti stradali per i

pazienti affetti da sindrome delle apnee ostruttive del sonno (OSAS) è 2 o 3 volte maggiore rispetto alla popolazione generale con un costo di 40 miliardi di dollari. Gli ultimi dati disponibili riguardanti i costi sanitari totali in Italia stimano in circa € 3,0 miliardi i costi per la mancata diagnosi e terapia.

“Questi dati sottolineano la necessità di un intervento a livello di diagnosi precoce e di percorso terapeutico”, commenta Giuseppe Insalaco. “È necessario intervenire promuovendo campagne di carattere educativo che aiutino medici e pazienti a riconoscere la patologia. È importante inoltre avviare studi clinici che forniscano dati su incidenza e comorbidità della malattia al fine di sensibilizzare i decisori poli-



tici nei confronti di una criticità di tale portata e su questi terreni l'Associazione AIPO sta muovendo passi da gigante con importanti progetti che verranno lanciati nei prossimi mesi”, conclude Giuseppe Insalaco. ■

www.aiponet.it



Invacare | Soluzioni per l'ossigenoterapia

OSSIGENOTERAPIA AMBULATORIALE



Invacare XPO₂



Invacare SOLO₂

OSSIGENOTERAPIA DOMICILIARE



Invacare Perfecto₂



Invacare Platinum 9

making life's experiences possible

Invacare Mecc San srl
Via dei Pini, 62 - 36016 Thiene (VI)
Tel. +39 0445 380059 - Fax +39 0445 380034 - www.invacare.it



Asma nei bambini: i sintomi possono peggiorare in caso di apnee

Nei bambini con asma si sono riscontrati importanti miglioramenti dei sintomi dopo l'asportazione di tonsille e di adenoidi, indicata per le apnee

Claudio Micheletto¹



L'asma bronchiale è una patologia ad elevata prevalenza, negli Stati Uniti rappresenta la terza più frequente condizione cronica sotto i 18 anni. Inoltre l'asma continua ad essere una delle più frequenti cause di ospedalizzazione, tanto che nel 2010 è stato stimato che i dipartimenti di emergenza americani hanno effettuato 640.000 visite di pronto soccorso per riacutizzazioni di broncospasmo.

Lo scarso controllo dei sintomi respiratori determina un incremento dei costi sanitari diretti (50,1 miliardi all'anno) con costi aggiuntivi indiretti per perdita di giorni scolastici e perdita, per i genitori, di giorni di lavoro.

Per ottenere un buon controllo della sintomatologia asmatica è consigliata la somministrazione quotidiana di farmaci antiinfiammatori, che comprendono gli steroidi inalatori, gli steroidi inalatori combinati con i broncodilatatori e

gli antileucotrienici. Altri importanti aspetti per ottimizzare il controllo dell'asma sono evitare l'esposizione agli allergeni, come ad esempio gli acari, ed agli inquinanti, in particolare il fumo di sigaretta. Tuttavia studi recenti hanno riscontrato che l'asma bronchiale può sovrapporsi con altre malattie concomitanti, come ad esempio il reflusso gastroesofageo, l'obesità ed i disturbi respiratori legati al sonno. Il miglioramento dei sintomi asmatici in questo caso è determinato dalla soluzione di queste condizioni concomitanti.

La sindrome delle apnee ostruttive è considerata la più frequente condizione tra le malattie respiratorie legate al sonno, generalmente ne sono affetti circa il 2-3 % dei bambini. Similmente all'asma, le caratteristiche fisiopatologiche associate alla sindrome pediatrica delle apnee notturne includono l'aumento dell'infiammazione delle vie aeree, che determina l'ipertrofia del tessuto adenotonsillare delle alte vie aeree. Il tessuto ipertrofico tonsillare e la sottostante infiammazione predispongono le alte vie respiratorie ad episodici collassi, che caratterizzano le apnee del sonno. Recenti evidenze hanno suggerito che le complicanze fisiopatologiche dell'asma e del-

le apnee possono sovrapporsi nei bambini, riportando una forte correlazione tra il numero delle apnee ed i sintomi asmatici. Per ipertrofia tonsillare si intende il fatto che le tonsille siano molto ingrossate e gonfie, tanto che possano creare un disturbo alla respirazione.

Il tessuto linfatico di cui sono costituite le tonsille raggiunge il suo massimo accrescimento verso i quattro anni, ed in genere dopo un anno di vita anche quelli che hanno tonsille veramente ipertrofiche non lo manifestano in modo evidente. Una ipertrofia tonsillare non significa che le tonsille siano malate, quindi molti bambini possono avere le loro tonsille un po' più evidenti, più grandi degli altri e non avere mai nessun disturbo.

L'unico disturbo che potrebbe dare le tonsille veramente ipertrofiche è un disturbo alla respirazione: il bambino può presentare un respiro rumoroso e, soprattutto durante il sonno, può russare ed arrivare a degli episodi di apnea. Solo nei casi di crisi di apnea e se sono presenti seri disturbi del sonno è indicata una correzione chirurgica, che consiste nella tonsillectomia, in altre parole nell'asportazione totale delle tonsille.

Nei bambini i sintomi dell'asma possono peggiorare in caso di apnee ostruttive, caratterizzate da ►►

¹ Pneumologo, Legnago (VR)

▶ pause nella respirazione durante il sonno per l'ostruzione parziale o totale delle prime vie aeree. Lo afferma uno studio dell'Università di Chicago che ha evidenziato in particolare nei bambini asmatici importanti miglioramenti dopo essere stati sottoposti a intervento chirurgico di asportazione di tonsille e di adenoidi, indicato per le apnee.

Le conseguenze dell'apnea. I dati parlano chiaro: negli adulti, le apnee ostruttive colpiscono il 3-4% della popolazione e, nel caso di soggetti asmatici, costituiscono una grave complicazione. L'apnea, riducendo i livelli di ossigeno nel sangue, non può che aggravare i sintomi dell'asma.

Lo studio su 40 mila bambini asmatici. La ricerca apparsa sulla rivista Plos Medicine ha preso in considerazione 40 mila bambini e ragazzi con asma, di età compresa

tra 3 e 17 anni, dei quali 13 mila avevano già subito l'adenotonsillectomia per le apnee ostruttive. A un anno dalla rimozione chirurgica, rispetto agli altri 27 mila con tonsille e adenoidi intatte, questi bambini hanno visto una riduzione del 30% delle esacerbazioni asmatiche acute. Secondo lo studio sono diminuiti anche i ricoveri (-36%) e le visite d'emergenza (-26%) dovute all'asma.

Secondo il Global Asthma Report 2014 dell'Organizzazione mondiale della sanità, nel mondo soffrono di asma 334 milioni di persone, e le cifre sono in preoccupante ascesa. In Europa, gli asmatici sono 30 milioni e le stime parlano di 120 mila decessi per attacco d'asma nei prossimi 5 anni. In Italia l'asma a componente allergica è in aumento, anche a causa di fattori predisponenti come l'inquinamento ambientale e



la lunga permanenza in stanze chiuse. L'asportazione chirurgica di tonsille e adenoidi è indicata soltanto per coloro che soffrono di apnee notturne, diagnosticate con uno specifico esame polisonnografico. I bambini asmatici, senza questa complicanza, devono invece seguire il trattamento farmacologico, che nella maggior parte dei casi pediatrici è molto efficace. ■

claudio.micheletto
@aulsslegnago.it



**A 20 anni dalla sua nascita,
il logo Medicasa
si rinnova per esprimere
al meglio la sua missione come
attore delle cure
sanitarie domiciliari:
proteggere vite fragili.**




VitalAire e Medicasa offrono i più completi servizi di 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



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



Fibrosi cistica “malattia fantasma” per il 65% degli italiani. 2 milioni i portatori ma pochi screening e fondi a rischio

Attacca i polmoni, rubando ai pazienti un po' di fiato alla volta. È la fibrosi cistica, una “cenerentola” fra le malattie respiratorie: il 64% degli italiani ne ha sentito il nome almeno una volta, ma non saprebbe dire niente di più della malattia e non ne conosce sintomi, modalità di diagnosi o terapie. Lo dimostrano i dati di un'indagine condotta da Doxa e promossa da Lega Italiana Fibrosi Cistica - Lombardia, in collaborazione con la Società Italiana di Medicina Respiratoria (SIMeR) e la Società Italiana (SIFC). Una sensibilizzazione sulla patologia appare necessaria proprio per aumentare la consapevolezza di una malattia che riguarda circa 5000 persone in tutta Italia e che ogni anno registra 200 nuovi casi, con un bimbo malato ogni 2700 nuovi nati. Stando ai dati, raccolti intervistando 1000 italiani rappresentativi della popolazione generale, appena uno su cinque sa che si tratta di una

malattia ereditaria che si manifesta nell'infanzia, solo il 16% conosce i test necessari alla diagnosi e appena uno su dieci sa che esiste uno screening obbligatorio per i neonati che riguarda diverse malattie genetiche (fibrosi cistica, fenilchetonuria e ipotiroidismo congenito). Se informati della possibilità di riconoscere attraverso un esame del sangue la maggior parte dei portatori sani di fibrosi cistica che potrebbero trasmettere il gene difettoso ai figli, il 64% degli italiani dichiara di ritenere opportuno che le coppie si sottopongano al test di screening, prima o durante una gravidanza. Il 77%, inoltre, considera necessario che i pazienti siano seguiti da centri specializzati, la cui attività oggi è a rischio in alcune Regioni a causa del possibile blocco dei 4 milioni di euro di fondi dedicati attraverso la Legge 548 del 1993.

“La fibrosi cistica è la malattia genetica più comune nel nostro Paese: non esiste purtroppo ancora una cura, ma le terapie che compongono il programma standard di cure garantiscono una buona qualità di vita e hanno allungato notevolmente l'aspettativa di sopravvivenza dei pazienti, che in metà dei casi attualmente hanno una mediana di sopravvivenza che raggiunge e supera i 40 anni a differenza di cinquant'anni fa, quando la speranza di vita era di appena dieci anni. Ad oggi circa la metà dei soggetti seguiti nei Centri specialistici è adulto”, spiega Francesco Blasi, Pre-

sidente Eletto della Società Italiana di Medicina Respiratoria (SIMeR) e Ordinario di Malattie respiratorie nell'Università Statale di Milano.

La fibrosi cistica si manifesta quando si hanno due copie del gene difettoso, una ereditata dal padre e una dalla madre; i portatori sani della malattia sono circa 1 su 25-30 e non hanno alcun sintomo, ma se entrambi i genitori sono portatori esiste una possibilità su quattro che il bambino sia malato. In Italia i portatori sani sono ben 2 milioni e si stima che una coppia su 700 abbia il 25% di probabilità di dare alla luce un bambino malato. I sintomi della malattia sono molteplici, perché oltre ai polmoni essa colpisce anche altri organi e apparati fra cui quello gastrointestinale: oltre a tosse persistente con muco denso e infezioni polmonari frequenti, si hanno perciò anche disturbi intestinali, perdita di peso, sudore salato, problemi di fertilità. “I progressi della scienza fanno sperare in un futuro in cui sarà possibile un trattamento della fibrosi cistica che consenta di riportare alla normale funzionalità la proteina alterata, per il momento è necessario che i pazienti siano seguiti da centri di riferimento specializzati che possano garantire tutte le terapie migliori”, dichiara Fulvio Braidò, Dirigente Medico della Clinica di Malattie Respiratorie e Allergologia - Azienda Ospedaliera IRCCS San Martino di Genova e Consigliere della Società Italiana di Medicina Respiratoria (SIMeR). ■



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

Poco cibo, tanto movimento

Marcello Cellini¹



Cosa si intende esattamente per “corretto stile di vita”?

Tale definizione, sempre molto utilizzata nei documenti istituzionali, appare caratterizzata da elementi identificativi molto deboli e quantitativamente troppo sfumati quali ad esempio l'invito a svolgere attività fisica regolare o il mangiare in maniera sana ed equilibrata. Inoltre in questo momento storico le istituzioni sanitarie sembrano più impegnate a fornire fini indicatori di spesa piuttosto che a identificare, con altrettanto dettaglio, i parametri comportamentali e biologici che possano servire per poter definire “esattamente” che cosa si intenda per corretto stile di vita e chi se ne debba fare carico. Sembra quasi che rammentare nei documenti programmatici sanitari nazionali e regionali la necessità che tutti adottino un corretto stile di vita sia liberatorio da eventuali responsabilità, evidenziando peraltro più una sensazione di impotenza e rassegnazione

piuttosto che rappresentare una reale spinta verso un possibile futuro cambiamento. Del resto, se potessimo davvero misurare alcuni semplici parametri nelle popolazioni, scopriremmo facilmente di non essere in così tanti ad avere uno stile di vita “sano”. Gli esiti parlano chiaro: nel nostro paese perdiamo ogni anno 14.000 persone in età attiva per cause cardiovascolari (29% delle morti premature) e le stesse malattie cardiovascolari, da sole, richiedono al nostro sistema sanitario un carico di spesa pari a 14 miliardi di Euro all'anno.

Sappiamo da decenni che l'attività motoria ridurrebbe in maniera significativa queste morti e questo carico assistenziale devastante, anche se la certezza è comunque che gli sforzi per la promozione dell'attività fisica da

parte delle istituzioni sanitarie non risultino proporzionali alla forza delle evidenze scientifiche che la stessa possiede.

E la corretta alimentazione? Da dove originano le certezze con cui ci viene suggerita una “sana” alimentazione se c'è ancora chi discute sull'onnivorità o meno dell'essere umano? C'è davvero qualcuno in grado di suggerirci un regime alimentare che tra 30 anni sia ancora considerato corretto e sostenibile per più di otto miliardi di persone che popoleranno la Terra?

È verissimo che frutta e verdura fanno bene, sono sacrosante la dieta mediterranea e la piramide alimentare; ma abbiamo mai provato a visitare allevamenti o colture intensive, abbiamo mai preso atto delle tonnellate di concimi e diserbanti utilizzati? La qualità e il sapore dei cibi prodotti dalle grandi distribuzioni sono gli stessi di quelli dei nostri nonni?

Sembra quasi che sia un problema scaricato ad “altri” da parte di chi invece la strada dovrebbe proprio definirla nel dettaglio.

Probabilmente serve un approccio innovativo, moderno, rivoluzionario, sfidante, multidisciplinare, su più fronti, finalizzato a promuovere vita attiva e alimentazione solidale, mirato a rimuovere l'obsolescenza dei concetti e delle istituzioni.

Purtroppo grandi certezze ►►



¹ Medico dello Sport, Ferrara

► non ce ne sono e ogni “esperto” possiede la propria verità invitandoci a seguirla come una religione.

Leggendo il recentissimo Piano Nazionale della Prevenzione 2014-2018, sembrerebbe che tutto si possa risolvere attraverso la definizione di accordi intersettoriali o stesura di piani o programmi di intervento che riguardano terze parti non ben identificate. Purtroppo non c'è mai scritto chi deve fare che cosa e soprattutto come deve farla. Non si può scrivere che bisogna ridurre il numero di fumatori nelle scuole o l'assunzione del sale e pensare che basti scriverlo perché ciò si realizzi. Occorre l'impegno di tutti, non solo nei documenti programmatici, ma sul campo, nelle scuole, nel mondo del lavoro, nelle strutture sportive, nei circoli sociali e ricreativi, creando le necessarie infrastrutture oltre che la cultura. Occorre muoversi e mangiare bene fin dalla prima infanzia, valorizzare il ruolo educativo dello sport e della corretta alimentazione nelle scuole e negli ambienti di lavoro, creare modelli educativi socio-relazionali basati sul confronto offerti in setting ambientali e strutturali ideali che accompagnino l'in-



dividuo per tutto il corso della vita, combattere con ogni mezzo l'isolamento e la malnutrizione degli anziani perché possano conservare la propria autonomia il più a lungo possibile.

A livello istituzionale: non è sufficiente scrivere le cose che sarebbe giusto fare nel piano nazionale e nei vari piani regionali, bisogna farle. Se siamo davvero convinti di ciò che viene scritto nel Piano, abbiamo così paura ad inserire queste prestazioni nei livelli essenziali di assistenza identificando soggetti ed interlocutori? Temiamo forse di aumentare i costi nel breve termine? Se non lo facciamo vuol dire che non ci crediamo affatto e che stiamo continuando a prenderci in giro da soli. Non si può spe-

rare che le nuove generazioni in forma autonoma determinino tali cambiamenti.

A livello individuale: il mio invito personale è quello di mettersi sempre in gioco con intelligenza sforzandosi di sentire il più possibile i segnali forniti dal proprio corpo. Quindi cosa mangiare? Tutto quello che ci pare, privilegiando soprattutto i piatti caratteristici del nostro territorio e delle nostre tradizioni, cercando di salvaguardarne la cultura ed il ruolo sociale. Mangiamo poco, il meno possibile, soprattutto in età adulta e muoviamoci il più possibile, visto che siamo nati proprio per questo. ■

m.cellini@ausl.fe.it



SANCIN
OLIO
EXTRAVERGINE
DI OLIVA
VINO

**Azienda Agricola
SANCIN**

Loc. Montedoro
Mont 173
Dolina (Trieste)
Tel. 329 216972
328 5915990
www.sancin.com

Ritorna Cosmofarma: “il futuro è oggi”. Bologna capitale della Farmacia

Dal 17 al 19 Aprile 2015 ritorna a Bologna Cosmofarma Exhibition, l'evento leader in Europa nell'ambito dei prodotti e servizi legati al mondo della Farmacia, Health Care e Beauty Care.

L'edizione del 2014 ha visto la partecipazione di 27.566 visitatori, di 356 espositori e di oltre 600 brand fra le più importanti case produttrici e distributrici di farmaci, cosmetici, integratori alimentari e dispositivi medici, nonché delle aziende di servizi per la farmacia, dall'arredo



alle insegne fino ai distributori automatici e ai software gestionali.

Cosmofarma, con il patrocinio di Federfarma e il sostegno dal Gruppo Cosmetici in Farmacia di Cosmetica Italia, intitola la 19esima edizione “Il futuro è oggi”, con un accento sulla ricerca e sull'innovazione, sui progetti e sulla tecnologia digitale e manuale.

Cosmofarma Exhibition prevede quattro focus di approfondimento che saranno i protagonisti del ricco calendario di convegni e workshop in programma:

- gli OTC, ovvero i prodotti medicinali per l'automedicazione, per i quali non è necessaria la prescrizione medica, il cui corretto uso è in grado di ridurre le spese del Servizio Sanitario Nazionale,

- la dermocosmesi, con un'area dedicata al make up e

al camouflage, il maquillage terapeutico e correttivo per le imperfezioni cutanee,

- l'alimentazione in relazione alla salute e al benessere, in linea con i temi di EXPO 2015,

- la tecnologia per la farmacia, a supporto della gestione delle farmacie e al servizio del cliente.

Tradizione e innovazione, scienza e tecnologia, idee per l'azienda, la farmacia e il cliente finale: Cosmofarma guarda al futuro della farmacia, fatto non solo di farmaci, ma anche di cosmesi, pubblicazioni, alimenti, integratori ma soprattutto qualità e specializzazione, per un centro nevralgico di servizio, consulenza e controllo sempre più affidabile e personalizzabile. ■

www.cosmofarma.com

Farmacare
no noiseTM
NUOVA GENERAZIONE DI INSERTI AURICOLARI
PROTEGGETE IL VOSTRO UDITO

Una gamma specifica di 8 tipologie di dispositivi di protezione

**Tecnologia del filtro ceramico
BREVETTATA**

Filtro di precisione
⇒ Non interferiscono con la percezione dell'ambiente circostante
⇒ Consentono la comunicazione
⇒ Senza silicone
⇒ Sono comodi, lavabili e riutilizzabili

In Farmacia
www.farmacare.it

Fitoterapia, city bike e fashion a basso consumo ma alto contenuto di stile. Tutto ad Open Air Expo

Dal 17 al 19 Aprile 2015 Venezia spalanca le porte al benessere e al naturale, con la terza edizione di Open Air Expo, organizzata da Expo Venice e che si terrà nella nuova location di Forte Marghera, Venezia Mestre.

Stili di vita consapevoli, salute dell'uomo e del pianeta, cura del corpo, alimentazione e attività sportiva sono i principali focus di un salone che nel 2014 ha attirato più di 10mila visitatori e più di 50 associazioni sportive e culturali. In una location d'eccezione, esempio di archeologia industriale immersa nell'affascinante laguna veneta, Open Air Expo si propone di scandagliare le vie del consumo consapevole e dell'equilibrio fra sviluppo e tradizione, passando per l'enogastronomia regionale e biologica, fra i prodotti equosolidali e le sementi dell'agricoltura ecocompatibile.

Quattro i principali temi

dell'esposizione: alimentazione, benessere, ambiente/turismo e tempo libero.

Nell'anno dell'Expo, Open Air Expo offre una particolare attenzione all'alimentazione, presentando una vetrina con il meglio dell'enogastronomia tipica regionale e delle produzioni alimentari biologiche, biodinamiche e tipiche certificate, integratori, alimenti dietetici ed equosolidali e sementi e piante per l'agricoltura ecocompatibile, nell'ottica di una valorizzazione dell'alimentazione sana e sicura che nasce in primis dall'incontro equilibrato tra produttore e consumatori finali.

Il tema del benessere sarà affrontato con una rassegna completa di prodotti per la bellezza, dalla medicina tradizionale all'alternativa, ma anche tisane e profumi naturali, erboristeria e fitoterapici, abbigliamento e tessuti naturali.

Il tema ambientale sarà presentato attraverso un'ampia



gamma di idee e soluzioni volte a ridurre le emissioni, al rispetto dell'ambiente e allo sviluppo ecosostenibile, con interventi migliorativi in termini di efficienza energetica per le proprie abitazioni, design e fashion a basso consumo, ma ad alto contenuto di stile.

Infine il tema del turismo e del tempo libero proporrà idee stimolanti per vacanze *en plein air* e benessere, con le ultime novità su cicloturismo, escursionismo, turismo accessibile, ittiturismo, ma anche city bike, veicoli elettrici e attrezzatura per il trekking. ■

www.openairexpo.eu

Peperino
PIZZA
&
GRILL
MILANO TRIESTE UDINE PORTOFINO

La PIZZA TRADIZIONALE
napoletana STG
ANCHE SENZA GLUTINE
TRIESTE • VIA DEL CORONEO 19 • TELEFONO 040 631234 • WWW.PEPERINOPIZZA.IT

èStoria, la voce ai Giovani

Festival internazionale della Storia, Gorizia 21-24 maggio



Ritorna dal 21 al 24 maggio èStoria, Festival internazionale della Storia organizzato dall'omonima associazione nel cuore di Gorizia.

Con gli approfondimenti sulla Grande Guerra, gli anniversari di rilievo e le maggiori pubblicazioni storiche, èStoria continua la sua mission di introduzione ai grandi temi della storiografia, per un pubblico sempre più ampio e composito, dedicando quest'undicesima edizione specialmente ai Giovani e al loro ruolo nella storia e nell'attualità.

Uno scatto di J.M. Barrie è il nuovo logo di èStoria 2015 e l'immagine del bambino che lo ispirò nella creazione del personaggio di Peter Pan diviene il simbolo della centralità dei giovani, sia nell'attualità che nel mito della letteratura, cinema e arte.

Fra gli ospiti di quest'anno, si interrogheranno sulle criticità del nostro presente: Amina Sboui, ragazza tunisina simbolo delle nuove istanze libertarie e ribelli delle giovani generazioni nord-africane e autrice del libro *Il mio corpo mi appartiene*, Farian Sabahi, giornalista, docente universitaria specializzata sul Medio Oriente e autrice del libro *Il mio esilio*, Colin Heywood, autore di *History of Childhood (Storia dell'infanzia dal Medioevo al XX secolo)* e Hsiung Ping-chen, docente di Storia presso la University of Hong Kong e autrice del libro *A tender Voyage: Children and Childhood in Late Imperial China*, un saggio sui bambini e l'infanzia nel tardo Impero Cinese.



Amina Sboui



Farian Sabahi

Spaziando dall'evo antico a quello moderno, giornalisti, testimoni e studiosi presentano la storia in maniera multidisciplinare, incrociando il cinema all'economia, la letteratura alla storia del teatro, la psicologia alla musica. Tanti gli eventi collaterali che arricchiscono il calendario in programma, primo fra tutti èStoriabus, il pullman storico-turistico che trascende l'affascinante location dei Giardini Pubblici, per viaggiare nello spazio e nel tempo alla ricerca delle tracce e dei luoghi simbolo della Grande Guerra. Ma anche la Ludotenda per bambini e ragazzi, con laboratori di storia, reading e giornalismo, il Premio FriuliAdria il Romanzo della Storia e le degustazioni ed incontri sul futuro dell'alimentazione. ■

www.estoria.it

Fulber, tra le stelle della canzone e quelle del firmamento

Nei cinque giorni del Festival di Sanremo, il dipinto ad olio *Criminal Heart* dell'artista Fulber, autore dei fumetti di *Gary e Spike*, è approdato al Teatro Ariston, tempio del Festival della Canzone Italiana, dove è rimasto in esposizione per tutta la durata della manifestazione canora italiana.

L'opera presenta il delicato tema della violenza sulle donne ed è stata promossa da Patrizia Acquista Sciolè, Presidente Fidapa di Sanremo, e benedetta a Città del Vaticano dallo stesso Papa Francesco, nel gennaio del 2014. Nel corso di un tour su tutto il territorio nazionale, *Criminal Heart* ha inoltre ricevuto a Napoli il 25 ottobre una menzione speciale con un Diploma di Merito da UNESCO e F.I.D.A.P.A., in occasione del Forum Universale delle Culture 2014.

Nello stesso periodo, l'artista Fulber ha iniziato a dare corpo con le sue illustrazioni ad un ciclo di undici fiabe per giovanissimi da 0 a 10 anni,

scritte da Mauro Neri e dedicate all'astronauta italiana Samantha Cristoforetti, con il simpatico personaggio dello scoiattolino *Gellindo Ghian-dedoro*, mascotte delle Casse Rurali Trentine. *Le Avventure di Samantha nello spazio* narrano di una bambina di otto anni che esplora mondi lontanissimi e incredibili, a bordo di un'astronave fatta di legno di betulla e in compagnia dello scoiattolino Gellindo e della civetta Brigida. Le fiabe saranno lette dallo stesso autore Mauro Neri attraverso una serie di 5 incontri al MUSE di Trento, dove si organizzano i collegamenti con la Stazione Spaziale Orbitante Internazionale. In attesa del rientro sulla terra a fine primavera dell'astronauta Samantha Cristoforetti, le fiabe saranno disponibili tramite il sito web di *risparmiolandia.it*, dove potranno essere lette, scaricate e colorate.

L'artista Fulber è inoltre presente dal 7 al 28 marzo con il dipinto ad olio *Angel's* ad



Expoarte Milano 2015, l'evento culturale "Maestri Moderni e Contemporanei Internazionali dai Grandi Maestri del '900 ad oggi", promosso dal Museo MIIT di Torino, nella splendida cornice della residenza di Villa Cusani Tittoni Traversi a Desio (Mi), dove ha sede il Museo Scalvini. ■

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.



Olio extravergine d'oliva e dintorni, un giro nelle principali manifestazioni italiane

Marisa Cepach¹



L'anno dell'olio inizia a gennaio, a Milano, con *Olio Officina Food Festival*, un progetto culturale per riformulare l'abituale approccio con i grassi in un'ottica che li vede condimento per il palato e per la mente. L'olio non è solo condimento, è cultura, tradizione, simbolo della Repubblica Italiana. L'olio unge, penetra, favorisce l'assimilazione delle vitamine, diventa parte di noi. Il progetto ideato e diretto da Luigi Caricato, oleologo, scrittore e giornalista, si svolge ogni anno alla fine di gennaio e comprende una serie di eventi che spaziano dalle tavole rotonde

alla presentazione di libri, dalle esperienze in sale sensoriali alle proposte di cucina *fusion*.

Nei primi mesi di ogni anno vengono organizzati molteplici concorsi oleicoli nazionali e internazionali e, tra i più importanti, ricordiamo il *Premio Montiferru* giunto alla sua XXII edizione organizzato presso la CCIAA di Oristano in Sardegna, il VI concorso *L'Oro d'Italia* dove è attiva pure una sezione dedicata agli oli del bacino del Mediterraneo e la commissione di esperti assaggiatori, provenienti da tutto il territorio, si riunisce a Fano nella Marche, il XX *Premio Biol* importante concorso pugliese con sede a Bari a cui segue la pubblicazione annuale della *Guida Biol* con le descrizioni dei migliori oli mondiali, il XIII concorso internazionale *Premio Sol*, predisposto in concomitanza con *Sol&Agrifood* fiera agroalimentare che si sviluppa all'interno di *Vinitaly*, il *Monocultivaroliveoil-EXPO*,

concorso a livello mondiale dedicato agli oli extravergini d'oliva monovarietali con sede a Milano.

Non da meno l'importante Rassegna oli monovarietali italiani gestita dall'ASSAM delle Marche con sede a Osimo, dove vengono selezionati, sottoposti ad analisi sensoriale e chimica centinaia di bottiglie contenenti oli monocultivar. Le caratteristiche riscontrate vengono pubblicate ogni anno in *Olioelivo* - Catalogo degli oli monovarietali edito da Fedagricole.

Dal 7 al 10 marzo nella stupenda location della Stazione Marittima nel centro di Trieste viene organizzata *Olio Capitale*, annuale fiera specializzata degli oli extravergini d'oliva tipici e di qualità. Quattro giorni incentrati su un unico prodotto e tutte le sue sfaccettature dove si rincorrono molteplici eventi quali convegni, minicorsi per la conoscenza e l'assaggio dell'olio, preparazioni gastronomiche e abbinamenti studiati olio-cibo, centinaia di produttori in vetrina, un *Oil Bar* dove scoprire tutte le caratteristiche e peculiarità dei prodotti esposti con esperti assaggiatori e infine la premiazione dei tre migliori oli divisi per categoria: leggero, medio e intenso.

Non c'è che l'imbarazzo della scelta. ■

marisa.cepach@yahoo.it

¹ Esperto assaggiatore, Trieste



Zidarich: 8 ettari di fedeltà alla terra. E 25.000 bottiglie di qualità

L'azienda Zidarich nasce nel 1988 nel cuore del Carso triestino, immersa tra i vigneti, la roccia chiara e la terra rossa di Prepotto, nel comune di Duino-Aurisina. Qui Benjamin Zidarich ha rinnovato l'attività paterna con spirito innovativo e determinazione, ampliando l'allora mezzo ettaro di terreno dedicato ai vigneti e privilegiando le varietà autoctone del territorio. Oggi l'azienda raggiunge una superficie coltivata di 8 ettari, con una produzione che è arrivata a 25.000 bottiglie, apprezzate ormai a livello nazionale e internazionale.

Prepotto, a ridosso del Golfo di Trieste, si distingue per le sue rocce calcaree e la terra ricca di ferro, battuta con forza dalla Bora, vento tipico locale molto freddo e che può superare i 120 Km/h. Il particolare microclima è un connubio fra influssi con-

tinentali e mediterranei, con inverni piuttosto rigidi ed estati calde. Qui, a 280 metri sul mare, crescono i vigneti di Zidarich, battezzati coi toponimi di *Prulke*, *Ruje* e *Lehte*.

La ricca e spettacolare cantina, scavata interamente nella roccia, ha una profondità di 20 metri e uno sviluppo su cinque piani, che ospitano i diversi ambienti del processo produttivo vitivinicolo, come la zona invecchiamento con soffitto a volte di pietra, le aree adibite alla lavorazione e, in alto, la sala degustazione, dove grandi vetrate permettono un'affascinante vista sulle vigne che sfuma sul mare all'orizzonte.

La produzione Zidarich segue uno stile raffinato e di qualità, che comprende una linea di vini di carattere: la *vitovska*, bianco tipico della zona, il *malvasia*, varietà importata dall'Istria, il *prulke*,



assemblaggio di vitovska, malvasia e sauvignon, il *ter-rano*, famoso rosso del Carso, e il *ruje*, assemblaggio di merlot e terrano, creato dalla passione di Benjamin. ■



*Carso
Kras*
ZIDARICH

Azienda Agricola ZIDARICH

Loc. Prepotto, 23 - Duino Aurisina - Trieste
Tel./Fax. +39 040 201223 - www.zidarich.it

L'acqua e l'anziano

Negli anziani il contenuto totale d'acqua dell'organismo diminuisce, costituendo meno del 60% del peso corporeo. Ciò non significa però che essi necessitino di un minore introito idrosalino, anzi... Particolare attenzione deve essere infatti posta su questa fascia di popolazione, perché più "fragile", al fine di scongiurare la disidratazione.

Si comincia a parlare di disidratazione quando si ha una perdita di circa il 2% dell'acqua totale corporea, sebbene già una perdita dell'1-2% porti ad una diminuzione delle performance fisiche e cognitive, con iniziali alterazioni a carico della termoregolazione. In un individuo giovane ed allenato i primi segni e sintomi (malessere generale, debolezza, crampi, irritabilità, allucinazioni) cominciano ad instaurarsi per una perdita intorno al 5%, per poi arrivare anche al collasso cardiocircolatorio con concreto pericolo per la sopravvivenza per perdite superiori al 7-10%. Le persone anziane presentano un rischio aumentato di incorrere in questo stato patologico, per una serie di ragioni. Primo su tutti, hanno un ridotto senso della sete. I reni poi negli anziani vanno incontro, come il resto dell'organismo, ad un processo di senescenza,

diminuisce la capacità di filtrazione dei glomeruli e l'efficienza dei tubuli, risultando una ridotta capacità di concentrare le urine. Non dimentichiamo poi alcuni farmaci di uso comune nella popolazione geriatrica, come diuretici e lassativi, che concorrono ad aumentare le perdite idroelettrolitiche; attenzione anche ai sedativi che, abbassando lo stato di vigilanza, riducono anche lo stimolo della sete. La risposta ormonale alla disidratazione (liberazione di ADH, ormone antidiuretico) risulta per giunta spesso insufficiente. Non vanno infine tralasciate tutte quelle problematiche clinico-sociali legate all'invecchiamento che rendono spesso difficile, e in alcuni casi purtroppo impossibile, anche il solo accesso alle risorse idriche. Mi riferisco alla diminuzione della prestanza fisica fino alla perdita completa della propria indipendenza, a problemi di vista, alterazioni dello stato cognitivo, ecc. ecc.. Occorre quindi aiutare gli anziani a prevenire l'insorgenza di uno stato di disidratazione. Le persone disabili devono essere messe in condizione di poter accedere con facilità a queste risorse, e bisogna prestare particolare attenzione a quelle con disabilità mentali, difficoltà nella deglutizione, e a chi

ha già riportato episodi di disidratazione o si trova in uno stato acuto di malattia. Un semplice espediente per monitorare la quantità di acqua introdotta, è quello di bere sempre da una stessa bottiglia, con l'obiettivo di vederla vuota a fine giornata. Ma di quanta acqua ha bisogno un anziano? Per avere una semplice stima della quantità d'acqua da assumere basta moltiplicare il peso corporeo per 30: ad esempio, una persona che pesi 70 kg dovrebbe apportare circa 2.1 litri di liquidi.

In queste età le acque andrebbero scelte in base alle personali necessità. Quindi acque oligominerali a basso residuo fisso per facilitare la diuresi e l'escrezione di acido urico, acque calciche per contrastare i meccanismi di demineralizzazione ossea tipici dell'età avanzata, acque ricche in magnesio e solfati per combattere la stipsi. Ma soprattutto il consiglio è quello di bere, tanto e spesso. Un altro modo per introdurre liquidi è il consumo di frutta. ■

Tratto da: *Guida alle Acque Minerali Italiane in bottiglia*, IX ed., di Alessandro Zanasi, edizione GM Servizi, Bologna 2013.

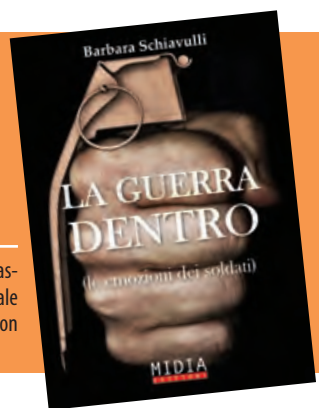
Barbara Schiavulli LA GUERRA DENTRO

Prezzo 12 Euro, 144 pagine

MIDIA Edizioni - www.midiaonline.it

Dieci nomi, dieci storie, dieci ruoli difficili. Dal generale al ferito, dal cechino 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.



Oslavia: le vigne e le trincee

Alchimia di storia e territorio

Francesca Salcioli¹



Oslavia, frazione della città di Gorizia che si appoggia sulle propaggini orientali del Collio, ha una storia di ferite e fertilità, collegata agli episodi storici del primo conflitto mondiale e alla sua natura forte e antica.

Oslavia ospita l'imponente sacrario militare della Prima Guerra Mondiale, costruito nel 1938 e che custodisce silenziosamente le spoglie di 57.741 soldati, di cui circa 36mila ignoti. Un obelisco, edificato sulle ceneri del vecchio "Cimitero dei Quattro Generali", segna la quota orografica 172, attorno alla quale si consumarono i cruenti scontri e il sacrificio di tante giovani vite, sia del regio esercito italiano, sia di quello austro-ungarico.

Il microclima di Oslavia risen-

te della presenza delle Alpi, che la proteggono dai venti freddi provenienti dal nord, e dalla vicinanza del Mare Adriatico, che mitiga le temperature. Una piovosità particolarmente accentuata, la notevole ventilazione e l'escursione termica favoriscono la coltivazione della vite, facilitata anche dal particolare tipo di terreno ricchissimo di minerali, detto *ponca*, composto da stratificazioni di arenaria e marna di origine eocenica, ricche di detriti provenienti dai fertili mari del Luteziano Medio, di circa 45 milioni di anni fa. Sugli antichi fondali marini, ora emersi e diventati la culla della *ponca*, si sono sedimentati fossili di microscopici protozoi, avvolti da un guscio mineralizzato, che nutre oggi le radici più audaci e la vite di Oslavia. Ed è proprio la mineralità della *ponca* ad essere la vera fertilità della terra di Oslavia, continuamente battuta dalla carezza dura dei venti che soffiano da est, che impediscono la formazione di muffe, favorendo la crescita di grappoli piccoli e zuccherini, il cuore della *ribolla*.

"Dall'orrore della decomposizione nasce nuova e fluente vita",

ricorda Gigi Brozzoni, dell'Associazione Produttori Ribolla di Oslavia, che riunisce 6 grandi interpreti di questo vino, uniti per diffonderne la comune passione. Dario Prinčič, Fiegl, Il Carpino, La Castellada, Primosic e Radikon aprono le loro cantine a chi desidera scoprire l'anima, i segreti e il carattere della ribolla. Il primo dato storico certo su questo vino fresco e apprezzatissimo nell'Impero Austro-Ungarico risale all'anno 1336, quando il nobile Henrik da Rittersberg comprò una vigna sul Collio che produceva annualmente 6 mastelli di ribolla.

Oggi la ribolla gialla, con il suo fascino paglierino e il gusto asciutto, minerale e leggermente citrino, inizia a transcendere la diffusione locale e conta un pubblico sempre più cospicuo di appassionati del suo profumo di fieno, mela e fiori d'acacia. Un vino antico e contemporaneo, il cui sapore racconta la mineralità e la durezza della roccia, in un'alchimia di storia e territorio che, rinascendo, distilla il colore del sole. ■

salcioli@midiaonline.it

¹ Redazione Midia

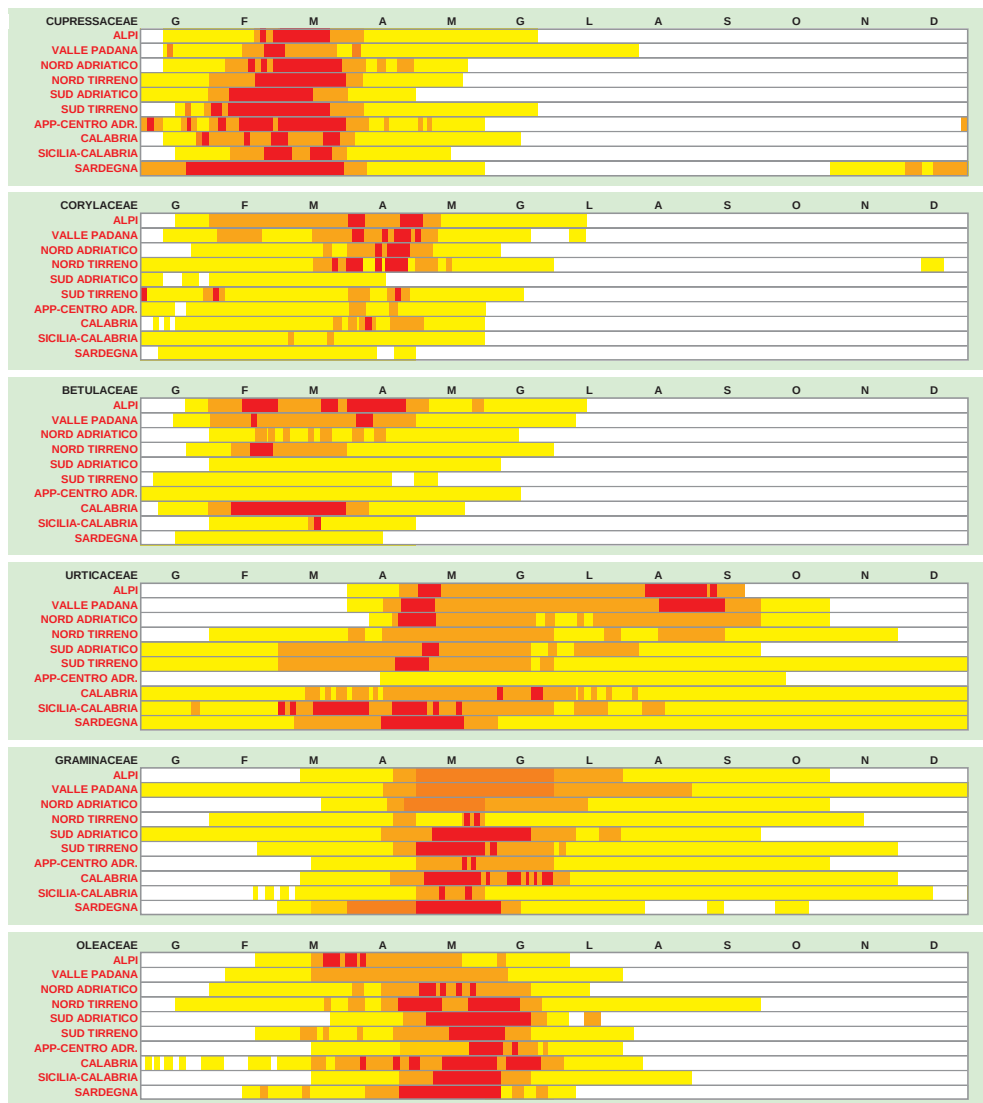


Loc. Prepotto, 20
34011 Duino Aurisina
Trieste
Tel. 040 200156
info@skerk.com





Calendario pollinico delle principali famiglie allergeniche*



Il calendario pollinico è stato realizzato con i dati forniti dai Centri afferenti alla rete di monitoraggio Aeroallergenici (RIMA) dell'Associazione Italiana di Aerobiologia. Il calendario è su base decennale. Sono previste quattro classi di concentrazione: assente = bianco, bassa = giallo, media = arancione e alta = rosso. Il calendario fornisce i livelli di concentrazione del polline, non i livelli di rischio di allergia.

* A cura del Comitato di rete dell'Associazione Italiana di Aerobiologia
www.ilpolline.it

Cupressaceae	0 - 3,9	4 - 29,9	30 - 89,9	> 90
Corylaceae	0 - 0,5	0,6 - 15,9	16 - 49,9	> 50
Betulaceae	0 - 0,5	0,6 - 15,9	16 - 49,9	> 50
Urticaceae	0 - 1,9	2 - 19,9	20 - 69,9	> 70
Graminaceae	0 - 0,5	0,6 - 9,9	10 - 29,9	> 30
Oleaceae	0 - 0,5	0,6 - 4,9	5 - 24,9	> 25

Il “solievo” in un click: Zoé apre il bando del 3° concorso fotografico

Aperta la partecipazione al 3° Concorso Fotografico Internazionale “Fondazione Zoé”, organizzato ogni 2 anni dalla no profit del gruppo Zambon e rivolto ai fotografi e ai fotoamatori di tutto il mondo. L'invito per la terza edizione è a cogliere in un click la propria idea di *Sollievo - Relief*.

Conforto, calma, gioia, leggerezza, speranza, fede, relax, sorriso, carezza, abbraccio, accoglienza, perdono, ristoro, ozio, fine, alba, arcobaleno, freschezza, musica, medicina, attesa, risposta, soluzione. Che cos'è il sollievo?

La prima edizione del concorso, lanciata da Zoé nel 2011 sul tema del *Respiro* ha coinvolto ben 697 fotografi da tutto il mondo. Nel 2013, per la seconda edizione, i partecipanti sono stati 1054,



La foto vincitrice nel 2013:
Asil Anom di Andreja Ravnak

provenienti da 53 Paesi del mondo. Un'occasione perfetta per mettersi a confronto in un contesto mondiale e senza alcun tipo di spesa: la partecipazione è infatti gratuita e le fotografie posso essere caricate direttamente sul

sito: concorsofotografico2015.eventozoe.it.

Organizzato con il “Fotoclub Il Punto Focale BFI” e in collaborazione con il “Circolo Fotografico Vicenza”, il concorso è raccomandato dall'organismo internazionale FIAP (*Fédération Internationale de l'Art Photographique*) e dalla FIAF (*Federazione Italiana Associazioni Fotografiche*).

Ogni opera sarà vagliata dalla Giuria presieduta da Antonella Monzoni, figura di spicco della fotografia di reportage italiana contemporanea.

La cerimonia di premiazione avverrà il 27 giugno 2015 nella sede di Zoé.

La deadline per l'invio delle opere è il 20 maggio 2015. ■

photo@fondazionezoe.it
www.fondazionezoe.it

3° CONCORSO FOTOGRAFICO INTERNAZIONALE FONDAZIONE ZOÉ 2015

ORGANIZZATORI: FONDAZIONE ZOÉ E FOToclub IL PUNTO FOCALE BFI | IN COLLABORAZIONE CON CIRCOLO FOTOGRAFICO VICENZA

SOLLIEVO
RELIEF

promotore
il punto focale
BFI

RACCOMANDAZIONI:
FIAP 2015/FOI
FIAP AUSP 2015

Respiro e vita

di Francesco Sartori

In realtà il respiro è un atto doppio, costituito da una fase inspiratoria, durante la quale assumiamo Ossigeno (O_2) contenuto nell'aria che ci circonda, e da una fase espiratoria, durante la quale eliminiamo l'Anidride Carbonica (CO_2) liberandola nuovamente nell'aria che sta intorno a noi. Di questi due gas il primo deve essere assunto perché è indispensabile alla nostra vita, il secondo deve essere eliminato perché oltre certi limiti diventa tossico.

Credo che per far comprendere come respirano gli animali aerobi (ossia appunto quelli che per vivere hanno bisogno di O_2 e fra i quali c'è anche l'uomo) sia utile partire dal respiro delle piante. Immaginiamo una pianta dotata di radici, di fusto, di rami e di apparato fogliare. Questa pianta attraverso le radici assume dal terreno diverse sostanze necessarie alla propria crescita fra le quali la CO_2 e l'acqua (H_2O) che salgono lungo il fusto e per mezzo dei rami arrivano alle foglie. A questo livello, sotto l'azione della luce solare, avviene una reazione conosciuta come fotosintesi:



1) Tratto dal volume *Un intreccio di respiri*, edito da Orthotes per la Fondazione Zoé.

Lungi dallo spaventarci questa formula ci spiega come, partendo da molecole di Anidride Carbonica e di Acqua, in presenza di luce si ottengano Carboidrati ($C_6H_{12}O_6$), cioè zuccheri necessari allo sviluppo e alla vita della pianta, e soprattutto Ossigeno che si libera nell'atmosfera, l'Ossigeno che noi respiriamo. Il respiro delle piante è "contenitore, premessa e protezione del nostro". Cerchiamo di ricordarcelo ogni volta che vediamo abbattere abusivamente un albero.

L'Ossigeno è un gas indispensabile alla sopravvivenza di ogni singola cellula che compone il nostro corpo (e sono miliardi di miliardi). Come fa l'Ossigeno ad entrare in contatto con ogni singola cellula? Procediamo con ordine.

L'aria inspirata attraverso il naso o la bocca, e quindi la faringe e la laringe, entra nella trachea e poi nei suoi rami di divisione che sono il bronco destro e sinistro. Procedendo nel suo cammino, l'aria raggiunge i bronchi più periferici e sottili per entrare in dilatazioni sacciformi terminali chiamate "alveoli".

L'esempio della pianta ci torna ancora utile se pensiamo a come un grosso tronco si suddivide nei rami che diventano sempre più sottili fino ad arrivare a quelli dai quali nascono



le foglie. E rimaniamo ancora nella similitudine per dire che, come nelle foglie avviene quel processo che abbiamo chiamato Fotosintesi, così negli alveoli, fra questi e il sangue avven-

FRANCESCO SARTORI è Presidente del Comitato Scientifico della Fondazione Zoé. Con un'esperienza di oltre 10mila interventi chirurgici e 300 pubblicazioni scientifiche, Sartori è stato Direttore del Dipartimento di Scienze Cardiologiche Toraciche e Vascolari dell'Azienda Ospedaliera di Padova, professore ordinario e Direttore della Divisione di Chirurgia Toracica dell'Università degli Studi di Padova nonché Direttore della Scuola di Specializzazione in Chirurgia Toracica.

► gono gli scambi di Ossigeno e Anidride Carbonica. Nell'albero abbiamo un sistema rigido costituito dal tronco e dai suoi rami, la cui rigidità però si perde all'apparire delle foglie che si muovono dolcemente al vento, nello stesso modo il sistema rigido costituito da trachea e bronchi diventa mobile ed elastico all'apparire degli alveoli.

Questi altro non sono che delle piccolissime sacche che hanno perso ogni impalcatura e le cui pareti sottilissime sono costituite da fibre elastiche e rivestite all'interno da un sottile epitelio. Per questa loro struttura si lasciano facilmente gonfiare all'arrivo dell'aria e con altrettanta facilità si sgonfiano quando l'aria esce. Gli alveoli sono numerosi e si dice che, se potessimo stenderli su di un unico piano, otterremmo un enorme tappeto in grado di coprire un campo da tennis. Gli alveoli sono circondati dai capillari venosi e arteriosi frutto di successive divisioni delle vene e delle arterie polmonari e costituiscono il tessuto polmonare vero e proprio che va pertanto distinto dall'apparato tracheo-bronchiale il quale insieme a bocca, naso, faringe e laringe rappresenta un semplice sistema di conduzione dell'aria.

Abbiamo sin qui seguito il percorso dell'aria che dall'esterno arriva fino agli alveoli.

Ma qual è il meccanismo che le consente di entrare e di uscire? Noi, in condizioni di riposo o, meglio ancora, durante il sonno, respiriamo senza rendercene conto perché il nostro diaframma, un muscolo sottile

e trasversale, tanto esteso da separare la cavità toracica dalla cavità addominale, lavora in continuazione a nostra insaputa, alzandosi e abbassandosi e regolando di conseguenza i nostri atti respiratori. La sua attività è controllata da impulsi ritmici che provengono da centri nervosi assai sensibili alle minime variazioni di Ossigeno e Anidride Carbonica nel sangue. Quando questo muscolo si abbassa durante l'inspirazione si amplia il diametro longitudinale e trasversale della gabbia toracica. L'aumento del suo volume è causa di diminuzione della pressione al suo interno. La differenza di pressione che si è venuta così a creare fra ambiente esterno e interno crea un flusso d'aria che arriva agli alveoli che si lasciano dilatare. Il polmone si gonfia e incamera l'aria necessaria. Quando il diaframma si alza, durante l'espirazione, per un processo inverso, il polmone si sgonfia, facilitato in questo dall'elasticità delle pareti dei singoli alveoli che lo compongono, e così l'aria incamerata fuoriesce. Questo

meccanismo che consente un continuo ricambio dell'aria alveolare è conosciuto con il nome di Ventilazione Polmonare.

Qualsiasi cosa che interferisca col suo corretto funzionamento dà origine a una serie di malattie come la Broncopneumopatia Cronica Ostruttiva (BPCO), l'Asma e Enfisema.

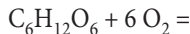
L'aria è così arrivata nei nostri alveoli polmonari ma l'ossigeno deve ancora arrivare ai nostri organi, anzi, ad ogni singola cellula del nostro corpo. Vediamo come. Abbiamo fin qui parlato di apparato tracheo-bronchiale e respiratorio ma per andare avanti nella comprensione del discorso occorre ora parlare di apparato cardio-respiratorio. Il lavoro del polmone, infatti, è inscindibile da quello del cuore. Molti pensano al cuore come a un tutt'uno quando in realtà si tratta di due parti ben distinte che sono il cuore destro e il cuore sinistro. Il cuore destro ha il compito di ricevere tutto il sangue venoso, cioè ricco di Anidride Carbonica, che proviene da ogni ►►



Lazar Lekovic, *Wind*, 2011

► parte del nostro organismo e spingerlo nei polmoni dove si libererà dell'anidride carbonica per assumere Ossigeno diventando sangue arterioso. Il cuore sinistro ha i compiti di ricevere il sangue arterioso che proviene dai polmoni e di distribuirlo attraverso l'aorta e i suoi rami ad ogni cellula che compone i tessuti del nostro organismo. Il processo attraverso il quale il sangue venoso si libera dell'anidride Carbonica e si arricchisce di Ossigeno diventando arterioso è frutto di un meccanismo diffusivo: i due gas infatti attraversano nei due sensi sia la parete alveolare sia la parete dei capillari (membrana alveolo-capillare). L'Anidride Carbonica passerà dal capillare nell'alveolo mentre l'Ossigeno passerà dall'alveolo al capillare. Ogni causa che interferisce sul regolare funzionamento degli scambi a livello della membrana alveolo-capillare è causa di malattie conosciute come Interstiziopatie Polmonari, la più conosciuta delle quali è la Fibrosi Polmonare Idiopatica.

All'arrivo dell'Ossigeno in ogni singola cellula attraverso il torrente arterioso, si compie un'altra reazione chimica che viene chiamata Respirazione Interna e che conclude il ciclo respiratorio. La formula:



$6 CO_2 + 6 H_2O + \text{Energia}$
ci dice come i carboidrati (o zuccheri), vera e propria benzina del nostro organismo e contenuti nelle nostre cellule, aspettassero con ansia l'Ossigeno per innescare quella reazione che porta alla produzione di Anidride Carbonica, acqua

ed energia. Energia che verrà immagazzinata e richiamata là dove è necessaria e che verrà in parte utilizzata per riscaldare il nostro corpo. L'Anidride Carbonica entrerà nel torrente sanguigno, diventando venoso, e tornerà al cuore destro e quindi negli alveoli polmonari ed infine, al successivo atto espiratorio, nell'atmosfera.

Abbiamo così assunto dalle piante quell'Ossigeno che ci consente di vivere e abbiamo restituito loro l'Anidride Carbonica per un ciclo che sembra continuare all'infinito.

È così che ci sentiamo immersi nella Natura, totalmente dipendenti da Essa e comunque chiamati ad esercitare un ruolo, piccola parte di un disegno il cui significato ultimo purtroppo ci sfugge.

Lasciamo ora l'amata poltrona, inforchiamo la bicicletta e affrontiamo una salita. I nostri muscoli lavorano intensamente e spendono molte energie che devono essere reintegrate.

Hanno quindi bisogno di un maggior apporto di ossigeno senza il quale si formerebbe acido lattico con comparsa di crampi, cioè contrazioni muscolari dolorose. I polmoni e il cuore aumenteranno allora il loro ritmo per assicurare un maggior apporto di sangue ossigenato alle fibre muscolari. Il respiro diventerà affannoso e avvertiremo le pulsazioni cardiache sempre più frequenti. Finalmente, quando inizierà la discesa, la richiesta di energia verrà meno e tutto si acquieterà. Ma ora siamo in grado di capire perfettamente che cosa è avvenuto. ■

Fondazione



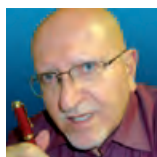
Zambon Open Education

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

Decennale Legge Sirchia. Una giornata da ricordare

Giacomo Mangiaracina*



Il 10 gennaio 2005 entrava in vigore l'art. 51 della Legge 3/2003 sulla pubblica amministrazione. Un comma tosto e senza fronzoli, poche righe di una norma di civiltà che hanno cambiato i comportamenti di molti italiani, che hanno prodotto benessere sociale e individuale, e salvato vite umane. Per questo motivo il 10 gennaio è una data che va ricordata e celebrata. Di quella data abbiamo fatto la Giornata per i Diritti dei Nonfumatori, progettata anni prima dall'associazione "Gea Progetto Salute" e successivamente integrata nell'Agenzia nazionale per la prevenzione (ANP), a cui hanno aderito più di 60 organizzazioni e celebrata da pagine internet dedicate (www.nonfumatori.it, www.gea2000.org/preferiscolaria.htm). I Nonfumatori (unica parola con la N maiuscola) a cui ci riferiamo e di cui si rende necessario tutelare i diritti, sono essenzialmente i giovanissimi, tutelati principalmente dalla legge piuttosto che dal buon senso, invocato spesso e a sproposito. A

questi si aggiungono i malati delle patologie croniche soprattutto respiratorie.

Quest'anno ricorderemo anche il 9 gennaio, data in cui ANP, con la Consulta sul Tabagismo e la Fondazione "Il Sangue" di Milano, ha organizzato la conferenza stampa per il decennale della legge "antifumo" a Roma, al Visconti, prestigioso istituto scolastico incastonato nel fianco dei mercati di Traiano. Il conquistatore della Dacia, celebrato dalla famosa colonna distante due spanne dall'istituto, non poteva immaginare che uno dei suoi silos per lo stoccaggio delle derrate alimentari dell'impero, duemila anni dopo sarebbe stato la location di una memorabile conferenza stampa.

Al prestigio della sede, anche quello della partecipazione. Per cominciare due ministri, Maria Carmela Lanzetta, ministro per gli Affari regionali, e Beatrice Lorenzin, ministro della Salute. Poi cinque direttori generali, rappresentanti di organizzazioni, una folta rappresentanza della stampa, comprese le videocamere di Rai e Mediaset, e

soprattutto i ragazzi del Visconti, quelli della "seconda C" con i quali ho lavorato in un *focus group* durato tre mesi durante il quale abbiamo creato una storia per farne un film "antifumo" che tratta di ambiente e non di danni alla persona. Una storia "sartoriale", cucita addosso ai loro desideri, alle loro preferenze, alle loro speranze, alle loro paure con un lavoro certosino, completamente videoripreso e sottoposto a supervisione continua da parte di due collaboratori psicoterapeuti, la dott.ssa Lancia e il dott. Bernacchia. Alla fine è nato il racconto, nel quale tutti i ragazzi si sono ritrovati, successivamente sceneggiato dall'attore e regista Ludovico Fremont e dal sottoscritto. Le riprese del film, finanziato dalla fondazione "Il Sangue" di Milano cominceranno ad aprile-maggio secondo le previsioni, con fruizione dalla rete, un web-film interattivo e coinvolgente destinato a divenire uno strumento di lavoro per la prevenzione del tabagismo nelle scuole.

Per la prima volta si prova a scendere sullo stesso terreno del-

* *Tabaccolgo, Roma*



le compagnie del tabacco anche se con esigue risorse rispetto alla loro potenza economica, quello del Cinema.

L'ex ministro Sirchia ha auspicato "un Paese senza tabacco", un sogno in apparenza, perché si tratta di una visione a lungo termine che alcuni paesi hanno già adottato per mostrare quale sia lo sbocco possibile di una politica della salute con misure capaci di prevenire l'iniziazione dei giovani al tabacco, riducendone la disponibilità, limitando le pressioni a fumare, facilitando la cessazione, eliminando i rischi del fumo passivo. Tutte misure da attuare in modo graduale e sistematico, accompagnandole con una comunicazione efficace per eradicare un giorno il tabagismo.

A beneficio dei giovani studenti, il ministro Lorenzin ha ricordato i tempi (prima del 1975) in cui si fumava nei cinema e nei

teatri, sui treni e sui mezzi pubblici, nei luoghi di lavoro e nei locali aperti al pubblico. L'art. 51 della Legge n.3 del 16 gennaio 2003, nota come "Legge Sirchia" o "legge antifumo" ha relegato tutto questo in un passato remoto. È stata un percorso in difesa della salute che tuttavia ha incontrato l'opposizione delle compagnie del tabacco e delle loro organizzazioni di facciata che, anche con la partecipazione di testimonial, agitavano la bandiera della libertà contro il diritto alla salute delle persone esposte al fumo passivo, alle organizzazioni di commercianti timorose di perdite economiche.

La legge è stata invece sempre più applicata perché sostenuta dalla società civile e oggi è accettata anche dai fumatori. E oltre ai benefici in termini di riduzione di ospedalizzazioni per malattie cardiovascolari, ha provocato una riduzione del fumo anche in locali non aperti al pubblico, come le abitazioni private, al punto che molti si dichiarano favorevoli ad una eventuale estensione del divieto in aree urbane e luoghi ad alta densità di persone come gli stadi, come già avviene in altri Paesi.

Il ministro Lorenzin ha dichiarato che si impegnerà a recepire la nuova Direttiva europea che prevede l'apposizione di imma-

gini esplicite sui danni del fumo sul 65% della superficie dei pacchetti di sigarette, e a promuovere campagne di comunicazione, estendendo il divieto di fumo anche ad aree frequentate da minori, oltre che negli abitacoli di autoveicoli che trasportino minori.

Dal canto suo, la ministra Lanzetta ha recepito il dossier sull'impatto ambientale delle cicche di sigaretta prodotto e fatto pervenire al dicastero per gli Affari Regionali da Carmine Ciro Lombardi dell'ENEA e dal sottoscritto, ed ha assicurato che attraverso la conferenza Stato-Regioni e la conferenza Stato-Città verranno dati ai Comuni indicazioni sulle procedure per la lotta alla dispersione dei mozziconi con cospicuo danno all'ambiente.

Una giornata destinata a rimanere nella memoria non solo di chi l'ha voluta e organizzata, grazie anche alla collaborazione di Mason&Partners (www.masonandpartners.com) che ha curato gratuitamente l'ufficio stampa di ANP, a cui va il nostro ringraziamento. ■

giacomo.mangiaracina@uniroma1.it

RADIO BULLETS
NOTIZIE CHE FRANTUMANO IL SILENZIO

www.spreaker.com/radiobullets

Smettere di fumare?

Sì, ma in una Spa

Gianna Melis*



Umberto Veronesi prima, seguito poi dall'ancora più deciso Girolamo Sirchia e ora dalla ministra Beatrice Lorenzin. Per far passare la voglia di fumare agli italiani, i ministri della Salute hanno fatto approvare in Parlamento leggi e decreti che hanno quasi messo fuorilegge la sigaretta. È vietato fumare sugli aerei, sui treni, al ristorante e negli uffici pubblici e con le ultime norme fatte votare dalla ministra Lorenzin il divieto si è esteso nei parchi pubblici, negli stadi e nelle spiagge attrezzate e sulle macchine con bambini a bordo.

Con la legge Sirchia contro il fumo del 2005, le restrizioni hanno fatto passare da 100 milioni di chilogrammi di sigarette vendute nel 2003 a 85 milioni del 2012. In Italia fuma oltre il 25 per cento degli adulti, e nel mondo sono più di un miliardo i fumatori. Che fumare faccia male alla salute lo sappiamo, non è un

segreto peraltro che da ogni boccata di fumo si aspirano quattromila sostanze tossiche, dal catrame al monossido di carbonio oltre, naturalmente, alla nicotina. Dunque, la sigaretta è un veleno, che peraltro fa invecchiare la pelle più velocemente e aumenta del 20 per cento il rischio di ictus. Ma per molte persone il vizio è più forte della paura per i danni alla salute. Smettere è un'impresa difficile, che mette a dura prova l'umore e la forza di volontà. Perché si fuma? La sigaretta è un piacere che crea

dipendenza. È un ansiolitico, un modo per gestire lo stress, un mezzo per riempire i vuoti (e lo sanno gli adolescenti). Quello che unisce i fumatori alle sigarette è un legame di amicizia particolare, e di dipendenza fisica dalla nicotina. Smettere di fumare, per i più accaniti, diventa quasi un tradimento e solo l'idea di rinunciare si tramuta in paura, rabbia e frustrazione. Come in un'amicizia, non si abbandona l'amico anche se questo rapporto provoca sofferenza o fa del male. La dipendenza dal fumo non è solo fisica, ma



* Giornalista freelance, Milano

coinvolge moltissimo l'emo-
tività. Per smettere le avete
provate tutte, senza risulta-
to? Riprovateli in vacanza.
Alcuni templi del benessere
offrono programmi antifumo
intensivi con trattamenti
mirati, assistenza specialistica
e un clima salutista che
rende più facile l'impresa. Lo
stimolo ad abbandonare la
sigaretta, oltre che dalla cura,
viene dalla bellezza del luogo,
dalla situazione di relax, che
attenua anche il nervosismo
per l'astinenza dalla nicotina.
I programmi anti-fumo of-
ferti dalle terme e dalle Spa,
inoltre, uniscono agli effetti
benefici della vacanza quelli
dell'acqua termale o di mare,
potenziati da agopuntura,
massaggi orientali, omeopa-
tia, tecniche di rilassamento
e di respirazione.

Acqua purificante

Inalata, vaporizzata, be-
vuta o per immersione le
sue proprietà sono sempre
molto utili. «Le terapie anti-
fumo offerte alle terme e nel-
le Spa, sono efficaci – spiega
il dottor Umberto Solimene,
docente di terapia medica e
medicina termale all'Univer-
sità di Milano – perché agi-
scono su più fronti. L'azione

delle acque è diversa secondo
le caratteristiche chimiche
e dell'utilizzo: alcune sono
usate per le terapie idropini-
che, cioè da bere, altre per i
bagni termali o inalazioni,
altre per uso misto. Ma come
funzionano? L'azione benefica
dei bagni termali è dovuta
alla temperatura dell'acqua e
ai sali minerali disciolti. La
fangobalneoterapia favorisce
reazioni neuroendocrine che
mettono in circolo oppioidi
come le endorfine, che pro-
ducono l'effetto analgesico.
Nel caso di programmi an-
tifumo, vengono usate per
aerosol le acque solfuree,
salso-bromoidiche o salso-
bicarbonate che puliscono
le mucose ciliari dei bron-
chi e stimolano il lavoro dei
macrofagi, cioè delle cellule
“spazzine”. Le acque carbo-
niche e quelle con ozono,
aumentano l'irrorazione
sanguigna e di conseguenza
il drenaggio dell'organismo.
La bagnoterapia orale, con
acqua salso-bromiodica,
pulisce e depura denti, lingua
e cavo orale che nei fumatori
incalliti sono particolarmente
provati. Per “pulire” stomaco,
intestino, fegato e reni viene
bevuta tutti i giorni una cer-
ta quantità d'acqua. Alle cure

con l'acqua, si aggiunge l'ap-
prendimento delle tecniche
di respirazione per rieduca-
re l'apparato respiratorio e
quelle di rilassamento e me-
ditazione per combattere lo
stress, che è una delle cause
che spinge al fumo».

Senza fumo stai subito meglio

Rinunciare alla sigaretta
produce benefici immediati
e a lungo termine:

8 ore dopo: si abbassa la
pressione arteriosa e si nor-
malizza il battito cardiaco.

48 ore dopo: migliorano il
gusto, l'olfatto e la circolazio-
ne sanguigna.

72 ore dopo: si respira me-
glio e si fa meno fatica a fare
sforzi.

2 settimane dopo: aumenta
del 30 per cento la funziona-
lità polmonare.

3 mesi dopo: migliorano il
metabolismo e la vitalità.

1 anno dopo: scompare la
dipendenza dal fumo.

Smetti di fumare alle terme

Terme di Sirmione

Il percorso con le cure
inalatorie (doccia nasale mi-
cronizzata, inalazione cal-
do-umida, aerosol, aerosol



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



sonico e ionizzato, humage, irrigazione nasale) introducono nell'apparato respiratorio l'acqua termale frazionata e il gas, liberando così le vie respiratorie dai residui di fumo, smog e batteri.

Terme di Sirmione (Bs),
tel. 030 9904922

www.termedisirmione.com

Terme di Tabiano

Offrono un programma di depurazione delle vie respiratorie con diversi tipi di inalazioni che sfruttano gli effetti antinfiammatori e rigeneranti dello zolfo. Il rino-aerosol termico ha un'azione dolce, ma raggiunge più profondamente tutte le parti dell'apparato respiratorio.

Terme di Tabiano, viale alle Terme 32, Tabiano (PR),
tel. 800861385

www.termeditabiano.it

Centro Tao di Limone del Garda

Il ciclo di trattamenti antifumo consiste in sedute di agopuntura sui punti energetici dei meridiani con inserimento di un ago auricolare, uniti ai programmi TAO salute (settimanale) o TAO minicura (3 giorni), entrambi basati sulla ricerca dell'equilibrio fra yin e yang (le due forze contrapposte che ci governano).

Hotel Imperial di Limone sul Garda, via Tamas, 10, Limone sul Garda (BS)
tel. 0365 954591

www.parkhotelimperial.it

Belvita Hotel Adria

Il programma Arielle aiuta a smettere di fumare e anche



a non ingrassare subito dopo, con agopuntura e shiatsu, ma soprattutto con l'ipnosi medica, una pratica di rilassamento che attiva le risorse di autoguarigione.

Belvita Hotel Adria, Merano (Bz), tel. 0473 236610

www.hotel-adria.it

Trieste&Victoria

Full-immersion con agopuntura, riflessoterapia, massaggio antistress, bagno ipertonico alle idroessenze, aerosol termale, ginnastica respiratoria e alimentazione sana.

Grand Hotel Trieste & Victoria, Abano Terme (Pd) tel. 049 8665100

www.gbhotels.it

Adler Thermae Spa & WellInsess Resort

Nella Spa dell'albergo Adler, nel cuore della Toscana, l'obiettivo di tutte le cure è il benessere totale. Thalasso mini è il programma che cancella i segni del fumo dalla pelle del viso.

Adler Thermae Spa & WellInsess Resort, Bagno Vignoni (Siena) tel. 0577 889000

www.adler-thermae.com. ■

*Se vuoi dire addio alle sigarette, magari prima del 31 maggio, **Giornata Mondiale Senza Tabacco**, voluta dall'OMS – Organizzazione Mondiale della Sanità – per far riflettere sull'impatto nocivo del fumo sulla salute:*

Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori, sedute di psicoterapia gratuite SOS fumo numero verde 800 998877

Istituto Superiore della Sanità, consulenza telefonica, numero Verde contro il fumo 800 554088 www.iss.it

Donne contro il fumo: www.womenagainstlungcancer.eu
Per centri antifumo: www.fumo.it

Si va

*Si va, per la solita via,
in questa alba d'inverno
lacerata di rosso.
Tutto si ripete,
immutato nel tempo
e non possiamo evitarlo.
La mia anima è assopita,
ma ogni giorno riparto,
e poi ritorno,
con nuovi pesi sulle spalle.
Purtroppo,
non posso tornare indietro
a deviare il corso del fiume.
Ancora camminando e ancora,
vado per questa landa sterile,
tra i rari fili d'erba bagnati dalla notte
e una manciata di pensieri
a farmi compagnia.*

*Arrivo a sera,
in questa mia vita,
che è pura resistenza,
e per uno strano,
insondabile mistero,
mi ostino,
giorno dopo giorno,
sulla medesima via,
senza cercarne una nuova
o un'altra qualsiasi.
Forse,
per dare senso a questo vivere,
ho bisogno solo di vaghe,
inutili utopie
o di quella quiete che sento,
dopo l'ultima speranza.*

Ludovico Trianni¹

¹ Pneumologo, Pavullo (MO)
trianni.ludovico1@gmail.com



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

È vero che il fumo fa più male alle donne?

RISPOSTA

Sì, sono proprio le donne quelle che rischiano di più, per una maggiore suscettibilità agli effetti nocivi della sigaretta: oltre alle già note azioni dannose in loro il fumo raddoppia il rischio di ammalarsi di cancro al collo dell'utero, aumenta il rischio di infarto, danneggia le pareti interne delle arterie, anticipa la menopausa, aumenta il rischio di trombosi e infine anticipa lo sviluppo delle rughe cutanee. Quindi smettere di fumare porta benefici non solo alla salute ma anche alla bellezza. Una ricerca ha documentato infatti, in donne che avevano smesso di fumare da sei-otto mesi, un ringiovanimento della pelle, in termini di levi-

gatezza, luminosità, colorito ed elasticità cutanea. In Italia il fenomeno del fumo femminile purtroppo è andato aumentando negli ultimi anni: nel 1929 le statistiche non riportavano nessun decesso per carcinoma polmonare nella popolazione femminile, negli anni Settanta morivano 2300 donne ogni anno, oggi ne muoiono 5600. ■

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.

LEGGETE ONLINE **RESPIRONES.IT**



La pia supplica di Mariapia a Padre Pio

Francesco Iodice¹



Non esistono i presagi: il destino non manda araldi.

È troppo saggio o crudele per farlo.

Oscar Wilde

Long John Silver, il mitico pirata e bucaniere, assunto come falso cuoco a bordo de *L'Hispaniola* ne "L'isola del tesoro", scrisse - per mano di Björn Larsson - il diario della sua avventurosa vita. Alla stregua del filibustiere con una sola gamba, anch'io mi accingo a raccontare - non la mia vita, per carità, che finora è stata piuttosto normale (priva di avventure, ma anche di feroci uccisioni) - solo un episodio che rese più emozionante - e anche più angosciante - il mio, fin qui faticoso, passaggio sulla terra. Ma, andiamo con ordine. Nella mia non breve vita congressuale medica ho girovagato molto (non tanto però, quanto il direttore di questa rivista o alcuni colleghi, veri e propri globe trotter, che sono stati in giro con la valigia intorno ai duecento giorni all'anno, o più!) e ho

soggiornato in alberghi di ogni genere e tipo, ma quello di cui ci occuperemo ora era veramente bello. La più sontuosa e imponente villa di un danaroso locale era stata trasformata in albergo, nuovissimo ed architettonicamente quasi perfetto, circondato da un giardino grande dieci volte il fabbricato e dove, tra alberi e ulivi, fontanine variopinte emanavano zampilli di acqua che si versavano in vasche dove navigavano cestini di rose e orchidee. I colleghi, assieme alla segreteria organizzativa, non avrebbero potuto fare di meglio: il presidente del congresso, gentile ed euforico, al mio arrivo mi sussurrò in un orecchio: "È un cinque stelle. Ci starai da Dio".

Alla fine del secondo giorno ci fu la tradizionale, fastosa e curatissima cena sociale. In questa occasione di solito ci si sforza di avere l'idea più brillante, di scegliere (oggi con parola molto in voga) la "location" più caratteristica, insomma di organizzare un evento che resti memorabile, anche con l'aiuto di *iphone*, *smartphone* e *tablet* che imperversano dappertutto, dandoci una finta socializzazione, ma in realtà contribuendo alla nostra solitudine. Anche stavolta la regola era stata rispettata: la scelta era caduta sulla casa colonica "Tenuta la Baronessa", una volta antica e caratteristica dimora di proprietari terrieri che producevano (con l'aiuto di vigoroso bracciantato) olio e vino; il

cortile era immenso (sembrava quello della pirandelliana *Giarra*); l'insieme era definito "Il Paradiso fra gli ulivi". Presentava solo un "piccolo" inconveniente: si trovava a novanta chilometri dall'albergo, equivalenti a due ore di viaggio sobbalzante in autobus, lungo viottoli circondati da ulivi con radici millenarie. A complicare il tutto, una serie di disguidi ritardò la partenza che fantozzianamente avvenne quasi alle dieci di sera. In compenso, la cena - incominciata quasi a mezzanotte - fu splendida; tutta la ricca cucina regionale ci fu offerta senza risparmio, né di fatica, né di denaro, gli organizzatori sorridevano gongolanti di soddisfazione.

Poco dopo le due, al levar delle mense - altrettanto fantozzianamente - iniziò il ritorno a casa. Partecipanti e accompagnatori erano a dir poco decotti: stanchi mentalmente, fisicamente e con l'aggravante della replezione gastroenterica. Mi venne in mente l'aneddoto del grande giornalista Mario Stefanile critico letterario e gastronomico de *Il Mattino*, secondo cui Mussolini in Sicilia aveva fatto costruire le case per i minatori a quattro ore di viaggio dalla miniera per cui il minatore partiva di casa alle quattro del mattino e tornava a mezzanotte, chiedendosi: "Nelle quattro ore che mi restano cosa posso fare: mangiare, dormire o ottemperare agli obblighi coniugali?". Durante l'ondeggiante ►►

¹ Pneumologo - scrittore, Napoli

► te percorso nella campagna, tutti dormivano tranne la piissima moglie dell'amico Michele, la cara Mariapia, che, da buona astemia, era vispa e loquace: "Ho come un presagio, speriamo che l'autista non si addormenti e che tutto vada bene". Tutto andò bene, giungemmo nel parco dell'albergo alle tre e cinque minuti! Scesi dal bus barcollando e, rischiando di precipitare lungo gli alti scalini, mi portai assieme agli altri penosamente alla porta dell'ascensore, bofonchiando che i primi due piani sarebbero stati raggiunti a piedi, gli altri con l'ascensore. Avendo la camera al quarto piano rimasi fermo davanti alla porta, mentre la mia gentile signora – sempre attenta al suo peso-forma – salì per le scale invitandomi inutilmente a seguirla.

Nel vano chiuso che salivavamo in sette, ognuno probabilmente pensava al suo programma notturno e a quello che avrebbe fatto tra pochi secondi, ma l'uomo propone... Improvvisamente avemmo un sobbalzo e la cabina si arrestò. Il più rapido premette l'allarme, il più pauroso cominciò a strillare: "Aiuto, aiuto! Liberateci!". Solo Mariapia aveva il solito volto serafico con su stampato un innaturale sorriso: "State calmi, tra poco tutto sarà finito perché ora faccio una supplica a Padre Pio e Lui ci esaudirà". Detto fatto tirò fuori dalla borsa un velo (che aveva sempre a portata di mano per ogni chiesa o luogo sacro che incontrasse), se lo mise in testa, si girò verso una parete e cominciò a sussurrare preghiere. Un collega quasi piangeva perché, essendo affetto da disturbi cardiaci, do-

veva prendere dei farmaci che aveva dimenticato di portare al ristorante. Intanto da fuori ci esortavano a stare tranquilli perché il portiere di notte stava cercando le chiavi per farci uscire. Trascorse un angoscioso quarto d'ora senza risultato, poi qualcuno gridò dall'esterno che il portiere era alla sua prima notte di servizio e non sapeva dove fossero le chiavi, ma prima o poi le avrebbero trovate. I "prigionieri", attanagliati dalla paura, tacevano, cercavano di darsi un contegno dignitoso, ma erano tutti tesi con gli occhi sbarrati; pensai maliziosamente che forse qualcuno di loro aveva – come me – impellenze... organiche. Mi ricordai degli esercizi suggeritimi dall'amico urologo Raffaele Ranavolo e cominciai a contrarre i muscoli perineali allo scopo di trattenere tutto, il più possibile. Intanto, se n'era andato un altro quarto d'ora, ma Mariapia imperterrita, continuando le sue implorazioni al santo, disse: "Coraggio, fra poco Lui ci farà uscire". Si sentivano grida al di fuori: "Finalmente, i pompieri stanno arrivando! Tenete duro!". Tenemmo duro, ma un giovane collega, cominciò a sbuffare: "Mamma mia, sono quasi le quattro e alle sette ho la *breakfast-session*. Cosa andrò a...", ma fu interrotto da un frastuono metallico e da tanti altri rumori. Erano i vigili del fuoco che finalmente stavano svellendo qualche porta per ridarci la sudatissima libertà". Passarono ancora alcuni interminabili minuti, poi finalmente, arrivati al piano, la porta si aprì e tutti e sette, senza nemmeno accorgercene, ci trovammo nel corridoio. Mariapia gridava: "È



stato Lui, finalmente ci ha fatto la grazia!". "No" obiettò il marito "sono stati i pompieri". Abbracci, baci, offerte di soccorso, molti porgevano bicchieri con acqua minerale, ignorando che l'acqua non avevamo bisogno di ingurgitarla, ma... Eppure, stranamente – una volta libero – non sentii più alcuno stimolo: evidentemente, il poter disporre delle mie azioni e del mio tempo riduceva notevolmente la percezione e la conduzione delle vie nervose. Erano ormai le quattro e dieci, già cominciava ad albeggiare. Mia moglie Ines mi guardò storta e sentenziò: "Te l'avevo detto di salire a piedi!".

Dopo una settimana, mi arrivò una raccomandata con ricevuta di ritorno della direzione dell'albergo che si scusava dell'angoscioso contrattempo ed offriva un fine settimana gratis per due nella suite panoramica all'ultimo piano, con *roof-garden* a disposizione. Risposi: "Gentilissimi signori, accetto, ma la suite deve stare a piano terra!". ■

jodice@tim.it
(con la collaborazione di
Francesca Pia Manna)

Io non sono Charlie

Barbara Schiavulli¹



Si è parlato molto della questione di Charlie Hebdo in questi tempi: uccidere è un crimine imperdonabile e qui parto dal presupposto che nessuno merita di essere ucciso.

Tuttavia non riesco a schierarmi con tutti quelli che a spada tratta si scagliano per difendere la nostra libertà di stampa e di espressione. Non credo che i tre assassini l'abbiano veramente scalfito, nemmeno per un momento, se non per il fatto che sono state strappate delle vite umane che avevano il diritto di dire quello che volevano.

E se non ho bisogno di interrogarmi su quello che penso dell'estremismo, che racconto e affronto ormai da tempo, mi domando invece se davvero può farci sentire più liberi e civili insultare l'Islam. Perché è questo che il settimanale francese faceva ogni volta che pubblicava una copertina con Maometto.

Io sono una non credente, ma rispetto le persone e quello che pensano anche quando è diverso da quello che penso io. Per me la libertà di stampa e di espressione significa qualcosa di più nobile delle copertine pornografiche di Charlie, che servivano solo per scatenare degli istinti. Forse anche per vendere.

Fra l'altro vengo a sapere che nel 2008 un vignettista molto conosciuto ha fatto causa a Charlie (e ottenuto 40 mila euro) per essere stato licenziato dopo aver pubblicato un commento antisemita sulla fidanzata del figlio del presidente Sarkozy. Invece i disegni di Maometto in posizioni porno vengono pubblicati e ripubblicati. Sembrerebbe quasi che sia più accettabile urtare i musulmani che gli ebrei. Chiunque di noi ha naturalmente un moto di disgusto ad immaginare un commento contro gli ebrei. Mi chiedo: perché la stessa cosa non accade anche per i musulmani? Forse perché nel nostro inconscio rappresentano l'uomo nero di una volta. O perché abbiamo paura di loro. Certo la libertà potrebbe significare anche decidere chi insultare. E allora mi chiedo: questa libertà ha dei confini? Chiunque è libero di fare, scrivere e dire tutto ciò che vuole, purché non sia violento fisicamente? È questa la libertà?

Quando penso alla libertà di espressione, mi tornano alla mente i fantasmi di tutti i morti che non vengono raccontati nei giornali di ogni giorno. I 6000 morti iracheni nel mese di gennaio. Il mago di Raqqa decapitato dall'Isis perché faceva trucchi di magia per i bambini. Penso all'*imam* bosniaco pugnalo al petto perché esorta i ragazzi a non partire per la Siria. Penso al poliziotto freddato davanti alla redazione di Charlie (molti si sono dimenticati di dire che si chiamava Ahmad ed era musulmano).

Uccidere la libertà, per me, è ad esempio decidere deliberatamente di non diffondere quelle notizie che

potrebbero aiutare a capire un po' meglio il mondo che ci circonda. Non è forse una minaccia alla libertà e al diritto di una persona impedire di essere informata?

Quante volte i musulmani devono chiedere scusa per quello che fanno gli estremisti, senza che nessuno li ascolti mai o pubblici qualcosa su di loro? Quando il cristianissimo ragazzo di Utoya ammazzò 90 persone, al padre non venne ovviamente chiesto se avallasse il gesto di suo figlio. La risposta era ovvia. Come lo è in questo caso per tutti i musulmani non radicali. Ci sono 50 milioni di musulmani in Europa, solo l'1 per cento di questi rappresenta un vero pericolo. Forse il 2%, in ogni modo non più dei radicali cristiani neonazisti, che non sono proprio dei santi. O degli estremisti ebrei, che non possono essere considerati particolarmente tranquilli.

Dal 2001, dopo l'attentato alle torri gemelle negli Stati Uniti, 47 vite umane sono state strappate dal radicalismo islamico, 190 mila persone da altri atti violenti. Oggi, intendiamoci, è più facile essere uccisi da un bambino che trova in casa una pistola che da un musulmano. Forse un giorno, si potrà sorridere del sedere di Maometto, ma siamo ancora ben lontani da quel momento. Per il momento cerchiamo di non permettere a radicali di destra, sinistra o politici di uccidere con i loro gesti la nostra libertà. Libertà di vivere e condividere con gli altri. ■

schiaivulli@hotmail.com

¹ Giornalista freelance, Roma

Raffreddore? “Basta frizionare”

EVA - 21

**Frizione gradevole . . .
Solievo immediato!**



**Contro i
RAFFREDDORI**
un rimedio che piace
ai bimbi!

VOI POTETE ora alleviare rapidamente il raffreddore del vostro bambino con un rimedio gradevole, a uso esterno! Basta che frizioniate con la pomata piacevole Vicks VapoRub il petto, la gola e le spalle del bambino prima che si addormenti.

AGISCE IN DUE MODI

1. I vapori medicinali sprigionati da Vicks VapoRub sono inalati con ogni respiro. Questi vapori facilitano la respirazione e calmano la tosse. Allo stesso tempo . . .

2. Come un cataplasma, Vicks VapoRub agisce attraverso la pelle e allevia il dolore al petto.

QUESTA DUPLICE AZIONE di Vicks VapoRub continua a combattere il raffreddore mentre il bimbo dorme. Spesso, al mattino seguente, il peggio del raffreddore è passato.

VICKS VAPORUB
“Basta frizionare”



IN VENDITA IN TUTTE LE FARMACIE

Still Alice

La storia di una deriva che **L**elude qualsiasi forma di patetismo o di esibizionismo, interrogandosi e misurandosi col dolore muto e ingrato dell'Alzheimer.

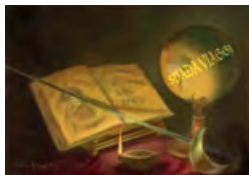
Alice Howland è moglie, madre e professoressa di linguistica alla Columbia University di New York. Alice ha una bella vita e tanti ricordi, che una forma rara e precoce di Alzheimer le sta portando via. Confermata la diagnosi dopo una serie di episodi allarmanti, che l'hanno smarrita letteralmente in città, Alice confessa al marito malattia e angoscia. La difficoltà nel linguaggio e la perdita della memoria non le impediranno comunque di lottare, trattando ancora un po' la donna meravigliosa che è e che ha costruito tutta la vita.

Si sente spesso dire che il cinema è terapeutico, che cura il "male di vivere", la malattia, la sua insensatezza. Ci sono film che effettivamente favoriscono l'anamnesi e l'autoanalisi, emergendo i fantasmi o i



passaggeri oscuri che ci portiamo dentro. Non sconfiggono malattie e nemmeno combattono le patologie, eppure questi film curano, raccontando storie di cura anche quando non è proprio possibile curare, guarire. *Still Alice*, scritto e diretto da Richard Glatzer (scomparso il 10 marzo scorso) e Wash Westmoreland, compagni nell'arte e nella vita, appartiene al "genere terapeutico" e fornisce allo spettatore una spiegazione e un'argomentazione emozionale del morbo di Alzheimer, una malattia che comporta il

progressivo declino delle facoltà cognitive. Trasposizione del romanzo omonimo di Lisa Genova, *Still Alice* è la storia di una deriva, la vicenda di una donna intelligente e speciale che perde giorno dopo giorno le tracce di sé, del tempo, di quando c'era, era, esisteva e conosceva il suo nome, quello della sua primogenita, quello delle persone care, delle emozioni e delle cose che comprendono il miracolo Alice Howland. A interpretarla è Julianne Moore, misurata ed essenziale, corpo fragile che annaspa, ►►



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

► provando a risalire la china e a resistere alla malattia che disattiva la sua anima segreta. Il dramma della protagonista germoglia e progredisce sul volto della Moore, a cui i registi consegnano il film senza contraddirla mai. Perché l'attrice produce un dosaggio perfetto di segni espressivi, che conferma il suo stile recitativo introverso e privo di manierismi. E il pubblico in sala non può che elaborare quello che l'interprete fa e dice.

Se il cinema è un territorio inevitabilmente relazionale, Julianne Moore è il punto più intenso della relazione, una luce di evidenza e di chiarezza, che narra e fa conoscere allo spettatore una patologia crudele. Una crepa intima che spezza vene e cuore nella



sequenza in cui Alice, riprodotta (sul computer) e "accesa", parla al suo sé alterato e spento. La malattia al cinema è materia che richiede di connotare le proprie storie di uno spessore nuovo (quello dell'etica) e di una nuova articolazione narrativa. Glatzer e Westmoreland si prendono il

rischio e realizzano un film che elude qualsiasi forma di patetismo o di esibizionismo, interrogandosi e misurandosi col dolore muto e ingrato dell'Alzheimer.

E la loro esposizione artistica finisce per proteggere la nostra fragilità, riconnettendo in una storia dotata di senso, i frammenti sconnessi di esperienza contro cui ci fa sbattere duro la vita. Proprio come fa Lydia (la figlia di Kristen Stewart) con la madre, "curandola" con la letteratura drammatica. Perché la memoria del bello agisce sui circuiti emozionali, che irriducibili e sbalorditivi sopravvivono a quelli cognitivi. Probabilmente l'amore non impara mai a dimenticare. ■

(Marzia Gandolfi,
www.mymovies.it)



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.hotellastoria.it - info@hotellastoria.it - benessere@hotellastoria.it

Unione Italiana Lotta alla Distrofia Muscolare

Ricerca scientifica, informazione sanitaria, integrazione e consulenza genetica

La UILDM Unione Italiana Lotta alla Distrofia Muscolare ONLUS è l'Associazione nazionale di riferimento per le persone affette da distrofie e altre malattie neuromuscolari. Fondata a Trieste nell'agosto del 1961 da Federico Milcovich, essa promuove la ricerca scientifica e l'informazione sanitaria sulle distrofie muscolari progressive e sulle altre patologie neuromuscolari e favorisce l'integrazione sociale delle persone con disabilità.

L'Associazione, che nel 2012 contava circa 12mila Soci, è presente su tutto il territorio nazionale con 73 Sezioni Provinciali che svolgono un lavoro sociale e di assistenza medico - riabilitativa

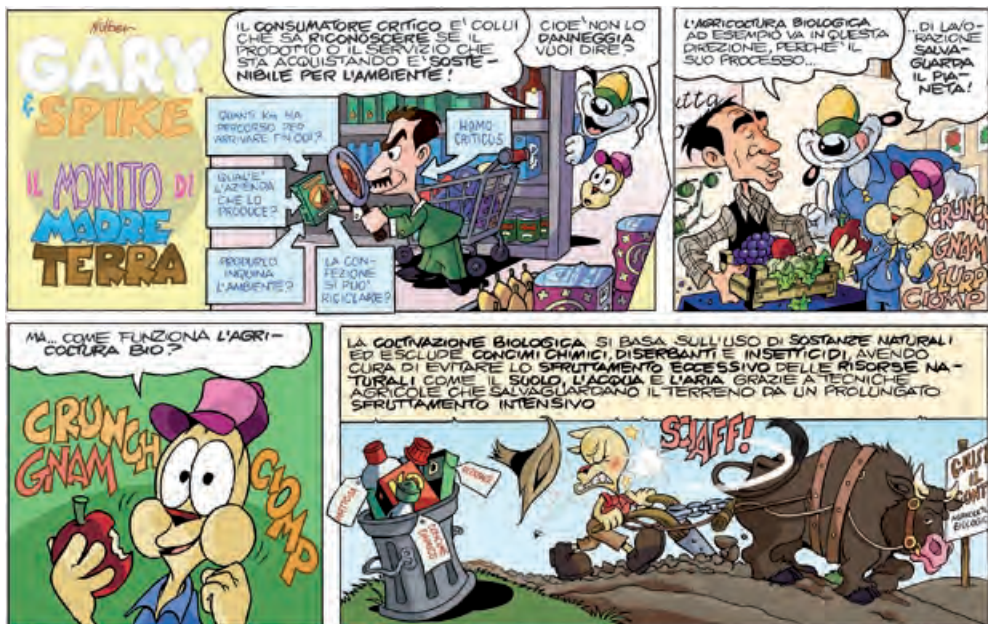


ad ampio raggio, gestendo in alcuni casi centri ambulatoriali di riabilitazione, prevenzione e ricerca, in stretta collaborazione con le strutture universitarie e socio-sanitarie di base. L'Associazione ha anche avviato diversi servizi di consulenza genetica aperti a tutte le famiglie.

La UILDM è Ente Accreditato di Prima Classe per il

Servizio Civile, garantendo ogni anno la presenza attiva di circa duecento volontari distribuiti soprattutto nel Sud dell'Italia. L'associazione ha il merito di aver introdotto in Italia nel 1990 il progetto Telethon, la maratona televisiva finalizzata alla raccolta di fondi per il finanziamento di progetti scientifici, e si occupa infine di diffondere informazione di qualità, attraverso opuscoli di aggiornamento e soprattutto la rivista quadrimestrale DM, a diffusione nazionale. ■

www.uildm.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.aiipitalia.it

Alfal-AT onlus

Associazione Nazionale
Alfal-Antitripsina
Via Galilei, 24 - Sarezzo (BS)
tel. 335 7599026 - fax 030 89010573
info@alfalat.org
www.alfalat.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. 06 33250970 - 338 2806430
amip.onlus@yahoo.it
www.assoamip.net

AMOR

Associazione Malati in Ossigeno-ventilolera-
pia e Riabilitazione
c/o Osp. di Niguarda, Pad. 10 - Ala C
tel. 0266104061 - fax 0242101652
cell. 3469686176
amor.associazione@libero.it
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 06 33259798 - franchima@tin.it
Sede Legale: c/o Unità O.C. di Pneumologia,
Azienda C.O.
S. Filippo Neri, Roma
www.pazientibpc.it
N. verde 800 961922 - orario: lun-ven 10-13

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'Ombone (GR)
www.mariocrivaroonlus.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
fax 0574 607953
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 0644254836 - 0644209167
segreteria@fibrosicistica.it
www.fibrosicistica.it

Salute Donna Onlus

Associazione per la prevenzione
e lotta ai tumori femminili
Via Venezian, 1 - 20100 Milano
salutedonna@libero.it
www.salutedonnaweb.it

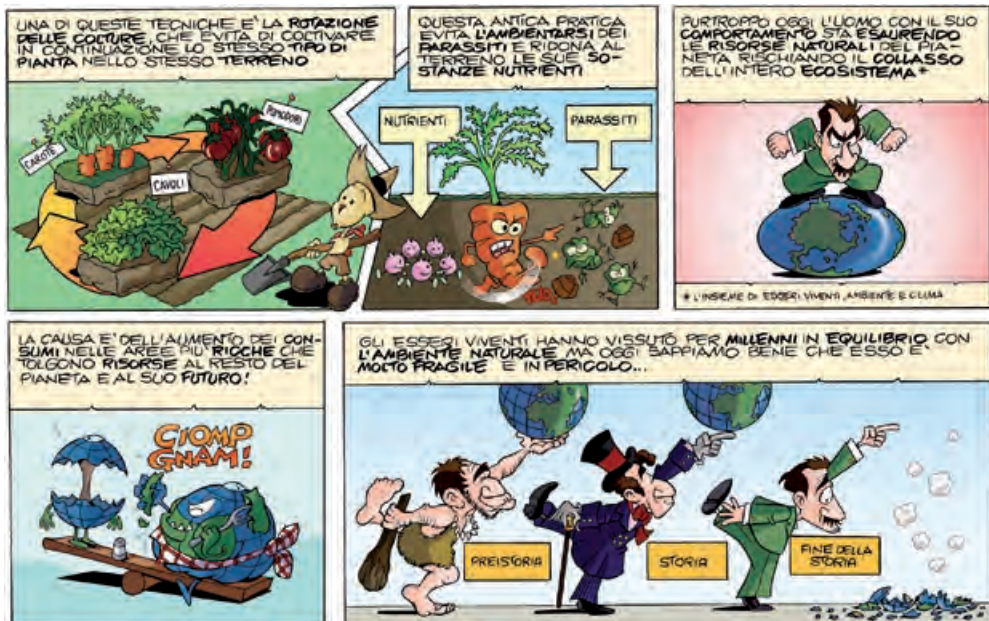
RIMAR

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 - grioriosforza@icp.mi.it

UILDM

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



Che aria tira?

Je suis...?

Gianguido Palumbo¹



I fattacci di Parigi del 7 e 8 gennaio, affiancati a quelli forse ancor più drammatici della Nigeria e prima ancora dell'Afghanistan, ci hanno davvero lasciato senza respiro, pieni di angosce per ore e giorni. Un redattore di una rivista, non quella protagonista, d'istinto e di professione ha inventato un cartello con la frase *Je suis Charlie* che in poche ore e giorni è diventato il simbolo grafico e identitario di milioni di persone non solo a Parigi. Per reazione, ma copiando la grafica, è stato usato un altro cartello di contrapposizione *Je suis pas Charlie*. Ho vissuto in diretta l'evento, ho seguito le reazioni locali e mondiali, ho scritto subito un mio commento in rete, ma non mi sono mai sentito *Charlie* e neanche *AntiCharlie*. Mi chiedo da giorni ormai *chi sono io?* Il quadro che ho scelto come abbinamento a questo articolo è una perfetta immagine simbolica del caos identitario umano contemporaneo con tutti quei frammenti di vita e di storia dell'arte e quel viso di Uomo in basso a destra che guarda stupito e quasi rassegnato. Il pittore romano autore del quadro è un signore che ho conosciuto grazie al suo commerciante: un venditore di strada con una bancarella fissa in cui propone tuttora



FotoPAGI 2015

libri e quadri. Favia è un artista "vero", molto particolare, che vive solo nella ex casa della sua famiglia borghese in un quartiere elegante di Roma, lui ormai senza reddito, senza luce, acqua e gas, con le candele in un appartamento pieno di sue opere. Anni fa ho comprato cinque suoi quadri e me ne ha regalato un altro e i suoi sono gli unici che abbiamo in casa. Un giorno per strada mi ha detto: "Sto andando a mangiare alla Caritas e poi vado da due signore che regalano vestiti e poi andrò per un mese a lavorare in campagna per la vendemmia". Lo guardavo in quel suo vestito scuro completo, quasi elegante. Gli ho offerto un caffè e prima di salutarci mi ha detto: "Se vuoi ti insegno ad essere povero". Non lo vedo da circa due anni: spero che abbia continuato a creare e ogni tanto a vendere.

La libertà, l'identità, la fede, la religione, la laicità. I quadri di Favia mi appaiono oggi ancora più forti, espressivi e molto più significativi e trasgressivi di qualsiasi vignetta di un pur bravo disegnatore satirico e provocatorio italiano o straniero. L'Arte è necessaria perché è proprio il respiro libero di un Popolo: per questo sono tremende le distruzioni avvenute anni fa e mesi fa di monumenti, di statue, di opere da parte di fanatici mediorientali. Ma è sempre più difficile decidere, condividere la valutazione su quale opera di qualsiasi genere sia definibile Arte, chi è definibile Artista e quindi cosa è chi sia da difendere in una Società, in

un Popolo, in una Nazione, figurarsi a livello internazionale, mondiale. L'Arte è comunque espressione di una Cultura, di una Storia, ma nella globalizzazione spinta al massimo la condivisione di Storia e Cultura e quindi anche di Arte non sono così facili, ovvie da praticare e gestire. Ad esempio, e torno concludendo da dove avevo iniziato, nella grande tradizione cristiana la raffigurazione di Dio è sempre stata non solo permessa ma promossa, finanziata, incoraggiata dalla Chiesa e dalla Comunità: era ed è un segno di devozione e di condivisione della fede e dell'Arte. Nella grande tradizione islamico musulmana invece tale raffigurazione è al contrario scoraggiata e proprio vietata ed al suo posto si è sviluppata moltissimo l'espressione artistica astratta, geometrico floreale assieme alla grafia, alla calligrafia attraverso la quale l'esaltazione di Dio e del suo Profeta potevano e dovevano essere amati, venerati, rispettati. Questa grande differenza di culto si è trasformata nei secoli in grande differenza estetica e di espressione artistica. Dimenticare, ignorare, far finta che questa non sia Storia, Arte, Cultura, parte integrante di mondi paralleli anche se sempre più in contatto, è sbagliato e molto controproducente proprio a fini dello scambio e della reciproca interazione mondiale. ■

gianguidopagi@gmail.com

¹ Operatore culturale, cooperatore, Roma

PERFORMANCE IN MOVIMENTO

Con un proprio network di porti e centri intermodali, **T.O.Delta** è in grado di coprire tutte le fasi della catena logistica, dal trasporto (mare, aria, gomma, ferro), allo stoccaggio e distribuzione delle merci ovunque nel mondo e con sistemi innovativi appositamente pensati e dedicati alle singole specificità di ciascun cliente.

Efficienza, flessibilità e velocità sono le caratteristiche che fanno di

T.O. Delta il partner logistico ideale per qualsiasi operatore orientato a migliorare i propri risultati.



T.O. DELTA S.p.A.
TERMINAL OPERATOR

T.O. DELTA spa
Piazza A. e K. Casali, 1
34134 Trieste
Tel. +39 040 670 2200
Fax +39 040 670 2222
www.todelta.it



DELTAUNO

Mai sottovalutare la forza della semplicità

In Teva Respiratory®, creiamo un design traendo ispirazione dal mondo che ci circonda e da come le persone vivono nella realtà. Ecco perché pensiamo che l'uso dei dispositivi inalatori debba essere intuitivo e maneggevole. Così i pazienti impareranno ad usarli facilmente e in modo corretto. It's simple really.



TEVA

Respiratory

Laboratory of Life