

RESPIRO

RIVISTA D'INFORMAZIONE, AMBIENTE E SALUTE

Anno VII
Numero 25

Primavera
2014

Registrazione Tribunale di Monza
n.1896 del 17 settembre 2007

PERIODICO TRIMESTRALE

DISTRIBUZIONE GRATUITA - COPIA OMAGGIO

Muoversi è la medicina più potente

Rinite allergica o «Febbre da fieno»

La tosse tubercolare a Dublino nel '900

Villa Russiz, dalla Casa Famiglia alla Cantina

BASTA
VIOLENZA
SULLE DONNE!



RESMED

Quattro™ **AIR**

La soluzione più leggera per dormire meglio



Un sonno migliore con la nuova e leggera Quattro Air.

La maschera oronasale di nuova generazione Quattro Air è ancora più confortevole ed è più leggera del 45% della precedente Mirage Quattro – la nostra maschera più venduta per la terapia CPAP.

La nuova Quattro Air offre un ottimo campo visivo e con pochi componenti è più facile da usare ed indossare rispetto alle maschere oro-nasali convenzionali.

Quattro Air – la soluzione più leggera per dormire meglio

www.resmed.com



Quattro™ Air
FULL FACE MASK

RESPIRO

numero 25 | 2014

RIVISTA D'INFORMAZIONE,
AMBIENTE E SALUTE
Periodicità trimestrale

Registrazione

Periodico iscritto al Tribunale di
Monza numero 1896 del 17
settembre 2007

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)

Giacomino Mangiaracina (RM)

Margherita Neri (VA)

Eugenio Sabato (BR)

Antonio Sacchetta (TV)

Michele Vitacca (BS)

Alessandro Zanasi (BO)

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, Mauro Cassano

Impaginazione e grafica

Midia srl

Stampa

Roto3, Industria Grafica,

Castano Primo (MI)

Hanno collaborato

Fulber, S. Logar, D. Potente,

B. Schiavulli, G. Palumbo.

Immagine di copertina

Fulvio Bernardini, *Criminal Heart*
olio su tela, cm 150x100 (2013)
(particolare)

Chiuso in Redazione nel marzo 2014.

Tiratura 35.000 copie

Editoriale

- 5 Futuro? Il piacere dell'onestà
A. Schiavulli

Malattie di stagione

- 6 APP e l'allergia: ben tornata primavera!
F. Giovannelli

Stili di vita

- 10 Muoversi è la medicina più potente
C. Micheletto

Patologie

- 12 Cancro ai polmoni e
inquinamento dell'aria
C. Micheletto

La scheda

- 14 Rinite allergica o «Febbre da fieno»

Tabagismo

- 16 Giornata Mondiale senza
Tabacco 2014

- 17 Anno "Rosa" per respiro e polmoni
G. Mangiaracina

Oltre il respiro

- 18 Un sorriso è per tutti

Cultura e respiro

- 19 La tosse tubercolare
a Dublino nel '900

Ispirazione respiro

- 20 Un intreccio di respiri

- 21 Il respiro nelle parole
G. Siri

Cultura

- 23 Festival Internazionale della
Storia a Gorizia

La Fondazione Villa Russiz

- 24 Dalla Casa Famiglia alla Cantina
D. Potente

Alimentazione e salute

- 27 Extra vergine d'oliva protagonista
a Trieste con Olio Capitale 2014

- 28 Storia dell'ulivo

- 29 L'acqua è vita

La poesia

- 30 101 foglie al vento
M. Montano

Il medico in tasca

- 32 Il romanzo breve
Alla fine ho ricominciato...
S. Logar

Ricambio d'aria

- 34 Finanziare per conoscere
B. Schiavulli

Memoria storica

- 35 E chi ci scherza!?

I pollini

- 36 Calendario pollinico

La voce dei pazienti

- 37 Associazione Pazienti BPCO

- 39 Sboccia la primavera, esplode
la rinite allergica

Gary e Spike

- 40 Jaja Neti

Le Associazioni dei pazienti

- 42 Il capitale umano

- 44 News

- 45 Notizie dalle Aziende

Il film

- 42 Il capitale umano

Che aria tira?

- 46 Oltre il Razzismo per non soffocare
G. Palumbo

Dylan Dog in copertina è disegnato da Corrado Roi © Sergio Bonelli Editore 2014

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.

Gli Sponsor di questo numero



Copyright © 2013 Midia srl

Tutti i diritti riservati

MIDIA
EDIZIONI

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



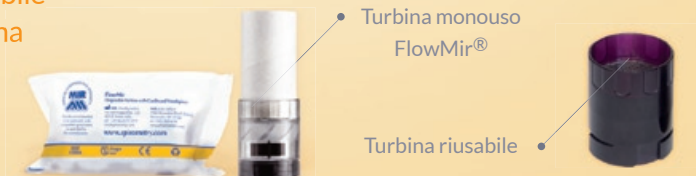
• Opzione ossimetria

Spirobank II® il nuovo spirometro MIR

Semplice da usare, accurato e robusto

- Test FVC (PRE e POST Broncodilatatore), VC/IVC e MVV
- Capacità di memoria fino a 10.000 spirometrie
- Alimentazione con batteria ricaricabile a lunga autonomia di funzionamento
- Modulo integrato (opzionale) per la misura dell'ossimetria con visualizzazione della curva pletismografica
- Tutti i risultati immediatamente disponibili sullo schermo
- Connettività via USB e wireless Bluetooth®
- Software WinspiroPRO per PC (ambiente Windows®) gratuito con lo strumento. Supporta integrazioni con piattaforme esterne e software di gestione cartelle cliniche. Interfaccia HL7 disponibile.

Spirobank II® è disponibile con misuratore a turbina riusabile o monouso FlowMir®



• Turbina monouso FlowMir®

• Turbina riusabile

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

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

Per poter procedere all'acquisto, telefonare al numero
040 3720456

o inviare una mail a
midia@midiaonline.it

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



Il Direttore Responsabile

Futuro? Il piacere dell'onestà

Antonio Schiavulli



La copertina di RESPIRO è realizzata con un particolare del dipinto che Fulvio Bernardini, il brillante artista autore della striscia *Gary e Spyke*, ha dedicato al tema della violenza sulle donne (se ne parla a pag. 44). A quel lettore che si chiedesse che ci azzecca con la salute respiratoria e non, con gli stili di vita e con il benessere, non saprei cosa rispondere, se non forse che questa rivista è capitata nelle mani sbagliate. O forse no. Forse il lettore al quale RESPIRO può far bene è proprio quello che non è ancora consapevole di quanto quello che ci circonda è fondamentale per la nostra salute fisica e morale.

Non è facile riempire di argomenti una rivista di informazione sanitaria, con uno sguardo prevalente alla prevenzione delle malattie respiratorie, che apre con questo numero anche a temi riguardanti l'alimentazione (acqua, olio e vino) e alle cose della vita (la poesia, l'impegno, la bellezza delle parole), che ci possono far sentire meglio, e non essere sensibili di fronte alle storture dei comportamenti umani. La violenza sulle donne è uno dei più terribili di questi per la disumanità che esprime. Ma non possiamo dimenticare la corruzione politica e non, la disonestà, l'evasione fiscale, la criminalità organizzata e non, le

mafie, l'inquinamento colpevole di malattie e irrispettoso delle future generazioni, le guerre. Tutti segni di una crisi morale, alla quale possiamo reagire solo con comportamenti corretti e rispettosi degli altri, in pratica essere cittadini e sentirsi parte di una comunità, senza girarsi dall'altra parte di fronte all'ingiustizia e alla negazione dei diritti.

La politica, che dovrebbe essere guida anche culturale di una società e di un paese, oggi è in crisi, ma non dobbiamo farci prendere dallo scoramento. Si può cambiare, se lo vogliamo. Diceva Piero Calamandrei: "Per fare buona politica non c'è bisogno di grandi uomini, ma basta che ci siano persone oneste, che sappiano fare modestamente il loro mestiere. Sono necessarie: la buona fede, la serietà e l'impegno morale. In politica, la sincerità e la coerenza, che a prima vista possono sembrare ingenuità, finiscono alla lunga con l'essere un buon affare". Io ci credo. Spero che chi condivide sia maggioranza.

Buona primavera.

*schiavulli@
midiaonline.it*



© Sergio Bonelli
Editore 2014
Disegno di Angelo Stano
Dylan Dog è stato creato
da Tiziano Sclavi.

Malattie di stagione

APP e l'allergia: ben tornata primavera!

Francesca Giovannelli*



In questi giorni con il primo sole, ecco comparire, anche, i primi starnuti! Tante persone allergiche iniziano a guardare, con molto sospetto, i piccoli germogli verde-acido, che, giorno dopo giorno, stanno comparendo sulle piante delle nostre città, dandole un colore meno grigio. Una delle stagioni più belle dell'anno, dove la natura rinasce e riprende forma e colore, viene vista con grande paura da chi manifesta i sintomi dell'allergia, come raffreddore con naso che cola, lacrimazione oculare, tosse secca e stizzosa, respiro sibilante ed asma bronchiale. Ma, che cos'è l'allergia? È, in realtà, un'eccessiva risposta del sistema immunitario, che si difende da alcune sostanze, di per sé innocue per la salute, come i pollini, normalmente presenti nell'ambiente e in natura, riconoscendole come "nemiche". In primavera, fioriscono le piante e di conseguenza aumentano i pollini, trasportati dal vento, come per esempio, quelli delle graminacee; questa

è l'allergia più diffusa in Italia, e si manifesta, nel periodo da metà aprile fino a fine giugno. Il granulo di polline di queste piante erbacee ha un diametro superiore a 25 micron, e, pur essendo invisibile, è di grandi dimensioni rispetto ad altri, perché si ferma facilmente a livello del naso e delle prime vie aeree, favorendo, così, nei soggetti sensibilizzati, lo scatenarsi di fastidiosi sintomi, come occhi arrossati, lacrimazione, raffreddore. Ma, come possiamo aiutare la persona allergica?

Niente paura, i rimedi ci sono e, se utilizzati per tempo, possono permettere ai pazienti di affrontare, in maniera serena, questo periodo dell'anno e di riappacificarsi con quella che, spesso, chiamano "maledetta" primavera.

Innanzitutto, è importante affidarsi a un medico specialista ed eseguire i test allergologici di primo livello (test cutanei per gli allergeni inalanti o *Prick Test*) e, quando necessario, quelli di secondo livello (esami di laboratorio come *Rast Test*); posta la diagnosi, poi, si deve effettuare una terapia farmacologica, con antistaminici e spray inalatori per le vie aeree, per controllare i sintomi. C'è, anche, la possibilità di eseguire l'immunoterapia specifica o vaccino, che riducendo la sensibilizzazione nei



L'applicazione ufficiale dell'Associazione Italiana di Aerobiologia. AIA propone un nuovo servizio: un'applicazione mobile che consente di conoscere la concentrazione pollinica nelle diverse aree geografiche italiane. Il servizio, che si basa sul bollettino elaborato dai centri di rilevamento AIA ed aggiornato settimanalmente, consente all'utente di conoscere i diversi livelli di concentrazione e il tipo di pollini allergizzanti, su base geografica. È inoltre compreso un glossario con alcuni dei termini comunemente utilizzati. Disponibile per iPhone e Android.

confronti dell'allergene, permette di curare, non solo i sintomi, ma, anche, la causa della malattia. Diversi studi scientifici hanno dimostrato, nel tempo, gli effetti benefici di questa terapia, che agendo a livello immunologico diminuisce le cellule dell'infiammazione e i loro mediatori, che favoriscono il perpetrarsi dell'allergia. ►►

* Pneumologo, Milano

► Infatti, con l'assunzione di piccole, ma adeguate, quantità di allergene, si viene a creare una "tolleranza immunologica" nei confronti dello stesso e in questo modo l'allergico riduce la distanza dalla sostanza ritenuta "nemica". Il principio su cui si basa il vaccino, deriva da un concetto antichissimo della medicina naturale, secondo il quale, si può guarire soltanto se s'impara, a confrontarsi consapevolmente con ciò che si evita e teme, perché si riesce a integrarlo nella coscienza e ad assimilarlo. La durata della cura è un vero e proprio percorso, di circa tre anni, che permette al sistema immunitario di abituarsi, gradatamente, alla presenza dell'allergene; come tutte le cose, ci vuole il tempo necessario, ma poi l'efficacia e l'interruzione, di quella

che viene chiamata, "marcia" allergica, cioè, il peggioramento della malattia, ripaga ampiamente, chi si sottopone al trattamento. Ed è proprio così, se le allergie non vengono curate, con il tempo peggiorano e sintomi lievi, ma fastidiosi, come la rinite, possono trasformarsi, in situazioni ben peggiori fino ad arrivare alla sensazione di costrizione del torace, ai fischi e sibili e all'asma bronchiale; alcuni studi scientifici hanno, infatti, dimostrato che la presenza di raffreddore allergico, nell'infanzia, aumenta fino a sette volte il rischio di sviluppare asma, in età adulta. Per ottenere un maggior risultato alla terapia, è importante non incoraggiare l'allergico nelle sue strategie difensive, e non spingerlo, ove possibile, a evitare la causa della sua sintoma-

tologia; sottrarsi all'ambiente o all'allergene, altro non fa, che indebolirlo e renderlo più fragile. L'allergico deve imparare a reintegrarsi nell'ambiente, in cui vive. Ma, come possiamo aiutarlo a conoscere meglio la sua patologia, in modo che riesca a gestirla? Sicuramente parlarne con il proprio medico che potrebbe avvalersi, per spiegarli la malattia, oltre che del materiale informativo cartaceo, anche del supporto di nuovi modelli di divulgazione e indirizzarlo all'utilizzo di siti web ben precisi, portandolo passo per passo a una "conoscenza guidata", al fine di aiutarlo a raggiungere una maggiore consapevolezza della sua allergia.

Negli ultimi anni l'ampio incremento dei sistemi informatici, come internet e tecno- ►►



**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



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





► logie digitali, ha permesso un netto miglioramento della comunicazione tra i media. In particolare i *social networks* hanno rivoluzionato il modo in cui le persone possono conoscere e condividere le varie informazioni e il web ha così consentito tra la gente un vero e proprio dialogo sia di tipo personale che lavorativo. Oggi, l'informazione è, in modo veloce e a basso costo, alla portata di tutti, e ognuno ha la possibilità di esprimere la propria opinione. Grande novità del momento sono, poi, le applicazioni o *APP* che si stanno diffondendo per i dispositivi mobili, come i cellulari di nuova generazione (*smartphone*). Sono facilmente scaricabili da internet e le persone più giovani, ma non solo, le utilizzano con dimestichezza, tanto, che ormai sono entrate a far parte della nostra vita quotidiana. Ne esistono di tutti i tipi e per tutti i gusti; *APP* che insegnano nuove ricette di cucina, che danno indicazioni stradali durante il percorso, che segnalano le previsioni metereologiche o un buon ristorante nei paraggi. E, anche, in campo medico stanno iniziando a essere uti-

lizzate; ne esistono, attualmente, diverse, per differenti patologie come l'anemia, la cefalea, il diabete mellito, la depressione maggiore, ed infine, anche l'allergia. L'AIA (Associazione Italiana di Aerobiologia) ha eseguito una *APP*, che monitorizza la concentrazione dei pollini nell'aria nelle varie parti d'Italia, in modo che, il paziente allergico possa gestire, più consapevolmente, i suoi sintomi nei periodi "critici", in cui il polline aumenta nell'ambiente. Qu allora, infatti, il paziente cominci a manifestare l'allergia respiratoria, può controllare in internet le previsioni dei pollini e sentirsi più sicuro nell'assumere i farmaci che il suo medico gli ha prescritto; ciò potrebbe essere un nuovo modo per supportare il paziente e migliorare la sua aderenza alla terapia. I dati, in questo senso sono molto allarmanti: molti pazienti che hanno l'asma bronchiale, circa il 50%, purtroppo non seguono le indicazioni del loro medico e così non riescono a tenere sotto controllo la loro malattia.

I medici, in USA, per esempio, utilizzano abitualmente, internet e le *APP*, sia nella loro

pratica clinica, sia per l'educazione del paziente. L'utilizzo di queste nuovi modelli di divulgazione, come internet, i *social network* e le *APP* per spiegare al paziente la sua patologia possono, quindi, permettergli di conoscerla meglio e di migliorare la sua "autogestione".

Ma, il fatto che, nel web, non esista un vero e proprio filtro sulle informazioni, spesso contraddittorie, non può confondere le idee di chi le consulta?

Questa problematica è molto attuale; vi è, infatti, un continuo aumento di siti dedicati alla divulgazione sanitaria. Alcuni sono molto utili, altri, invece, contengono informazioni ingannevoli. È importante, quindi, che il paziente che consulta un sito, verifichi l'attendibilità scientifica e ne parli con il proprio medico, che, a sua volta, può aiutarlo nella scelta corretta.

La tradizione medica antica, unita alle moderne tecnologie di comunicazione, può portare il paziente allergico ad avere maggior consapevolezza della propria malattia e a migliorare, così, la sua qualità di vita, in modo che gite all'aperto o passeggiate al parco, per ammirare la meravigliosa trasformazione primaverile della natura, non facciano più paura. ■

francesca.giovannelli@fsm.it



Better Health, Brighter Future

C'è molto altro che possiamo fare per migliorare la vita delle persone. Guidati dalla passione nel realizzare questo obiettivo, noi di Takeda abbiamo reso disponibili farmaci innovativi sin dalla nostra nascita nel 1781.

Oggi affrontiamo ovunque nel mondo differenti questioni che riguardano la salute, dalla prevenzione all'attenzione verso la cura, ma la nostra ambizione rimane la stessa: trovare nuove soluzioni capaci di fare una positiva differenza e fornire farmaci migliori per aiutare quante più persone possibile, il prima possibile.

Con la nostra ampia esperienza e il nostro patrimonio di conoscenze, noi di Takeda saremo sempre impegnati a migliorare il futuro della salute.

Muoversi è la medicina più potente

Agli adulti servono 30 minuti al giorno, ai bimbi almeno un'ora

Claudio Micheletto*



Il 2014 sarà l'anno del cammino. La più importante associazione di Medicina dello Sport Americana ha lanciato un nuovo slogan per il 2014: *every body walk!*, che ogni corpo cammini!

Buoni propositi, quindi, per l'anno nuovo: agli adulti servono 150 minuti alla settimana (suddivisi in 30 minuti al giorno per 5 giorni) di attività fisica, di tipo da moderato a forte. Se si deve dimagrire i minuti raddoppiano a 300 ogni settimana. Ai bambini invece sono necessari almeno 60 minuti al giorno. È stato dimostrato che il movimento previene o aiuta a curare più di 40 patologie croniche comuni, come diabete, depressione, cancro al colon e al seno, ipertensione, patologie cardiovascolari, obesità, ansia e osteoporosi. Lo ha ricorda l'*American College of Sports Medicine* (ACMS), che ha definito il 2014 come "l'anno della rivoluzione del fitness", perché lo sport è la medicina più potente che ci sia.

"I ricercatori hanno scoperto un farmaco meraviglioso per la maggior parte della più comuni malattie - sottolinea Bob Sallis, presidente dell'ACMS - che si chiama camminare, il nome generico è attività fisica. La dose raccomandata per gli adulti è di 30 minuti al giorno, cinque giorni la settimana. Per i bambini dobbiamo raddoppiare a 60 minuti al giorno per sette giorni la settimana. Gli effetti collaterali prevedono perdita di peso, miglioramento dell'umore e della qualità del sonno, più tono muscolare e forza delle ossa".

Gli esperti americani suggeriscono di cominciare cammi-

nando ma di incrementare nel tempo l'attività fisica con una combinazione di esercizi aerobici, stretching e rafforzamento muscolare.

"Si può usare il *tapis roulant* o la *cyclette* a casa o andare in palestra, ma se si aggiunge anche solo una camminata al giorno i risultati si faranno vedere velocemente", precisa l'*American College of Sport Medicine*. "Molti studi dimostrano che aggiungere 10 minuti di attività fisica al giorno danno già benefici per la salute. Camminare inoltre fa sentire meno soli, fa socializzare. Basta provare, lo sport diventa contagioso".



* Pneumologo, Legnago (VR)

LA MAGGIOR PARTE DELLA POPOLAZIONE È CONVINTA CHE CAMMINARE FA BENE PERCHÉ:



► I medici sportivi dell'ACSM hanno così mappato i benefici del fitness sul corpo: camminare per 10 minuti, a livello celebrale, stimola la produzione di endorfine che diminuiscono lo stress, le tensioni, il nervosismo e la stanchezza. 30 minuti di attività fisica riducono il rischio di glaucoma e, in 5 anni, dimezzano il rischio di ammalarsi di Alzheimer, fanno ammalare meno di influenza e raffreddore, migliorano la salute del cuore perché aumentano il battito cardiaco e la circolazione del sangue, potenziano i muscoli delle braccia, della schiena e gli addominali. E ancora: migliorano la pressione del sangue, riducono il rischio di osteoporosi e diminuiscono il rischio di cancro al colon del 31% nelle donne. Mezz'ora di movimento al giorno inoltre rafforza le gambe, inclusi qua-

dricipiti, flessori e posteriori delle cosce, migliora l'equilibrio e brucia più grasso dello *jogging*.

Il mantra per il 2014 è dunque, secondo l'ACMS, che 'ogni corpo cammini!' (*every body walk!*) e nel sito www.everybodywalk.org l'associazione, insieme a molte altre organizzazioni degli Stati Uniti, elenca le linee guida dell'attività fisica, definendone non solo i vantaggi per la salute ma anche i benefici per l'ambiente e per il portafoglio.

"L'inattività fisica è una vera e propria pandemia", conclu-

de Bob Sallis, "i numerosi lavori scientifici degli ultimi anni hanno dimostrato che una regolare attività fisica potrebbe ridurre il peso delle malattie croniche di circa il 40 %, con un risparmio di almeno 100 miliardi di dollari, che potrebbero essere reinvestiti in prevenzione sanitaria, strutture sanitarie e ricerca. Camminare migliora inoltre l'ambiente in cui si vive". ■

claudio.micheletto
@aulslegnago.it

TRE FATTORI CHE RENDONO IL CAMMINARE IL PIÙ EFFICACE TRATTAMENTO:

- 1) basso costo;
- 2) semplice da fare per le persone di qualsiasi età e di qualsiasi livello di allenamento;
- 3) è l'attività fisica preferita, quindi è più probabile che i pazienti accettino un programma di cammino quotidiano rispetto ad altre attività di palestra o prescrizioni farmacologiche.

Giuliana Maldini
Nonne
e non solo...

suocere, consuocere,
nuore, figlie, mamme, nipoti
e qualche nonno sparuto

Come sono i nonni nel terzo millennio? Che fanno? Come occupano il loro tempo? Sono esattamente come li descrive Giuliana Maldini: le sue vignette fanno semplicemente riflettere, oltre che divertire, e non è poco! L'autrice torna con questo libro ad insistere sulle dinamiche familiari: se vogliamo, solo apparentemente questo suo nuovo lavoro è dedicato ai nonni, in realtà è sempre la famiglia nel suo insieme che torna prepotentemente in campo. (D. Torelli)

€ 18,00. 212 PAGINE. IN LIBRERIA E NEGLI STORE ON-LINE
casa musicale eco - www.casamusicaleeco.com



Cancro ai polmoni e inquinamento dell'aria

Le città italiane tra quelle più a rischio in Europa

Claudio Micheletto*

In città come Torino e Roma sono stati rilevati 46 e 36 microgrammi al metro cubo di inquinanti PM10. Valori molto più elevati della media europea. Più alta è la concentrazione di inquinanti nell'aria, maggiore è il rischio di sviluppare un tumore al polmone.

Inquinamento e tumore ai polmoni. Questo collegamento è stato ipotizzato da molti anni, ma ora è stato confermato dal più grande studio, sia per numerosità della popolazione che per estensione geografica, mai pubblicato. Si tratta di un lavoro condotto da 36 centri europei, al quale hanno partecipato oltre 50 ricercatori, che ha coinvolto oltre 300.000 persone residenti in 9 paesi europei e che è apparso sulle pagine di *Lancet Oncology*, prestigiosa rivista di malattie neoplastiche. La ricerca europea, alla quale ha dato il suo contributo anche un gruppo dell'*Istituto Nazionale dei Tumori di Milano*, guidato da Vittorio Krogh, responsabile della Struttura complessa di epidemiologia e prevenzione, ha infatti dimostrato che più alta è la concentrazione di inquinanti nell'aria maggiore è il rischio di svilup-

pare un tumore al polmone. È inoltre evidente dallo studio che i centri italiani monitorati hanno la più alta presenza di inquinanti, con concentrazioni medie molto più alte rispetto alle altre nazioni.

Questo progetto europeo si chiama ESCAPE (*European Study of Cohortes for Air Pollution Effects*), coordinato dall'Università olandese di Utrecht ed è stato condotto in Svezia, Norvegia, Danimarca, Olanda, Regno Unito, Austria, Spagna, Grecia e Italia. Il campione comprendeva 17 coorti per un totale di 312.944 persone di età compresa tra i 43 e i 73 anni, uomini e donne. Le persone sono state reclutate negli anni '90 e sono state osservate per un periodo di circa 13 anni successivi al reclutamento, registrando per ciascuno gli spostamenti dal luogo di residenza iniziale. Del campione monitorato hanno sviluppato complessivamente un cancro al polmone 2.095 individui. I casi di tumore sono stati poi analizzati in relazione ai livelli di inquinamento atmosferico nelle rispettive zone di residenza. È stato misurato in particolare l'inquinamento dovuto alle polveri sottili tossiche presenti nell'aria (particolato PM10 e PM2.5) dovute in gran parte alle emissioni di motori a scoppio, impianti di

riscaldamento e attività industriali. Nello specifico, lo studio ha permesso di concludere che per ogni incremento di 10 microgrammi di PM10 per metro cubo presenti nell'aria aumenta il rischio di tumore al polmone di circa il 22%. Tale percentuale sale al 51% per una particolare tipologia di tumore, l'adenocarcinoma. Questo è l'unico tumore che si sviluppa in un significativo numero di non fumatori, quindi per cause non legate al fumo da sigaretta ma che hanno un effetto cancerogeno. Inoltre si è visto che se nell'arco del periodo di osservazione un individuo non si è mai spostato da un luogo di residenza con un elevato livello di inquinamento, il rischio di tumore al polmone raddoppia e triplica quello di adenocarcinoma. "A questo punto potremmo aggiungere l'inquinamento dell'aria come elemento cancerogeno", ha commentato Takashi Yorifuji della Okayama University.

Le attuali normative della Comunità europea in vigore dal 2010 stabiliscono che il particolato presente nell'aria deve mantenersi al di sotto dei 40 microgrammi per metro cubo per i PM10 e al di sotto dei 20 microgrammi per i PM2.5. Questo studio, tuttavia, dimostra che anche rimanendo al di sotto di questi li- ➤

* Pneumologo, Legnago (VR)

► miti, non si esclude del tutto il rischio di tumore al polmone, essendo l'effetto presente anche al di sotto di tali valori.

Per quanto riguarda le polveri sottili, l'Italia è risultata una delle nazioni più inquinate: in città come Torino e Roma sono stati rilevati in media rispettivamente 46 e 36 microgrammi al metro cubo di inquinanti PM10, in confronto a una media europea decisamente più bassa, di circa 18 microgrammi al metro cubo.

Sullo stesso numero di *Lancet*, in un editoriale di presentazione, si afferma: "Nonostante i grandi miglioramenti della qualità dell'aria negli ultimi 50 anni, i dati di Beelen e colleghi mostrano che gli effetti dell'inquinamento dell'aria sulla salute continuano. Questi dati, insieme ai risultati di altri grandi studi, suggeriscono quanto siano necessarie ulteriori politiche per ridurre l'inquinamento e, quindi, la morbosità e la mortalità in Europa. Come raccomandato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), una priorità urgente dovrebbe essere quella di avviarsi verso i valori indicati dalle Linee Guida della qualità dell'aria dell'OMS



che sono più restrittive."

Una ulteriore conferma è arrivata dall'ultimo rapporto dell'Agenzia europea dell'Ambiente (AEA) sulla qualità dell'aria in Europa, che mette Padova in cima alla liste delle città più inquinate, seguita da altre 22 città italiane. Nonostante le emissioni inquinanti siano diminuite in Europa, l'88% di quanti vivono nelle città europee è esposto a livelli di inquinamento dell'aria considerati dannosi dall'OMS. In generale, le PM2,5, le polveri ultrasottili particolarmente pericolose, sono sopra i limiti nel 91-96% dei casi. Le concentrazioni di ozono di bassa quota, quello più dannoso, superano le indicazioni OMS nel 97-98% dei casi.

Sul fronte ozono Padova è seguita da Lecco, che nel 2011 ha avuto livelli di ozono sopra i limiti di guardia per ben 100 giorni, poi arriva la spagnola

Caceres, e poi ancora Italia: Pavia, Reggio Emilia, Treviso e Parma, Verona e Varese, Modena, Udine e Novara. L'Italia detiene il record assoluto, con valori oltre tre volte più elevati rispetto alla soglia limite e la Pianura Padana è fra le aree maggiormente colpite del continente, anche nelle zone rurali.

Il traffico resta il problema maggiore, seguito dall'industria, dall'agricoltura e dai riscaldamento delle abitazioni. La situazione "influisce sulla qualità della vita dei cittadini, perché può causare problemi respiratori, morti premature e accorciare l'aspettativa di vita", ha detto il direttore dell'agenzia, Hans Bruyninckx, chiedendo poi ai cittadini europei di riflettere sull'impatto ambientale che deriva dal mezzo con cui scelgono di spostarsi. Il commissario europeo all'ambiente, Janez Potocnik, si è detto "pronto a rispondere" all'emergenza con nuove regole, entro quest'anno. ■

*claudio.micheletto
@aulsslegnago.it*

TBC, ALLARME FORME RESISTENTI

Secondo i nuovi dati del report pubblicato dall'European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC) e dall'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) sulla diffusione della tubercolosi, nella regione europea dell'OMS (53 nazioni) nel 2012 si sono registrati 353.000 casi. Con una diminuzione del 5% l'anno dei casi negli ultimi 10 anni. Nella sola "area Ue" (28 Paesi più Islanda, Liechtenstein e Norvegia) i casi sono stati 68 mila, e qui il calo è stato del 6%. Ma preoccupa l'emergere del ceppo di TBC multiresistente ai farmaci che mette a rischio l'obiettivo di eliminare definitivamente la malattia dalla regione entro il 2050. Oggi l'accesso alle cure contro la tubercolosi multiresistente (MDR-TBC) "si è ridotto fino a tre volte rispetto al 2011 - sottolinea il documento - si stima che ogni giorno circa 1.000 persone in tutta Europa si ammalano di questa malattia infettiva". Dei 27 paesi nel mondo più colpiti da MDR-TBC, 15 appartengono alla regione europea dell'OMS: un'area con un popolazione di circa 900 milioni di persone e circa 76.500 pazienti con questo problema.



Rinite allergica o «Febbre da fieno»

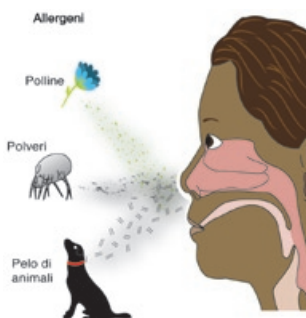
► Cos'è la rinite allergica?

La rinite allergica è una malattia nella quale le mucose del naso si presentano gonfie ed irritate. Questo è causato da un'allergia all'erba o al polline, alle polveri di casa o qualche volta alla muffa. Il termine usato è "febbre da fieno", che è ampiamente usato ma non è corretto: la rinite allergica non ha niente a che fare col fieno o con la febbre. Approssimativamente il 10-15% dei bambini di 6-7 anni ed il 20-30% dei ragazzi e dei giovani adulti soffrono di rinite allergica. I sintomi possono variare da molto modesti a molto severi.

► Quali sono i sintomi della rinite allergica?

FORMA CLASSICA:

- rinorrea
- starnutazione
- prurito al naso ed agli occhi
- occhi arrossati in primavera o in estate



Questi sintomi sono generalmente accompagnati da allergia alle piante o al polline (più in primavera ed estate) e qualche volta alle spore fungine. Questo è particolarmente frequente nei giovani adulti.

FORMA PERSISTENTE:

- sintomi persistenti di naso chiuso (e talvolta rinorrea)
- in genere con tosse ed astenia

Le cause dell'allergia in questo caso comprendono le polveri, il pelo di animali e qualche volta la muffa.

► Come sono classificati i sintomi della rinite allergica?

I sintomi sono classificati come "intermittenti" se sono presenti per meno di quattro giorni alla settimana e per meno di quattro settimane. I sintomi che sono presenti per periodi più lunghi di questi sono definiti "persistenti".

► Qual è la relazione fra rinite e asma?

La rinite allergica e l'asma sono malattie allergiche molto comuni ed alcuni clinici pensano che esse siano parte di una "singola unica malattia delle vie aeree". La rinite allergica non trattata aumenta la severità ed i sintomi dell'asma. I pazienti affetti contemporaneamente da asma e rinite allergica mostrano un miglioramento dei sintomi quando entrambe le malattie sono trattate.

► Quali sono i segni esteriori della rinite allergica?

Ci sono due principali segni esteriori secondo gli autori anglosassoni:

- 1 *L'allergic shiners*, occhiaie, più evidenti nelle bambine a livello della palpebra inferiore sinistra che si presenta inscurita;

Quali sono gli altri problemi causati dalla rinite allergica?

Effetti della rinite	Moderati	Da moderati a severi (uno o più)
Problemi del sonno	✗	✓
Impossibilità di eseguire le normali attività quotidiane	✗	✓
Impossibilità di eseguire le attività lavorative o scolastiche	✗	✓
Persistenza di sintomi che non si risolvono	✗	✓



- 2. *L'allergic salute*, segno che si presenta quando un individuo gratta frequentemente il proprio naso pruriginoso.

► **Quando dovresti andare dal medico?**

La rinite allergica può essere trattata con successo, quindi vai dal tuo medico se la tua rinite ti crea problemi, in particolare se hai sintomi persistenti o moderati-severi e se osservi sintomi suggestivi di asma (tosse, fischi nel petto o sensazione di costrizione toracica).

► **Come può essere trattata la rinite allergica?**

- Evita gli irritanti come il fumo di sigaretta.
- Evitare gli allergeni domestici è possibile solo in caso di allergie a polveri di casa o allergie agli animali. Evitare le polveri di casa è

possibile solo se si seguono delle procedure ben precise come il trattamento dei materassi, dei cuscini, dei piumoni e delle coperte. Una visita a casa di personale esperto è importante. Utilizzare delle speciali coperte non è efficace se fatto autonomamente. L'allergia agli animali può essere trattata solo allontanando gli animali, e questo è spesso difficile. Può essere impossibile evitare gli allergeni quando si soggiorna in altri luoghi.

- Trattamenti farmacologici:
Sintomi lievi o intermittenti: compresse o sciroppi antistaminici (gli anti-istaminici non sedativi sono preferibili perchè non causano sonnolenza, per esempio loratadina o cetirizina). Questi farmaci risolvono i sintomi (in particolare starnutazione e rinorrea) ma sono meno efficaci in caso di naso chiuso.

Sintomi moderati-severi o persistenti: steroidi per spray nasale (per esempio budesonide, mometasone, fluticasone). Gli steroidi nasali sono più efficaci degli anti-istaminici. Devono essere assunti regolarmente per prevenire i sintomi. Pillole di *montelu-*

Il presente foglio illustrativo è stato realizzato con il contributo del prof. **Paul Brand** - Specialista in Allergologia Pediatrica dell'ERS. Questo foglio illustrativo è stato realizzato utilizzando il seguente articolo: DE GROOT ET AL., Allergic rhinoconjunctivitis in children, British Medical Journal 2007; volume 335: pages 985-988.

kast possono essere utilizzate in aggiunta nei casi più problematici. Altri farmaci non sono efficaci (compreso il cromoglicato).

- Se questi trattamenti non sono efficaci è consigliabile fare riferimento ad un allergologo, ad un otorinolaringoiatra o ad un pediatra. Nei casi severi può essere aggiunta una immunoterapia allergene specifica (*allergy shots*). Questo è efficace nella maggioranza dei casi.

Link utili

- European Lung Foundation (ELF) - www.european-lung-foundation.org

- European Federation of Allergy and Airway Diseases Patients Association (EFA) - www.efanet.org. ■



Questo foglio illustrativo è stato gentilmente tradotto in Italiano dal prof. **Mark Gjomarkaj**, facente parte del **GA²LEN**, Global Allergy and Asthma European Network. GA²LEN è un network di ricerca finanziato dall'Unione Europea.

Giornata Mondiale senza Tabacco 2014

La tassazione dei prodotti del tabacco

Ogni anno, il 31 maggio, l'OMS e i partner in tutto il mondo celebrano la Giornata mondiale senza tabacco, evidenziando i rischi per la salute associati al consumo di tabacco e sostenendo politiche efficaci per ridurre il consumo di tabacco. L'uso del tabacco è la prima causa di morte evitabile a livello mondiale ed è attualmente responsabile del 10% dei decessi di adulti in tutto il mondo. Il tema scelto dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) per celebrare la Giornata Mondiale senza Tabacco, che si terrà il prossimo 31 maggio 2014 è: "La tassazione dei prodotti del tabacco".

Aumento delle tasse sul tabacco

L'epidemia globale del tabacco uccide quasi 6 milioni di persone ogni anno, di cui più di 600.000 sono non fumatori che muoiono per il fumo passivo. Se non saranno attuate politiche efficaci si prevede che entro il 2030 moriranno ogni anno oltre 8 milioni di fumatori. Più dell'80% di questi decessi prevenibili sarà tra le persone che vivono nei paesi a basso e medio reddito. Per la Giornata mondiale senza tabacco 2014, l'OMS e i partner invitano i paesi ad aumentare le tasse sul tabacco.



Ridurre il consumo di tabacco salva vite umane

Ai sensi della Convenzione quadro dell'OMS sul controllo del tabacco (WHO - FCTC), i paesi dovrebbero aumentare le tasse e il prezzo sui prodotti del tabacco per ridurre il consumo. La ricerca mostra che l'aumento delle tasse è più efficace nel ridurre il consumo di tabacco tra i gruppi a basso reddito e tra i giovani che iniziano a fumare. Un aumento del prezzo del tabacco del 10% diminuisce il consumo di tabacco di circa il 4% nei paesi ad alto reddito e fino all'8% nella maggior parte dei paesi a basso e medio reddito.

Inoltre, l'aumento delle tasse sul tabacco è considerato la misura più conveniente di controllo sul tabacco. Il World Health Report 2010 ha indicato che un aumento del 50% delle tasse sul tabacco potrebbe generare un incremento di poco più di 1,4 miliardi di dollari in 22 paesi a basso reddito. Se as-

segnati alla salute, i fondi del governo per la sanità in questi paesi potrebbero aumentare fino al 50%.

Obiettivi

L'obiettivo della Giornata Mondiale Senza Tabacco 2014 è quello di contribuire a proteggere le generazioni presenti e future non solo dalle conseguenze devastanti per la salute, ma anche dalle piaghe sociali, ambientali ed economiche causate dal consumo di tabacco e dall'esposizione al fumo passivo.

Gli obiettivi specifici della campagna del 2014 sono i seguenti:

- i governi aumentino le tasse sul tabacco a livelli che ne riducano il consumo;
- gli individui e le organizzazioni sociali incoraggino i governi ad aumentare le tasse sul tabacco a livelli che riducano il consumo.

FONTE: World Health Organization (www.who.int/campaigns/no-tobacco-day/2014/event/en/)

Traduzione non ufficiale a cura dell'Osservatorio fumo alcol e droga dell'Istituto Superiore di Sanità (www.iss.it). ■

Anno “Rosa” per respiro e polmoni

31 maggio giornata del respiro

Giacomo Mangiaracina*



Il 31 maggio ricorre un importante appuntamento annuale per tutti coloro che ruotano intorno a questa rivista, che scrivano o che leggano. Il 31 maggio di ogni anno è la *Giornata mondiale “senza tabacco”* (non “contro il tabacco” per evitare i termini beligeranti da crociata) indetta dall'OMS nel 1987. Quest'anno compie i 27 anni di età e merita sempre maggiore attenzione da parte di uomini di scienza e comunicatori perché richi amino l'attenzione popolare sui grandi temi della salute e della prevenzione.

Quest'anno non basterà il solito convegno scientifico all'Istituto Superiore di Sanità curato in modo impeccabile dall'Osservatorio *Fumo Alcol Droghe*. Quest'anno il 31 maggio vedrà delle novità. Una è il corso sul *Management del paziente fumatore* organizzato su mia proposta dall'Ordine dei medici della provincia di Roma nell'ambito del primo progetto tabagismo che un Ordine dei medici abbia

mai realizzato in Italia. L'altra è la *Giornata del Respiro*, tradizionalmente organizzata l'ultimo sabato di maggio, che quest'anno cade proprio il 31.

L'Agenzia Nazionale per la Prevenzione (www.prevenzione.info) scende in forze a Roma con le associazioni dei pazienti per le malattie respiratorie, *Associazione Pazienti BPCO* e *Federasma*, per una grande manifestazione a piazza San Silvestro.

L'*Università Cattolica* e i *Cavalieri di Malta*, con la *Società Italiana di Tabaccologia* (ovviamente) e le società scientifiche di area respiratoria e toracica, saranno in prima linea a celebrare la festa del *Respiro* tra gli stand informativi, le consulenze con gli specialisti, la misurazione del respiro e del CO espirato, ma anche con i maestri di Yoga che insegnano l'arte del respiro, l'orchestrina jazz con gli strumenti “a fiato”, i palloncini colorati pieni di “respiro” e lo stand per gli incontri con personaggi vari del mondo scientifico, della politica, dello sport e dello spettacolo, con due maxischermi che permetteranno ai visitatori di seguire gli eventi anche dall'esterno. Tutto curato in dettaglio da *AgEtica*, agenzia etica del Terzo settore, con il contributo di alcuni sponsor.

Il clou della giornata è la presentazione dell'evento nell'evento, la campagna *Polmone Rosa* sulle malattie respiratorie e tumorali del polmone nella donna. Una iniziativa nell'ambito della medicina di Genere che trova riferimento scientifico nel *Gruppo Italiano Salute e Genere* (www.giseg.org) con un comitato scientifico presieduto da Anna Maria Moretti.

Chi si occupa di respiro e di polmoni comprende bene quale sia la ratio di *Polmone Rosa*. Basti pensare al tumore polmonare nella donna, che negli anni Cinquanta era malattia rara mentre nel silenzio generale sta superando in mortalità il tumore della mammella.

Perciò ANP rivolge un appello alle organizzazioni che intendono portarne le insegne, il messaggio, i contenuti, le iniziative, le proposte e le speranze.

Per chiedere l'adesione formale alla campagna basta come al solito una semplice email indirizzata a segreteria@prevenzione.info e candidarvi ad *Ambasciatori di Polmone Rosa*. È arrivato il momento di fare prevenzione e di farla davvero. Passaparola. ■

giacomo.mangiaracina@uniroma1.it

* *Tabaccologo, Roma*

Oltre il respiro

Un sorriso è per tutti

Soccorso Clown Onlus con il progetto "Azione Anziani" figura tra i 7 vincitori del Bando UniCredit Carta E 2013, indetto da UniCredit Foundation, che entro un paio di mesi sarà avviato presso la Geriatria del Policlinico Gemelli. È questo un primo importante riconoscimento per i nostri sforzi di portare il nostro lavoro oltre la Pediatria. Un sorriso è per tutti!!

Da sempre Soccorso Clown applica l'alta professionalità

dello Spettacolo alla Salute, passando attraverso due fasi di lavoro e di apprendimento: da clown attore a clown ospedaliero, reintroducendo il riso e il divertimento come comportamenti naturali della quotidianità, utilizzando il potere terapeutico del buon umore, contribuendo così a ridurre il fabbisogno di farmaci, a favorire la relazione tra anziani, familiari e staff sanitario, a rallentare il declino funzionale e intellettuale dei pazienti, attivando le

SOCCORSO CLOWN nasce a Firenze nel 1995 a seguito di un Progetto Pilota tra l'Ospedale Meyer e la *Clown Care Unit*, fondata a New York da Michael Christensen, padre di questa nuova professione dello spettacolo, affidato a Vladimir Olshansky, che al termine fonderà *Soccorso Clown* di cui è tuttora il Direttore Artistico.

Nel 2011 è tra i soci fondatori e ideatori delle *Federazione Europea delle Organizzazioni di Clown Ospedalieri* con sede a Bruxelles che operano sulla base degli stessi principi professionali e deontologici.

Dove operiamo: Azienda Ospedaliera Universitaria A. Meyer di Firenze; Ospedale Pediatrico Bambino Gesù, Policlinico Umberto I di Roma; Policlinico Le Scotte di Siena; ASL 4 di Prato; Opa ASL 1 e Ospedale Pasquinucci di Massa; la RSA La Chiocciola di Firenze.

Ogni anno Soccorso Clown fa sorridere 40 mila persone tra bambini, anziani e familiari e nell'ottobre 2012 è stato insignito della *Medaglia del Presidente della Repubblica on. Giorgio Napolitano* in riconoscimento dell'attività.

INFO: www.soccorsoclown.it - www.efhco.eu




**5 X 1000 =
01805280979**

CREDICI ANCHE TUI
DONA IL TUO 5 X 1000 A
SOCCORSO CLOWN
PRIMO SERVIZIO DI CLOWNTERAPIA IN ITALIA

È FACILE!
basta questo numero
CF 01805280979
e una firma sulla tua
dichiarazione dei redditi

capacità mentali con musica, teatro e varie "magie".

Soccorso Clown è l'ideatore di un proprio metodo di formazione per Clown Ospedalieri professionisti dello Spettacolo riconosciuto a livello internazionale e attuato per la prima volta nel 1999-2000 grazie al Fondo Sociale Europeo, alla Regione Toscana, al Ministero del Lavoro, all'Ente Teatrale Italiano, e all'Azienda Ospedaliera Universitaria A. Meyer. È il primo servizio professionale in Italia di clown ospedalieri che ha dato origine a un nuovo bacino di impiego dello Spettacolo. ■

Le malattie polmonari in letteratura

La tosse tubercolare a Dublino nel '900

Una stella di nome Henry è un romanzo dello scrittore irlandese Roddy Doyle pubblicato nel 2000. Si tratta del primo libro di una serie, a cui seguono *Una faccia già vista* (2005) e *Una vita da eroe* (2010). Il romanzo è ambientato in Irlanda tra la fine dell'Ottocento e l'inizio del Novecento: la narrazione inizia prima della nascita di Henry, seguendo gli eventi che riguardano il padre, Henry Senior, e la madre Melody. Dopo la nascita del protagonista, il racconto passa alla prima persona. Henry, infatti, scappato di casa con il fratello Victor, esplorerà la vecchia Dublino tra i quartieri più malfamati e i luoghi della sua storia: dall'Insurrezione di Pasqua del 1916, dopo un'adolescenza (o quasi infanzia) passata nella Liberty Hall dei sindacalisti dello Sinn Féin, fino ad arrivare alla guerra d'indipendenza irlandese del 1920-1921, nel corso della quale il protagonista conoscerà personaggi storici, come James Connolly e Michael Collins e alla Guerra civile del 1923. In questa tragica pagina il protagonista racconta la morte per tubercolosi del fratello Victor.

«Era una bella giornata, con un bel venticello fresco che faceva sventolare le bandiere. Di cosa era morto Victor? Di tisi probabilmente. Che cosa potevo saperne io? Avevo appena nove anni. Era stata la tosse. Quello lo sapevo. Si era fatta sempre più cupa e più profonda, e aveva portato con sé del sangue negli ultimi mesi. Ma non ne ave-



The Four Courts, 30 giugno 1922, durante la Battaglia di Dublino

vamo mai parlato. Aveva la tosse e basta.

Nel mezzo della notte, quando camminavamo da soli per le strade, quando i cavalli erano già chiusi nelle stalle, era quello il rumore che sentivamo: la città che tossiva. Non si sentiva altro che quello alle quattro del mattino, prima che i gabbiani, levandosi in volo, costringessero la città a svegliarsi di prepotenza con le loro grida stridule. C'era un silenzio di tomba, a parte le migliaia di persone che tossivano; con un ritmo terribile, regolare, che veniva dalle stanze sopra di noi e dagli scantinati: bambini e adulti soffocati a morte dalla povertà. Era troppo tardi per loro; in quel rumore sentivamo la sofferenza di chi cerca disperatamente di aggrapparsi alla vita. Si misurava così il tempo, la notte: colpi di tosse striati di sangue e rantoli di morte. E Victor aveva attaccato a tossire come gli altri, ma io mi ero rifiutato di ascoltarlo. Avevo appena nove anni. C'eravamo soltanto io e Victor. Contavamo soltanto noi due. Sarebbe rimasto sempre con me, al mio fianco. La sua tosse era diversa. Aveva la tosse e basta. Capitava, a chi respirava l'aria di Dubli-

no. A chi dormiva per terra. A chi se ne andava in giro senza scarpe (e qualche anno dopo, quando spacciai le finestre dell'ufficio postale e mi misi a sparare, per prima cosa mirai alle scarpe nella vetrina di Tyler, dall'altra parte della strada). Capitava a chi mangiava roba cattiva o non aveva niente da mangiare. A chi non aveva mai portato il cappotto. A chi era circondato da gente che tossiva. A chi non aveva una mamma che gli faceva passare tutto o un padre che correva a chiamare il dottore; tanto il dottore non sarebbe venuto. A chi non aveva niente, a parte il fratello maggiore, che aveva appena nove anni. E tanta paura.

Era stata la città a uccidere Victor. E quel giorno incoronavano il re. In un'altra città. A Londra. Chi sa se anche a Londra si moriva a furia di tossire. Chi sa se anche i re e le regine tossivano sangue. E se i loro figli morivano sotto un telone impermeabile. Immaginai di essere in una strada di Londra, con Victor che trotterellava al mio fianco chiacchierando e tenendo d'occhio tutto. Ma qualcun altro venne a sbattermi addosso e io mi ritrovai a Dublino, da solo». (C.M.) ■

Un intreccio di respiri

Fondazione Zambon Open Education

(...) Zoé sta per Zambon Open Education, ma naturalmente intende anche richiamare il suono dell'antica parola greca che nominava la vita. Come ricorda la O che sta al centro del suo nome, la Fondazione intende dunque essere apertura, ma non solo verso la ricerca scientifica in ambito medico e farmaceutico, come è sempre stato per il gruppo Zambon, ma anche verso l'educazione e la diffusione del sapere in tema di salute. Sennonché, la salute non è solo ciò che le cure cercano di far tornare dopo una malattia. È anche una condizione da custodire con quella prevenzione e quella saggezza che vanno *educate* e coltivate.

Nel 2013 Zoé decide di raccogliere in un unico volume gli spunti e gli arricchimenti che nel triennio 2010/2012 hanno orientato le diverse attività della Fondazione lungo il tema del **Respiro**. Dal 1° Concorso Fotografico Internazionale Fondazione Zoé, intitolato **Respirando (Breathing)**, fino alle tre edizioni di **"Vivere sani, Vivere bene"** che hanno sviluppato il tema attraverso lezioni, mostre, convegni, concerti, spettacoli teatrali e proiezioni cinematografiche, incontri pubblici con personalità di spicco della cultura, della ricerca e dello sport. Nel libro, edito tramite la casa editrice Orthotes, **"Un intreccio di respiri"** possiamo riconoscere una delle ragioni che da sempre ispira il lavoro della Fondazione: promuovere nuove forme di comunicazione della salute. Un modo per ricordare e portare testimonianza di quanto è emerso in questi anni di incontri e manifestazioni che Zoé si è impegnata a rendere possibili, completando i percorsi intrapresi a partire dal respiro. Tratto dal volume, con il permesso della Fondazione, RESPIRO pubblica il testo *Il respiro delle parole* di Giovanni Siri. (www.fondazionezoe.it)

Ma tutto questo ancora non basta: si ha cura della salute solo avendo cura della *vita*, di cui è una dimensione. Ma che cosa significa prendersi cura della vita? È questa la domanda che ha orientato le diverse attività (lezioni, mostre, convegni, concer-

ti, spettacoli teatrali, proiezioni cinematografiche, incontri pubblici con personalità di spicco della cultura, della ricerca e dello sport) che hanno costituito le tre edizioni di *Vivere sani, Vivere bene* e di cui questo piccolo libro vorrebbe essere preziosa testimonianza e momento di decantazione.

Come rivelano gli scritti qui raccolti, il respiro riesce ad essere simbolo della vita non solo nella sua dimensione corporea, ma anche in quella affettiva e persino in quella spirituale, cioè poi anche nel suo essere relazione. La vita di una persona, dal corpo al cuore e alla mente, è relazione: relazione con gli altri, ma anche con l'ambiente; con gli amici e i familiari, ma anche con i propri concittadini, senza dimenticare quell'ospite inatteso che potrebbe essere, proprio lui o lei, il nostro prossimo. Ecco quanto è potentemente emerso in questi anni di incontri e manifestazioni che la Fondazione Zoé si è impegnata a rendere possibili. ►►



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)

► Sono state occasioni in cui i cittadini di Vicenza, ma anche dei centri vicini, noi insomma, abbiamo potuto non solo incontrare figure di eccellenza del panorama culturale italiano e internazionale, ma anche incontrarci reciprocamente in maniere differenti dal solito, infittendo quel tessuto relazionale che sta alla base sia del vivere sani, sia del vivere bene.

Facendo tesoro di quanto appreso, non solo sui libri, ma anche dalla viva esperienza, dedicheremo le prossime edizioni di *Vivere sani, Vivere bene* proprio al tema delle relazioni. Questo libro, invece, ricorda e completa i percorsi compiuti a partire dal respiro, che delle relazioni e delle loro molteplici dimensioni è tanto simbolo, quanto condizione. La stessa idea ritroviamo in queste parole di una filosofa contemporanea di origine svedese, Sissela Bok, che chiama le relazioni buone: "relazioni di fiducia". Parole che usiamo per concludere perché sono parole che riaprono: «la *fiducia* è un bene sociale da proteggere quanto l'aria che respiriamo o l'acqua che beviamo: se è danneggiata, la comunità nel suo insieme ne soffre e se viene distrutta le società vacillano e crollano».

(Dalla Prefazione al volume di Fondazione Zoè) ■

Il respiro nelle parole di Giovanni Siri¹

Per esprimere in maniera pregnante e concreta il nostro stato d'animo, o quello in cui vorremmo trovarci, ricorriamo frequentemente a modi di dire legati al respiro. Per provare che tutto è a posto si dice: "il respiro è normale" e per verificare che qualcuno si sia ripreso da una crisi, gli si chiede di "respirare normalmente". Al contrario, si dice di "avere il respiro corto" per confessare che non si hanno più energie, che non ce la si fa più, mentre per sostenere qualcuno che deve affrontare un evento impegnativo, lo si invita a "fare un lungo respiro". Nello stesso senso, a chi si prepara ad una prova (per esempio a un atleta prima di una gara o a uno studente prima di un esame) consigliamo di "prendere un bel respiro" o di "respirare a fondo". Un modo grezzo di indicare uno stato vitale minimo è dato dalla frase: "finché respira", come a dire che finché c'è respiro c'è speranza. D'altronde, il momento della cessazione della vita viene descritto come un "esalare l'ultimo respiro", mentre il massimo impegno è definito: "fino all'ultimo respiro".

Al respiro si riferisce spesso per descrivere situazioni di intimità, come quando due innamorati dicono: "siamo nello stesso respiro" o "i nostri respiri si confondono" o "respiro il tuo respiro" come segno di massima intimità, tanto sensuale quanto spirituale. Sempre attraverso frasi legate al respiro descriviamo



mo lo stato d'animo di tensione o di eccitazione: si parla di "respiro affannato" per esprimere uno stato di ansia, mentre una sorpresa o uno stato d'angoscia si raccontano dicendo: "mi manca il fiato". Un'attivazione emotiva forte ci fa "trattenere il respiro" o ci fa rimanere "senza fiato" o anche con "il fiato sospeso", e le cose belle spesso ci "tolgono il fiato".

La variante "fiato" è utilizzata anche nell'espressione: "non fiatare!", che è un modo di dire comune per invitare qualcuno a fare silenzio, o meglio, a stare al suo posto accettando di essere in una posizione di ubbidienza o sottomissione. Locuzioni come: "non starmi con il fiato sul collo" o "sento addosso il suo fiato" indicano una situazione di contatto non desiderato o rischioso, certamente non piacevole. Per sottolineare la prosopopea di qualcuno possiamo dire che è uno che "dà fiato alle trombe", ►►



► per dire che parla a sproposito o con inadeguata magniloquenza.

Anche la variante “alito” viene impiegata per qualificare una persona e il suo rapporto con noi: “sento il suo alito su di me” o “non alitarmi addosso!” o “hai un cattivo alito” o “hai un buon alito” (anche in senso metaforico). È ben nota la dizione di “alitare su qualcuno” usata nella Bibbia per indicare il “soffio vitale” che trasmette la vita stessa, che dona la vita.

“Respirare” è vivere o tornare a vivere o vivere con maggiore pienezza: come quando, liberati da una oppressione, possiamo dire “ah, finalmente respiro!” o “respiro a pieni polmoni”. La qualità del rapporto con l’ambiente (fisico ma soprattutto relazionale e affettivo) può essere descritta qualificando “l’aria che si respira”. Così, si può “respirare una brutta aria” quando c’è tensione in un gruppo o in una relazione, o anche nel clima politico ed economico. Inoltre, utilizzando quella parola che indica ciò che è contiguo al respiro, cioè l’aria, diciamo comunemente: “tira una brutta aria”, “c’è aria di guai” o “qui manca l’aria” o “c’è una aria pesante” o anche “si soffoca”. Ma pure “c’è una bella aria”, o “è un gruppo arioso”, o “sento aria fresca” per dire che c’è dinamismo e giovinezza.

L’aria che respiriamo porta messaggi attraverso l’olfatto e, per questa via, il respiro è anche “profumo”. Usiamo il termine “profumo” per indicare la percezione del mondo intorno a noi nella sua qualità emotiva: “profumo di buono” è una frase che non usano solo le massaie della pubblicità per elogiare il lavoro dei loro detersivi sul bucato... Si parla poi di “profumo di primavera”, di “profumo di giovinezza” e, nel titolo di un famoso film, di “profumo di donna”. Per indicare cose negative usiamo invece il termine “odore” o “puzza”, come quando diciamo: “odore d’imbroglio” o “puzza di marcio” per esprimere dubbi e sospetti, o anche quando diciamo “qui c’è un odore che non mi piace” per indicare che qualcosa non ci convince. Ma poiché l’incertezza può anche essere eccitante, allora capita anche di usare l’espressione: “profumo di mistero”.

Esiste poi una qualificazione particolare del respiro dedicata ad esprimere sentimenti di melanconia: è il “sospiro”. “Sospirare” è un verbo che si usa per esprimere delusione o il prolungamento di un’attesa. I “sospiri” sono, però, anche segno di eccitazione amorosa (i “sospiri dell’amato” o dell’amore). Talvolta si “sospira per qualcuno”, altre volte ci si unisce agli altri “tra i sospiri”. Si “fa un sospiro” per dire che ci si rassegna o per ammettere qualcosa che non si voleva ammettere. Se poi la variante “traspirare” (ma anche “trasudare”) ha una valenza più materiale, è comunque interessante il modo di dire: “traspira (o trasuda) ottimismo” (o allegria oppure, ancora, pessimi-

smo). Qui il respiro si trasforma in una sorta di aura emanata dalla personalità e avvertibile quasi fisicamente dagli altri, simbolo dell’essenza profonda di una persona, della sua “anima”.

Affine al sospiro e all’alito è poi il “soffio” che accentua il lato misterioso, sottile, un po’ magico, persino pericoloso o minaccioso. Si parla così del “soffio vitale” o anche di quello dello spirito che, come il vento, soffia dove vuole e non si sa da dove venga né dove vada; ma si parla altresì del “soffio della paura”, ci si riferisce al misterioso “sparire in un soffio” o, più concretamente, si usa dire: “mi hanno soffiato il portafoglio” (o il posto), espressioni che conservano qualcosa del senso di stranezza e di mistero che appartiene a ciò che sfugge ai nostri sensi e alla nostra coscienza.

Il respiro, il fiato, l’alito, il sospiro, il profumo, l’aria e persino il vento... Il riferimento al respiro si dilata e muta nel linguaggio esprimendo sfumature di significati che rinviano sempre o al ritmo vitale o alla qualità della relazione o all’anima e alla personalità, ma lo fanno sempre con una connotazione di sottigliezza e di mistero. Materiale e spirituale, intimo e privato eppure scambiato con l’altro, il respiro è sia ciò che conosciamo nella maniera più viva e concreta dal momento che quasi si confonde con il nostro stesso corpo, sia qualcosa che custodisce in sé un mistero, il mistero dell’esistere. Se spirare è morire, respirare dice forse di un possibile ritorno alla vita. Un ritorno che intravediamo in ogni respiro. ■

¹ Attualmente in pensione dall’insegnamento di Psicologia e già professore di Psicologia della Comunicazione e di Psicologia dei Consumi all’Università Cattolica, di Genova, IULM e San Raffaele di Milano, **Giovanni Siri** svolge attività di consulenza scientifica e strategica presso Aziende e Istituzioni su scenari e trend socioculturali e sulla dinamica dei consumi.

Festival Internazionale della Storia a Gorizia

Trincee è il titolo scelto per l'edizione 2014 di *èStoria* - Festival internazionale della storia, in programma a Gorizia dal 22 al 25 maggio 2014. Giunto quest'anno alla decima edizione, il Festival sarà dedicato al centenario della Grande Guerra, e vedrà riuniti a Gorizia i maggiori studiosi del settore provenienti da tutto il mondo.

Per l'occasione, *èStoria* ha riunito un comitato storico internazionale, composto da undici specialisti di fama internazionale. Presieduto da Paolo Mieli, il Comitato sarà composto da Gerhard Hirschfeld (Germania), Erwin Schmidl (Austria), Petra Svoljšak (Slovenia), Nicolas Offenstadt (Francia), Boris Kolonitskii (Russia), Mile Bjelajac (Serbia), Mustafa Aksakal (Turchia), Graydon A. Tunstall (U.S.A.), Hew Strachan (Gran Bretagna) e Virgilio Ilari (Italia). Il Comitato sarà protagonista il 22 maggio di un Convegno Internazionale dal titolo *La Grande guerra: le origini e il mito*.



In concomitanza con il festival si svolgerà, come già annunciato, la *Borsa Europea del Turismo della Grande Guerra* (www.turismograndeguerra.it), ideata e promossa da Nordest Comunicazione & Eventi. La *Borsa Europea del Turismo della Grande Guerra* sarà una manifestazione fieristica che metterà a disposizione spazi commerciali su una superficie di circa 2.000 mq, nell'area adiacente al Festival *èStoria* (piazza Cesare Battisti).

èStoria 2014 toccherà dunque le tematiche legate alle origini e alla nascita del mito della Grande Guerra: diversi eventi in programma esploreranno il legame

tra storia e letteratura, tra storia e cinema e teatro, per finire con la musica e la storia dell'alimentazione; saranno organizzati spazi espositivi, spettacoli e *reading*, laboratori per bambini e ragazzi, oltre i consueti viaggi di carattere storico-turistico attraverso gli *èStoriabus*: un percorso guidato attraverso i luoghi-simbolo della Grande Guerra, corredato dai racconti degli storici che guideranno i visitatori dove la storia ha lasciato un segno indelebile. Il programma completo del Festival sarà disponibile alla fine di aprile sul sito www.estoria.it. ■

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

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



Dalla Casa Famiglia alla Cantina

Doriana Potente*



La storia secolare di Villa Russiz affonda le sue radici in quello che fu l'antico Impero d'Austria. Al tramonto del XIX secolo la contessa goriziana Elvine Ritter von Zahony fondò a Russiz di Sotto, nel Comune di Capriva del Friuli - allora parte dell'asburgica "Principesca Contea di Gorizia e Gradisca" - un istituto scolastico a favore dei bambini poveri. Originaria di Francoforte sul Meno, la famiglia Ritter fu presente nei territori della Venezia Giulia sin dai primi decenni dell'Ottocento. Fu Johann Christoph ad ottenere, nel 1829, il titolo nobiliare von Zahony. E Johann



Christoph fu anche il primo direttore commerciale delle Assicurazioni Generali (dal 1832 al 1835) di Trieste.

Elvine Ritter nacque a Gorizia nel 1841 da Hektor Ritter e Amalia Rittmayer e, sin dalla giovane età, mostrò una forte vocazione missionaria e caritativa che la portò a fondare diverse case di accoglienza e scuole femminili: a Trieste, in Carinzia a Treffen (dove morì nel 1916) e a Villa Russiz. In

particolare, la contessa Elvine fondò a Villa Russiz una scuola femminile di credo protestante le cui lezioni erano svolte in lingua tedesca (a Capriva la scuola elementare era solo per i maschi) e, una volta ottenuto il permesso dall'Imperatore Francesco Giuseppe nel 1894, promosse anche corsi di ricamo e di economia domestica, un gabinetto di lettura, un asilo, una scuola di musica... mentre il conte, lungimirante ►►

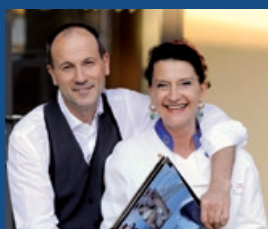
* Cardiologa, Gorizia

Ristorante Scabar

Erta di Sant'Anna, 63
34149 Trieste

Prenotazioni

Tel. +39 040 810368
Cell. +39 393 9366747
Fax +39 040 830696



Trieste è un insieme di sapori: la città e le suggestioni mitteleuropee, il mare e gli aromi mediterranei, il Carso e gli influssi slavi. Cerchiamo di mettere tutto questo nei nostri piatti: Odori, gusti, tradizione e creatività, per offrire con la cucina, in armonia con le stagioni, le sensazioni che possono aiutarvi a conoscere ed amare questo splendido territorio.

I fratelli Ami e Giorgio Scabar

► perito agronomo, si dedicò a far prosperare la cantina i cui vini furono apprezzati in tutto l'Impero asburgico. Il conte Theodor intuì che le colline del Collio caprivese, portate in dote dalla moglie nel 1868, erano una zona vocata soprattutto alla coltivazione della vite e alla produzione di vini di alta qualità grazie al particolare terreno ed allo straordinario microclima del luogo, punto d'incontro dei venti freddi che scendono dalle Alpi Giulie e delle miti brezze marine che salgono dal vicino mar Adriatico. Già nel 1877, la proprietà si presentava nel definitivo assetto deciso dal conte Theodor: un insieme di edifici con due poli principali. Da una parte l'azienda agricola con cantina e scuderie; dall'altra la villa-castello con il parco, il collegio, la chiesa e la filanda. I proventi della vendita del vino sostenevano l'opera benefica della moglie che, una volta morto il marito, condusse l'azienda insieme al nipote Rudolf von Gall fino allo scoppio della Grande Guerra.

Durante il conflitto l'antica dimora dei conti de La Tour a Russiz di sotto (il castello è ancor oggi visitabile così come le secolari cantine dell'azienda ed il parco anche segnalato nell'elenco dei parchi storici della Regione Fvg) fu trasformato in ospedale militare. Nell'ospedale operò colei che, a buon diritto, si può definire la seconda fondatrice di Villa Russiz: la crocerossina volontaria Adele Cerruti. Discendente da una famiglia dell'anti-



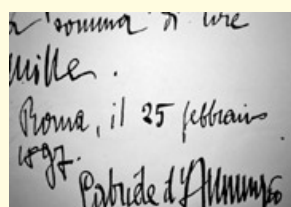
ca nobiltà ligure, Adele Cerruti nacque il 12 marzo 1870, negli Stati Uniti, a San Francisco. Suo padre fu Marcello Cerruti, ambasciatore e senatore del Regno d'Italia. Nel 1919 Adele Cerruti istituì a Villa Russiz un orfanotrofio per gli orfani di guerra, accollandosi anche la gestione dell'azienda agricola profondamente provata dalle vicende belliche. Qui, come in tutto il Goriziano, gli ingenti danni di guerra subiti furono liquidati solo in minima parte e, per di più, con tempi e pastoie burocratiche esasperanti. Non fece eccezione Villa Russiz: l'istituto e l'azienda agricola sopravvissero solo grazie al diretto impegno finanziario della contessa Cerruti e alle donazioni - pubbliche e private - che lei riuscì a ottenere tramite le sue conoscenze altolocate. Tra queste più volte saranno citate nei suoi carteggi (conservati nell'archivio della Fondazione) quelle con Cesare Nava, Piero Foscari, Elio Morpurgo, Antonio Fradeletto, Gino Olivetti e Benito Mussolini.

L'assetto dell'istituto vide una soluzione definitiva solo

nel febbraio del 1926 in occasione della firma d'una convenzione tra il governo italiano e quello austriaco in cui il Regno d'Italia versò un risarcimento all'Austria per la confisca della proprietà di Russiz. La disposizione che convertiva in legge il decreto regio del 1926, venne emanata dal re Vittorio ►►

Federica Ghiani

CONSULENZE GrafoLOGICHE



Consulenze
grafologiche peritali
con l'analisi di documenti
contestati quali firme,
testamenti,
scritture anonime
e falsi documentali
e di analisi grafologiche
di personalità.

telefono +39 3342389703
mail federica.ghiani@tiscali.it
web www.fghianiconsulenze.com



► Emanuele III il 6 gennaio 1928. L'ufficialità dell'ente segnò la vera svolta dell'orfanotrofio che, da allora riconosciuto, poté svolgere pienamente la sua funzione. Adele Cerruti, che per tutta la vita si fece chiamare suor Adele, diresse l'Ente Morale durante tutto il Ventesimo e attraverso la Seconda Guerra Mondiale. Prese i voti sul letto di morte, giunta a Capriva il 7 gennaio 1945.

Oggi la Fondazione Villa Russiz è un ente senza scopo di lucro diretto da un Presidente insieme ad un Consiglio di Amministrazione di nomina regionale e di altre istituzioni in rappresentanza del territorio.

Villa Russiz è un'azienda di 100 ettari di cui 50 vitati premiata con riconoscimenti quali

il Miglior vino bianco d'Italia per Slow Food nel 2003 con lo chardonnay Gräfin de La Tour. Tra i riconoscimenti più recenti: chardonnay Gräfin de La Tour 2010 91/100 per Wine Spectator e Sauvignon de La Tour 2012, 93/100 per Gilbert & Gaillard 2014. I proventi della vendita dei vini sostengono Casa Elvine, il Centro Educativo che ha sede all'interno della proprietà e offre diverse tipologie di servizi per la tutela dell'infanzia e della dimensione socio-relazionale dei bambini affidati dal Tribunale per i Minorenni di Trieste. Casa Elvine è incentrata sull'accoglienza dei bambini e dei fanciulli dai 3 ai 14 anni che presentano situazioni di problematicità familiare. All'interno del complesso è

inoltre presente un'area dedicata attrezzata per l'organizzazione di eventi, congressi, convegni di natura scientifica, medica, culturale comprendente una sala convegni al pianterreno con una capienza di 120 posti a sedere ed una sala per rinfreschi al primo piano per 80/100 persone.

Il Sauvignon de La Tour, il Merlot Graf de La Tour, lo Chardonnay Gräfin de La Tour e il Cabernet Sauvignon Défi de La Tour, sono le punte di diamante.

Les Enfants, che nel nome ricorda la vocazione originaria della Fondazione, è un elegante blend di quattro uve bianche tra le più vocate nel Collio: pinot bianco, pinot grigio, ribolla gialla e sauvignon.

La Fondazione Villa Russiz abbina al vino solidarietà e anche cultura: non a caso è stata scelta dal museo Ermitage di San Pietroburgo con cui ha siglato un accordo di collaborazione che fa sì che il Friulano di Villa Russiz creato per l'Ermitage è il vino bianco ufficiale per tutti gli eventi pubblici promossi dal museo russo fino al 2016. ■

doriana.potente@libero.it

Una ragazza ha un peso sulla coscienza e vuole liberarsene, ma una repentina minaccia la fa desistere. Uno scambio di persona obbliga **il MORTO** ad apparire.

IL NERO A FUMETTI
il MORTO

LO ACQUISTATE NELLE MIGLIORI EDICOLE O SUL SITO WWW.MENHIREDAZIONI.ALTERVISTA.ORG

il MORTO
CONFESIONE

Extra vergine d'oliva protagonista a Trieste con Olio Capitale 2014

Olio Capitale 2014 si conferma l'evento di riferimento per l'olio di qualità a livello mondiale, come dimostra anche la presenza dell'ambasciatore del Giappone Masaharu Kohno e del direttore di Olive Oil Times Usa, Curtis Cord.

Dal 7 al 10 marzo 2014 torna nella splendida Stazione Marittima di Trieste Olio Capitale, il Salone degli Oli Extra Vergini Tipici e di Qualità, organizzato dalla Camera di Commercio di Trieste tramite l'Azienda Speciale Aries. Una location d'eccezione completamente affacciata sul mare che al contempo si trova nel cuore pulsante della città, permettendo così ai visitatori di coniugare la bontà dell'olio extra vergine d'oliva con la bellezza di Trieste. Un'occasione unica quindi sia per i professionisti del settore *food*

che vogliono scoprire nuovi oli d'altissimo livello da offrire ai propri clienti, sia per gli appassionati che desiderano non far mancare sulla propria tavola oli capaci di esaltare il sapore di ogni pietanza.

Olio Capitale supera sé stesso e segna con l'edizione 2014, conclusa lunedì 10 marzo, un nuovo record di presenze sia di pubblico sia di espositori. Nell'arco dei quattro giorni dell'ottava edizione del Salone degli Extra Vergini Tipici e di Qualità sono state 10.600 le persone che hanno visitato la fiera dedicata esclusivamente al principe degli oli, molte delle quali provenienti dall'estero. In forte crescita la presenza di austriaci, tra i quali numerosi ristoratori e albergatori, e di visitatori professionali giapponesi. Un pubblico variegato ma sempre più attento alla qualità dei prodotti ed alla cul-



tura dell'eccellenza a tavola, come ha dimostrato il tutto esaurito alle degustazioni, ai mini corsi d'assaggio.

«Olio Capitale è un evento che continua a crescere di edizione in edizione, ottenendo non solo il favore del pubblico, ma anche quello degli espositori e dei *buyer* esteri - ha spiegato il presidente della Camera di Commercio, Antonio Paoletti - partecipando ad Olio Capitale i produttori hanno la possibilità di affacciarsi al mercato internazionale attraverso il contatto diretto con *buyer* provenienti da tutto il mondo. Inoltre, quest'anno Olio Capitale ha rappresentato un importante punto di riferimento per la tutela dell'extra vergine italiano di qualità. Replicato il successo dello scorso anno per la Scuola di Cucina di Olio Capitale, a cura di Emilio Cuk, presidente dell'Associazione Cuochi Trieste.

«Quest'anno abbiamo puntato sulla "cucina povera" riscoprendo l'abbinamento tra l'olio extra vergine ed i piatti tipici ed il risultato è stato molto apprezzato, come dimostra la presenza di oltre 2.500 persone agli *showcooking*».





Sul fronte degli incontri d'affari per favorire l'incrocio tra domanda e offerta sono state organizzate agende di incontri tra gli espositori e una selezione di *buyer* provenienti da tutta Europa, ma anche dal resto del mondo e in particolare dal Giappone. Solo ad Olio Capitale i *buyer* possono trovare in un'unica sede i prodotti d'eccellenza di ben 306 aziende espositrici altamente selezionate.

Momento *clou* della giornata conclusiva, come tradizione, la proclamazione dei vincitori del Concorso Olio Capitale, che diventa sempre più internazionale grazie ai buoni piazzamenti, oltre che degli extra vergini italiani, anche degli oli spagnoli e croati, assumendo così una posizione ancora più rilevante nel panorama mondiale.

Ottima la risposta del pubblico che ha aderito con grande partecipazione alla giuria popolare del Concorso, seguendo i mini-corsi di degustazione dell'olio. ■



Storia dell'ulivo

Lorenzo Palazzoli*



Il leggendario albero di ulivo e l'olio ricavato dai suoi frutti hanno accompagnato la storia dell'umanità. 8000 anni fa l'ulivo veniva già coltivato in Medio Oriente e le prime coltivazioni si ebbero molto probabilmente in Siria e a Creta. I Fenici in seguito diffusero questa coltivazione su tutte le coste del Mediterraneo, dell'Africa e del Sud Europa. Con i Greci le coltivazioni di ulivo divennero sempre più numerose, ma furono i Romani che provarono a coltivare in ogni territorio conquistato questi frutti polivalenti (trascurando in alcuni casi le coltivazioni esistenti dell'Italia meridionale).

In molti casi i Romani ordinarono alle popolazioni conquistate il pagamento dei tributi sotto forma di olio di oliva. Sempre i Romani riuscirono a costruire i primi strumenti per la spremitura delle olive e a perfezionare sempre di più le tecniche per conservare l'olio.

Fin dall'inizio l'ulivo e i suoi frutti sono stati presenti nella storia degli uomini sia nei riti

sacri che nella vita quotidiana, l'olio infatti venne utilizzato non solo per arricchire gli alimenti ma anche nei massaggi e nella cosmetica. Nei poemi omerici l'olio era usato esclusivamente per la pulizia e l'igiene.

Gli antichi Romani classificavano l'olio di oliva in cinque qualità: "oleum ex albis ulivis" proveniente dalla spremitura delle olive verdi, "oleum viride" proveniente da olive raccolte a uno stadio più avanzato di maturazione, "oleum maturum" proveniente da olive mature, "oleum caducum" proveniente da olive cadute a terra e "oleum cibarium" proveniente da olive quasi passite che era destinato all'alimentazione degli schiavi.

I numerosi utensili per la raccolta e la spremitura delle olive, rinvenuti dagli archeologi in vari scavi nell'area mediterranea, nonché diversi passaggi della Bibbia e del Corano dimostrano l'importanza storica di questo frutto dell'ulivo e del lavoro degli uomini.

Anche all'alba del terzo millennio l'olio di oliva costituisce un prodotto carico di misticismo e soprattutto un componente fondamentale della ormai famosa dieta mediterranea, una moda di cui molti esperti attestano gli aspetti benefici per la salute. ■

lpdoc@email.it

* Medico, oleologo, Chieti

L'acqua è vita

Siamo fatti d'acqua

Se ci guardiamo attorno vediamo che tutto, fauna, flora, macro e microcosmo è costituito essenzialmente d'acqua: essa rappresenta dal 45% al 99% della massa globale di qualsiasi essere vivente sulla terra. La sua percentuale varia con l'età: da giovani ne siamo "più ricchi", e con il passare degli anni la sua quota si riduce progressivamente. Si va così da valori medi del 75-80% nel neonato a valori del 40-50% nell'anziano. Uno dei primi segnali dell'invecchiamento è dato proprio dalla graduale perdita d'acqua dai tessuti. È davvero sorprendente vedere quanta ne è presente nei sistemi viventi, anche là dove non lo si penserebbe affatto. Il nostro sangue è composto

d'acqua per l'82%, il plasma sanguigno per oltre il 90%, anche le lacrime sono d'acqua per il 98%, il resto è un composto di sali, enzimi, ormoni e metalli. La maggior parte dei nostri tessuti corporei contiene oltre il 50% d'acqua, anche le nostre ossa e persino i nostri polmoni, che siamo abituati a pensare pieni solo d'aria, contengono acqua. Dei circa 8-10 bicchieri d'acqua di cui abbiamo bisogno ogni giorno in condizioni normali, almeno un paio sono contenuti nel cibo che ingeriamo e un bicchiere abbondante viene prodotto direttamente dal nostro corpo quando brucia il cibo per trasformarlo in energia. Lo stesso vale per le piante che contengono acqua in percen-



tuali altissime e per tutti gli altri animali alcuni dei quali contengono acqua a livelli da record. Nelle meduse, ad esempio, oltre il 99% del peso corporeo è dovuto all'acqua. Questi pochi elementi testimoniano come per ben funzionare il corpo umano abbia bisogno di poter contare costantemente sulla presenza di una quantità ben determinata di acqua ed è per questo che il nostro bilancio idrico deve sempre essere mantenuto in giusto equilibrio. ■

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

VOLUME TOTALE DELL'ACQUA IN BASE A ETÀ E SESSO

🔹 feto	85-90%
🔹 nascita	75-80%
🔹 uomo	60%
🔹 donna	55%
🔹 anziano	40-50%

Barbara Schiavulli LA GUERRA DENTRO

Edizione cartacea 12 Euro

(Disponibile sui siti online e su ordinazione in tutte le più grandi librerie)

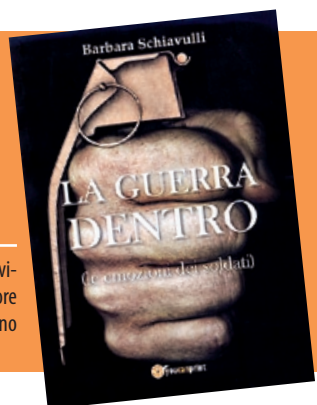
Prezzo E-Book 5,99 Euro

(Disponibile su tutti i siti di vendita e-book)

Editore: YCP

L'Italia è in guerra: le missioni in Iraq e Afghanistan hanno fatto oltre 90 morti e centinaia di feriti. Barbara Schiavulli (non certo una militarista) dà voce per la prima

volta a chi quella guerra la fa: in 10 interviste, altrettanti soldati (l'artificiere, il tiratore scelto, il generale, la psicologa...) raccontano l'esperienza che ha cambiato la loro vita.



101 foglie al vento

L'amore più grande

*L'amore più grande è quello
di alberi, fiori ed erba*

*fanno ombra, inebriano e
si fan calpestare da tutti*

*che io sia buono o farabutto
loro sono lì per chiunque.*

Per sempre

*Se ascolti
solo con le orecchie dimentichi*

*se guardi
con gli occhi e il cuore ricordi*

*se fai con tutto te stesso
orecchi, occhi, cuore e mani
impari per sempre.*



Maria Montano **101 FOGLIE AL VENTO**

Neos Edizioni Poesia

pag. 104

Euro 12,00

*Grazie sincero a chi acquisterà
questo libro. L'amore per sé e per gli altri
è il fertile terreno su cui piantare
gli alberi dei desideri di pace.*

Maria Montano da anni si occupa di scrittura, dedicando le sue opere a sostegno di attività di solidarietà.

I diritti d'autore del volume *101 foglie al vento* sono devoluti all'Associazione Italiana Pazienti BPCO Onlus

DOMANDA

Soffro di raffreddore da fieno e la mia vita in primavera diventa difficile, cosa posso fare?

RISPOSTA

Oggi esistono farmaci antistaminici molto efficaci e i cui effetti collaterali, in particolare la sonnolenza, sono molto ridotti rispetto al passato. Si possono comunque assumere la sera prima di andare a letto, in modo da limitare «l'effetto sonno»; la loro azione dura fino a 24 ore, coprendo anche il giorno successivo. Esistono poi farmaci da usare localmente come spray nasali a base di cortisonici inalatori, molto efficaci e con minimi effetti collaterali. Gli spray contenenti sostanze vasocostrittrici, spesso venduti come prodotti da banco,

sono invece da evitare, perché a fronte di un transitorio beneficio immediato creano una reazione a catena negativa e si finisce con abusarne, creando anche possibili danni alle mucose nasali. Conviene valutare con il proprio medico se non vale la pena di iniziare il trattamento prima della stagione pollinica, in modo da prevenire le crisi prima che si manifestino in forma conclamata.

Infine la terapia con i vaccini desensibilizzanti, oggi disponibile anche per via orale, ha una certa efficacia in alcune di queste forme di allergia riducendo i sintomi della rinite. È bene però discutere approfonditamente con uno specialista allergologo i possibili reali vantaggi di questi trattamenti nel singolo caso, considerato che riducono i sintomi ma difficilmente li fanno scomparire, che vanno proseguiti per anni per potere essere efficaci e che sono utili solo in alcuni tipi di allergie. ■

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.



Il romanzo breve

Alla fine ho ricominciato...

Sandro Logar*



“E così... ho ripreso a fumare” commentò ironicamente John accomodandosi su una fredda sedia di ferro, mentre Louis gli porgeva il pacchetto di sigarette dopo aver parzialmente estratto una di esse, per agevolargli la scelta. John strinse la sigaretta tra l'indice e il medio della mano destra e la portò alla bocca, lentamente, scambiandosi uno sguardo con Louis che aspettava con controllata pazienza. Il collega di Louis, che era rimasto in disparte, mosse due passi verso John e gli porse una

scatola di fiammiferi. John la prese delicatamente, la rigirò tra le mani per osservare il quadretto riprodotto sulla faccia più larga e fiammiferi, rotolando, produssero un leggero rumore. John allora scosse la scatola: «Ne sono rimasti pochini» commentò, parlando con la bocca semi-chiusa per non far cadere la sigaretta, e sorrise amaramente. Poi ne estrasse uno, lo accese, aspettò che la fiamma si stabilizzasse, guardò la nuvoletta di fumo salire, lo avvicinò al viso e infine, aspirando, accese la sigaretta. Spense il fiammifero agitando la mano con un gesto che pareva un saluto e depositò quel legnetto incenerito in un bruciacchiato portacenere di plastica anni '50 che recalmizzava una qualche bevanda ormai dimenticata. Louis non si era certo curato di trovarne uno migliore.

Trattenendo la sigaretta con le dita, John aspirò

profondamente, socchiuse gli occhi per meglio assaporare quella prima boccata di fumo che gli mancava da un decennio. Trattenne per qualche istante il fiato e poi espirò. Istintivamente Louis e il suo collega si scostarono per non essere investiti dal fumo. John allontanò la sigaretta dalla bocca e si guardò le dita che la trattenevano. Su di esse non c'era certamente ancora traccia di quel poco fumo che le aveva avvolte per qualche istante. Ricordò come erano invece ingiallite una volta, quando fumava due, qualche volta anche tre pacchetti al giorno. Faceva una vita intensa, frenetica e le sigarette lo aiutavano a reggere quei ritmi nevrotici.

Poi i disturbi respiratori, le visite mediche e infine il dottor Siegel, suo amico, che aveva professionalmente guardato i vari esami, poi le radiografie dei bronchi e dei polmoni, e infine, schiettamente, gli ave- ►►

* *Matematico, Trieste*



TRE NOCI

- *Cucina di pesce pescato*
- *Cene*
- *Incontri di lavoro*
- *Degustazioni saletta privata*

**SIAMO APERTI TUTTO L'ANNO
E TUTTI I GIORNI**



SISTIANA, 33 - DUINO AURISINA (TS) - TEL. 040 299222 - trenoci@trenoci.it



► va detto: «Dieci anni. Non di più. Se continui a fumare così, ti restano al massimo dieci anni di vita. Scegli tu.» Non ci furono altri discorsi. Del resto John non avrebbe sopportato paternali. Non appena uscì dallo studio del dottor Siegel, estrasse di tasca il pacchetto di sigarette e lo buttò in un cestino dei rifiuti. Riuscì a resistere alla tentazione di comperarne un altro subito dopo, resistette anche il giorno successivo. Ogni momento si ritrovava con la mano in tasca che frugava per cercare un pacchetto che non c'era. Quando il desiderio era molto forte, si concentrava sul ricordo della faccia seria del suo amico che gli diceva: «Dieci anni. Non di più.»

Non si disse mai che aveva smesso di fumare, si ripeteva che: «aveva temporaneamente sospeso il consumo

di sigarette». Voleva lasciarsi sempre una porta aperta. Ma giorno dopo giorno aveva costruito quella vittoria.

A questo pensava John quando assaporò la seconda boccata. Rignorò la sigaretta tra le dita, facendole sfiorare il bordo del portacenere in modo da far delicatamente cadere il tabacco bruciato.

Il ricordo andò a quando, dopo aver smesso (o «sospeso») di fumare da quasi un mese, improvviso, inaspettato, ci fu l'arresto e l'imputazione di omicidio. La vittima era una prostituta. Molti indizi portavano a lui, tra questi due mozziconi di sigaretta con il suo DNA trovati a casa della vittima. John non aveva dubbi, qualche nemico lo aveva incastrato. Del resto il suo lavoro gli aveva procurato molti, troppi nemici. Uno di questi, evidentemente, era stato abile e spietato.

Era così arrivato alla terza boccata. Aveva aspirato il fumo con avidità, gustandolo sopra ogni cosa. Ammirava il fumo che saliva verso l'alto, percepiva la brace della sigaretta che, mentre aspirava, si ravvivava con un impercettibile crepito.

Aveva tentato in ogni modo di provare la sua innocenza, ma gli indizi lo inchiodavano e nessuno, probabilmente nemmeno il suo avvocato, gli aveva creduto.

La sigaretta era ormai consumata per due terzi. Aveva ancora la possibilità di almeno altre due boccate, forse tre. Improvvisamente ebbe un lieve sussulto. Spense la sigaretta schiacciando la brace sul fondo del portacenere, e volontariamente rinunciò a quell'ultimo mozzicone di piacere, si alzò in piedi, si avvicinò a Louis e gli disse: «Sono pronto». Louis e il suo collega lo fecero distendere sul lettino, gli legarono mani e piedi, come era prescritto dal regolamento e mentre entrava il medico che avrebbe dovuto inalargli l'ago nell'arteria per l'iniezione letale, John pensò con grande soddisfazione alla dimostrazione di dignità che era riuscito a dare ai due carcerieri, rinunciando alle ultime boccate. «Ho smesso di fumare!» esclamò sottovoce, storcendo la bocca in un sorriso amaro, ma probabilmente nessuno si curò di ascoltarlo. ■

logar@units.it



Da gennaio a settembre 2011:
130 ospiti per 214 accoglienze
con un totale di 9745 giorni di presenza
e permanenza media di 75 giorni.

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.fondazionelechetta.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



Finanziare per conoscere

Barbara Schiavulli*



Il tempo passa. Si muove, scorre, rimbalza, si srotola. Vite che si accendono, morti che non si contano. Presto non se ne saprà nulla. Non c'è niente di peggio che esistere senza vivere. O forse è peggio morire senza essere ricordati. Sparire nel nulla. Afflosciarsi nelle sabbie mobili dei giorni che passano dove i particolari non sembrano contare più dei grandi eventi. Ci sono decine di guerre in corso. La guerra spegne le persone. Uccide il ricordo, le loro gesta e i loro sogni. Conoscere quello che accade dovrebbe servire a renderci memoria per gli altri, dovrebbe servire a permettere che alcune brutalità non accadano di nuovo, ma stiamo perdendo questa possibilità.

Siamo un paese strano, intriso di Storia. Basta guardarsi intorno per vedere i segni del passato, eppure non si sentono. Se avessimo coscienza del loro valore, non li si lascerebbe andare, non li si lascerebbe logorarsi, crollare, finire in pezzi. Un patrimonio che se ne va sotto ai nostri occhi. Lo stesso vale per le notizie. I giornali stanno togliendo gli Esteri. Ignoranza e pigrizia,

avvolta dalla scusa della crisi, fa dire che alla gente non interessa sapere cosa succede nei paesi lontani. Non c'è niente di più vago della parola "gente". Non esiste la gente, ci sono le persone. Ci sono quelli capaci di chiedersi se davvero si vuole vivere senza sapere, senza sentire, senza conoscere. Senza essere parte di quello che accade. Lotto contro l'indifferenza. Scrivo per quelli che vogliono esserci in questo mondo pazzo scatenato. Bisogna dimostrare ai giornali che sbagliano. Che i lettori esistono e sono meglio di quanto pensino. Non ci sono soluzioni facili, bisogna combattere per la propria testa. Così ho provato con il crowdfunding. Significa proporre un reportage e chiedere a chi ha voglia di leggerlo, di sostenerlo. Di partecipare. E se i giornali non pagano, lo faranno i lettori anche solo per dimostrare che esistono, che hanno il potere di fare e di volere. Che vogliono leggere e sapere. È guerra ed è ora di farsi avanti. Troppo facile lasciare fare sempre agli altri perché c'è qualcuno che lo fa. È il momento di reagire, di fare resistenza contro l'appiattimento delle idee. Di finanziare anche se la crisi ci spazza via.

È proprio ora il momento di salvarci. www.gliocchidellaguerra.it/europistan è stata una possibilità e una sfida. L'ho vinta per una volta non

da sola. Forse perché ho buoni amici e forse perché l'argomento interessa. Non importa. Anzi importa tantissimo perché io scriverò e altri leggeranno. Non salverò il mondo, ma lo racconterò ancora una volta. Con l'aiuto di tutti. Non è una nuova frontiera del giornalismo, ma è un modo temporaneo di contrastare la sparizione degli Esteri. Perché devono sopravvivere, per quelli che le guerre le subiscono e per quelli che credono che sia un dovere essere informati. I giornali dovrebbero trovare le risorse, se non le trovano, lo faremo noi, tutti insieme. Perché è la cultura è la nostra eredità per il futuro. Gli uomini possono spazzare via generazioni intere, possono radere al suolo città, ma se permettiamo che venga distrutta la conoscenza, uccidiamo tutti i progressi che il mondo ha fatto, come se non fossero mai esistiti. E a questo mi ribellerò fino a che avrò le parole dalla mia parte. E voi? ■

schiavulli@hotmail.com



* Giornalista freelance, Roma

E chi ci scherza!?



Col fegato non si scherza!

"Ecco perché i Sali Andrews mi fanno tanto bene!"

- 1 Sollecitano le funzioni dell'apparato digerente
- 2 Stimolano la secrezione biliare
- 3 La loro azione colagoga fa bene al fegato
- 4 Sono efficaci contro la stitichezza
- 5 Hanno il potere di ridurre l'acidità dello stomaco

Col Sali Andrews si prepara una bibita piacevole, fresca e frizzante che, presa la mattina a digiuno, protegge il vostro organismo e ridà pace e serenità al vostro spirito!

Andrews

Chi prende **Andrews** *dimentica il fegato*

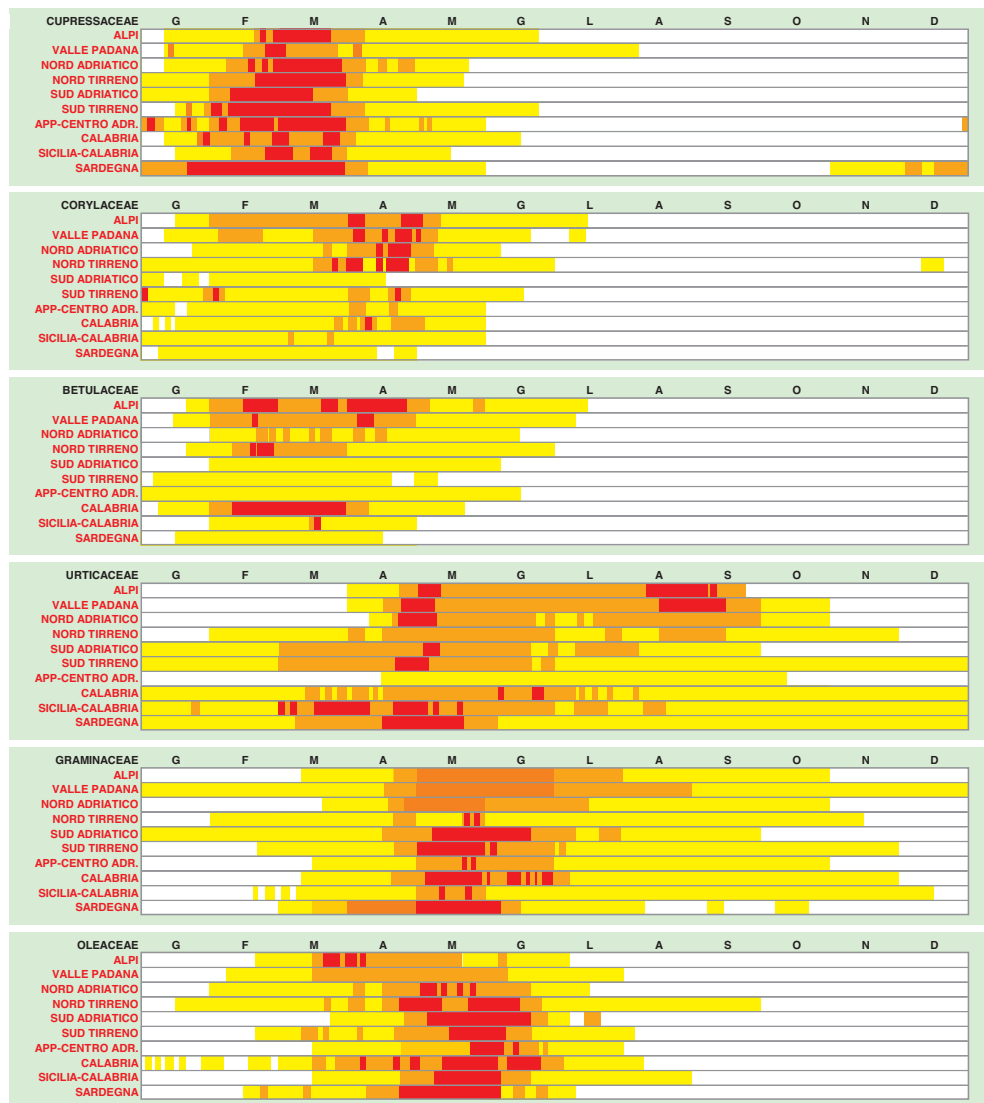
In vendita in tutte le farmacie a L. 260 (+ IGE) la scatola normale e L. 420 (+ IGE) la scatola doppia. Comperatene una scatola oggi stesso.

AC.I.S. N. 290 DEL 1956

SAMIL S.R.L. VIA A. FLEMING 55, ROMA



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

Associazione Pazienti BPCO.

Anniversario apertura Sezione territoriale di Napoli

Un anno fa, a giugno, si inaugurava la Sezione territoriale di Napoli presso la Casa di Cura Clinic Center S.p.A., diretta dal dott. Francesco de Blasio, Referente Nazionale ACCP Capitolo Italiano e responsabile dell'Unità Funzionale di Pneumologia e Riabilitazione Respiratoria. In quella occasione l'Associazione Pazienti

BPCO è stata rappresentata dalla dr.ssa Fausta Franchi vicepresidente la quale ha avuto modo di visitare la struttura, parlare con lo staff operativo e con i pazienti, che stavano effettuando la terapia riabilitativa e, quindi, di apprezzare l'efficienza del reparto e la qualità del trattamento offerto ai pazienti. L'Unità Funzionale di Riabilitazione Respiratoria è composta da un reparto di degenza con 40 posti letto, di cui 4 attrezzati per il monitoraggio semi-intensivo dei pazienti affetti da insufficienza respiratoria acuta. Inoltre, è attivo un reparto di degenza in Day Hospital con 20 posti letto, per il trattamento di pazienti con minor grado di disabilità e conservate possibilità di movimento. L'equipe medica è composta da 5 medici, 21 infermieri e 8 fisioterapisti, con una degenza media di circa 28-30 giorni, e la possibilità di trattamento anche delle frequenti comorbidità (cardiovascolari, ortopediche, neurologiche). La sezione territoriale di Napoli viene coordinata dal signor Federico Cristarelli, e serve non solo a sensibilizzare la popolazione sugli aspetti della



malattia e delle sue problematiche ma anche a far conoscere le possibilità di trattamento presso strutture di alto livello specialistico. La terapia riabilitativa infatti riveste per il malato cronico respiratorio una importanza fondamentale per la cura e il miglioramento della efficienza nelle varie fasi della malattia. A tutt'oggi le strutture o centri qualificati sono scarsi e non sufficienti a coprire le richieste dei malati e spesso sono non ben equamente distribuiti sul territorio per cui spesso i pazienti rinunciano alle cure per le difficoltà di spostamento e dei costi che spesso deve affrontare personalmente e quindi favorisce il progredire della malattia. Tra gli obiettivi prioritari l'Associazione si ripropone: il riconoscimento dell'impatto epidemiologico e sociale della BPCO. Purtroppo, la BPCO non figura ancora ►►



Associazione
Italiana Pazienti
BPCO Onlus
broncopneumopatia cronica ostruttiva

IL 5 PER MILLE
per tutelare i tuoi diritti

Associazione Italiana
Pazienti BPCO Onlus

Codice Fiscale:
03202030965

L'Associazione Italiana Pazienti BPCO Onlus si rivolge ai pazienti e alle loro famiglie, chiedendo di apportare la propria esperienza al fine di realizzare una migliore tutela e assistenza sociale e sanitaria. L'Associazione si rivolge ai medici, agli operatori sociali e sanitari, affinché sostengano questa iniziativa e contribuiscano a migliorare l'informazione e la gestione della BPCO.



**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.

► nella lista delle malattie croniche e invalidanti del Ministero della Salute (D.M. del 28 maggio 1999, pubblicato nella G.U. n. 226 del 25-09-1999 e successive modifiche), aggravando la condizione del paziente e riducendone la tutela. A migliorare la conoscenza e la consapevolezza della malattia attraverso campagne di informazione e di prevenzione, e programmi educazionali e di riabilitazione rivolte ai pazienti. La strategia per attuare i suoi programmi sono focalizzate su due grandi momenti: prevenzione della malattia, favorire la diagnosi precoce e corretta. Lotta ai fattori di rischio (fumo di sigaretta e inquinamento indoor e outdoor). La gestione e il controllo della BPCO nelle varie fasi con trattamento personalizzato secondo i più recenti acquisizioni scientifiche e con un percorso multidisciplinare tra i vari operatori del settore. Nel box il programma dell'Associazione per il 2014. ■

www.pazientibpc.org

Associazione Pazienti BPCO - PROGRAMMA DI LAVORO 2014

Iniziative

a) Advocacy

- Riconoscimento della BPCO come malattia cronica e invalidante (revisione D.M. 329/99)
- Equiparazione degli attacchi stroller per pazienti in ossigenoterapia (interrogazione presso la commissione europea)

b) GARD/Ministero della Salute

Gruppi di lavoro

- Ambiente e malattie respiratorie, Sorveglianza nell'ambito delle malattie respiratorie, Fumo ed ambiente domestico, Continuità assistenziale: Insufficienza Respiratoria
- c) Apertura Sezioni Territoriali e Sportelli BPCO

Proposte e strategie

Eventi e Campagne di sensibilizzazione

Giornata Nazionale del Respiro

(31 maggio 2014)

World no Tobacco Day

(31 maggio 2014)

XIII Giornata Mondiale BPCO

(19 novembre 2014)

Campagna nazionale

"Polmone Rosa"

Raccolta firme per petizioni su DM 329/99

e uniformità attacchi stroller

Video

Realizzazioni di un breve video (30 secondi) finalizzato ad una maggiore conoscenza della malattia "Metti le ali al tuo Respiro"

Sito www.pazientibpc.org

Restyling interfaccia grafica e aggiornamento al fine di una maggiore fruibilità per i pazienti, maggiore conoscenza della malattia e conseguente aumento del numero di aderenti (sito patient/friendly)

Comunicazione e Informazione

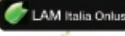
- Creazione di una Newsletter in collaborazione con ANP dal titolo: "Guadagnare Respiro"
- Diffusione accesso canali tematici/social network (Facebook)

Pubblicazioni

- FOCUS BPCO

Survey

- Indagine conoscitiva su "Qualità di vita dei pazienti in ossigenoterapia"
- Indagine conoscitiva su "Osteoporosi"
- Indagine conoscitiva "Audit BPCO 2014"



Destina il tuo 5 per mille dell'IRPEF
(sul mod. 730 o mod. UNICO o mod. CUD)
firmando e indicando il nostro codice fiscale:
94113210309

www.lam-italia.org
info@lam-italia.org

La linfangioleiomiomatosi è una malattia che colpisce quasi esclusivamente donne di solito nell'età tra i 20 e 40 anni coinvolgendo svariati tessuti ed organi: il polmone, i vasi linfatici e sanguigni, il rene. Non esistono cure che rallentano o arrestano la linfangioleiomiomatosi. La nostra organizzazione si prefigge di promuovere con urgenza la ricerca di un trattamento efficace e di una cura. www.lam-italia.org

Il tuo 5x1000 a

 **Fondazione Ricerca Fibrosi Cistica - Onlus**
www.fibrosicisticaonlus.it

93100600233

Firma e scrivi il codice fiscale FFC nel primo riquadro in alto a sinistra del modello 730, CUD, UNICO



La fibrosi cistica ferma la vita. Fermiamo la fibrosi cistica.



PER IL TUO 5x1000

all' 

indicare il codice fiscale dell'Associazione:
9 2 0 0 8 8 9 0 1 7 7



Sboccia la primavera, esplode la rinite allergica

Un italiano su sei ne è colpito. Ricerca Doxa Pharma rivela che la rinite allergica è diagnosticata in media a 5 anni dalla comparsa dei sintomi, con picchi di oltre 10 anni di ritardo nel 16% dei casi

La primavera 2014 si apre con la prima campagna di informazione sulla Rinite Allergica (RA), problematica sanitaria che incide in modo sostanziale sulla vita quotidiana delle persone colpite e che rappresenta la potenziale anticamera dell'asma.

La ricerca Doxa Pharma, promossa da SIAIC (Società Italiana di Allergologia Asma e Immunologia Clinica) e AAITO (Associazione Allergologi Immunologi Territoriali e Ospedalieri), e realizzata con il contributo incondizionato di Meda Pharma rileva come la RA sia spesso banalizzata, alla stregua di un normale raffreddore stagionale, e venga diagnosticata in media a 5 anni dalla comparsa dei sintomi. Gli esperti sono concordi: la RA è una malattia

cronica che incide pesantemente sulla vita quotidiana delle persone colpite. Anticamera e spia dell'asma, predilige bambini e giovani ma non disdegna altre età. Da questi presupposti prende il via la campagna informativa "ETCIU! RINITE?" con un complesso di attività che terminerà a maggio con una due giorni (venerdì 9 e sabato 10) di visite gratuite nei centri di allergologia.

"I dati epidemiologici raccolti in Italia dalle Società scientifiche di Allergologia - ricorda il Professor Massimo Triggiani, Presidente SIAIC - parlano chiaro: la percentuale di riniti sta crescendo anche tra i giovani, il 24,2% fra gli studenti universitari italiani. La RA colpisce a qualsiasi età, ma la frequenza più alta si riscontra tra i 20 e i 30 anni;

FEDERASMA è

una organizzazione senza fini di lucro (Onlus), che dal 1994 riunisce le principali Associazioni italiane di pazienti che sostengono la lotta all'asma e alle allergie ed è attiva, con numerose associazioni territoriali affiliate, in azioni di tutela degli interessi dei malati allergici e asmatici. FEDERASMA opera in stretto contatto con le principali Società Scientifiche dell'area pneumologica e allergologica e si avvale del prezioso sostegno di un Comitato medico-scientifico altamente qualificato che verifica e aggiorna le informazioni scientifiche su asma e allergie.



SOSTIENI LE ATTIVITÀ DI FEDERASMA ONLUS
NON COSTA NIENTE ED È UN AIUTO PREZIOSO

5x1000

CODICE FISCALE

95025630120

O CON UN VERSAMENTO A FEDERASMA ONLUS
C/C POSTALE N. 14068266



Home Care Services

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



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

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



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

Servizio VIVITRAVEL



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

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



www.vivisol.com

VIVISOL®
Home Care Services

► da altri dati epidemiologici emerge che c'è una lieve prevalenza nel sesso femminile e che nel 50% dei casi sono presenti fattori ereditari. Si è constatato, infatti, che figli di un genitore allergico possano avere il 20% di probabilità di sviluppare allergie. Tale quota percentuale sale fino all'80% qualora entrambi i genitori sono allergici”.

In Italia, l'incidenza della RA è in crescita grazie anche al diffondersi dell'industrializzazione e dell'urbanizzazione. Si calcola che la Rinite Allergica colpisca dal 10% al 20% della popolazione. “Quest'aumento è riconducibile all'irritazione delle mucose respiratorie causata dall'inquinamento che a sua volta provoca un aumento dell'effetto degli allergeni sulle vie respiratorie. Non solo, molti studi dimostrano che gli inquinanti atmosferici sono anche in grado di interagire direttamente con i pollini, rendendoli in qualche modo “più allergenici” – spiega Maria Beatrice Bilò, Presidente AAITO – Un'altra causa può essere ascritta ai cambiamenti climatici. Da non trascurare infine la incrementata presenza nelle città

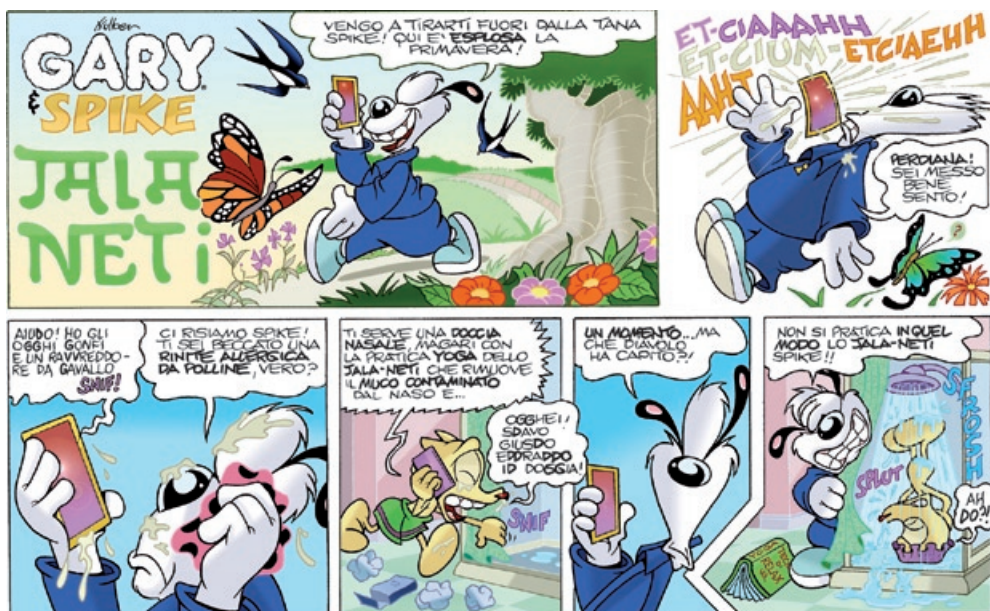


di piante molto allergeniche utilizzate come ornamento ambientale”.

“ETCIU” RINITE?”, promossa da SIAAIC (Società Italiana di Allergologia, Asma ed Immunologia Clinica) e AAITO (Associazione Allergologi Immunologi Territoriali e Ospedalieri), con il patrocinio di Federasma Onlus (Federazione Italiana Associazioni di Sostegno ai Malati Asmatici e Allergici) e APA Italia (Associazione Pazienti Allergici Italia) e realizzata con il contributo incondizionato di Meda Pharma, mira a informare sulla patologia

con l'obiettivo di migliorare il percorso diagnostico e terapeutico del paziente, oggi purtroppo ancora frammentato e tortuoso.

Dalla ricerca Doxa Pharma “La cura della Rinite Allergica”, presentata il 21 marzo a Milano, emerge che i pazienti con RA giungono alla diagnosi in media dopo circa 5 anni dalla comparsa dei sintomi, con un picco di oltre 10 anni di ritardo nel 16% dei casi. I motivi di questo ritardo e del conseguente ritardo delle terapie sono: l'eccesso di autodiagnosi e la sottovalutazione della patologia da parte del paziente, la scarsa conoscenza delle linee guida, delle comorbidità e delle metodiche diagnostiche da parte di Farmacisti e MMG (Medici di Medicina Generale). Sono proprio queste due figure professionali ad avere un ruolo fondamentale se si pensa che per i MMG 2 pazienti su 10 ogni anno sono “neo-diagnosticati” con RA, e che su 100 pazienti i Farmacisti ne incontrano 20 con RA, il 33% dei quali non ha ricetta medica e non richiede una terapia specifica, ma richiede al farmacista un consiglio. ■



Le Associazioni dei pazienti

AIMS Onlus
Associazione Italiana
dei Malati di Sarcoidosi
tel. 0784 202333 - www.sarcoidosi.it

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

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

Alfa1-AT onlus
Associazione Nazionale
Alfa1-Antitripsina
Via Galilei, 24 - Sarezzo (BS)
tel. 335 7599026 - fax 030 89010573
info@alfa1at.org
www.alfa1at.org

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

AMIP
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-
ventiloterapia 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

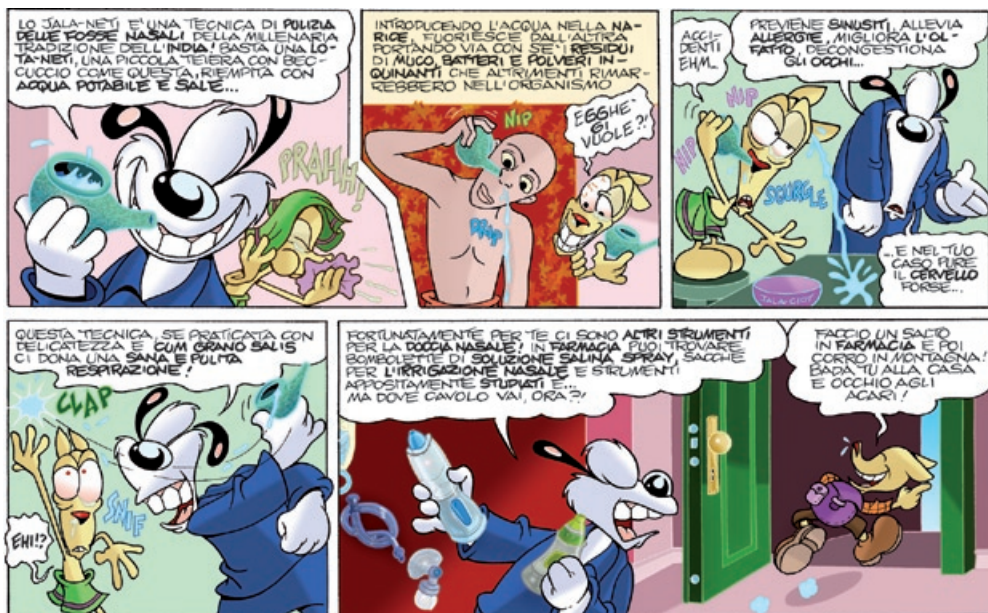
Associazione LAM Italia Onlus
Via Udine 33/4
33050 Pavia di Udine (UD)
tel. 335 5380863
info@lam-italia.org - www.lam-italia.org

**Associazione Malati Fibrosi
Polmonare Mario Crivaro Onlus**
Via S. Sebastiano, 38
58040 Istia D'Ombone (GR)
www.mariocrivaro.onlus.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

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



Il capitale umano

Puntata la bussola verso il nord del Paese, Virzì si addentra nei meandri di un apologo potente e inaspettato

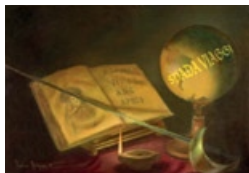
In un paesotto della Brianza che finisce in "ate", eretto alle pendici di una collina una volta incredibilmente boscosa, un cameriere da catering neanche più giovane torna a casa a notte fonda con la sua bicicletta, chiuso tra il gelido freddo di una curva cieca e il sopravanzare spavaldo e sparato di un Suv che lo schiaccia lasciandolo agonizzante, vittima predestinata di un pirata anonimo. Il giorno dopo, la vita di due famiglie diversamente dislocate nella scala sociale brianzola viene toccata da questo evento notturno in un lento affiorare di indizi e dettagli che sembrano coinvolgere il rampollo di quella più ricca, assisa nella villa che sovrasta il paese, e la figlia dell'altra, piccolo borghese con aspirazioni di ribalta. Uno a uno sfilano i presunti protagonisti: il padre della giovane ragazza, un



ingenuo stolto e credulone, titolare di un'agenzia immobiliare, pronto a giocarsi quello che non ha per entrare nel fondo fiduciario del magnate della zona al quale accede per un eccesso di fiducia e grazie all'entrata garantita dalla figlia, fidanzata con il giovane rampollo della ricca famiglia; il magnate, cinico e competitivo, perfetto prodotto brianzolo, forgiato con la tempra di chi ha abbattuto ettari di bosco per costruire quell'impero economico, inno del malcostume e del cat-

tivo gusto: le moglie dell'uno e dell'altro, la prima psicologa tutta presa dalla sua missione e dall'imminente maternità, tardiva e sofferta, la seconda sposa tonta con il sogno del teatro, obnubilata dalla ricchezza e dal troppo avere: in ultimo i rispettivi figli, non più incolpevoli, mai più adolescenti, complici dell'orrore in questa "tragedia" balzachiana che della commedia ha solo i tipi.

Paolo Virzì fa un salto in avanti nel personale viaggio politico nell'Italia del suo pre- ➤



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

► sente, puntando finalmente la bussola verso il nord del Paese, trovando un cuore nero che non fa ridere proprio per niente. La goliardia toscana, il cinismo burlone romano (modi e luoghi che hanno caratterizzato la sua commedia) sono lontani, lontanissimi, senza quasi più alcun eco in queste lande brianzole, disegnate come fossero terre straniere abitate da genti aliene che comunicano in un linguaggio misterioso e duro. Virzi si fa suggestionare dal suo limite, un misto di gap culturale e sociale (un livornese in Brianza), che presto trasforma nella sua arma migliore, abbandonando il facile gigioneggiare nelle disgrazie del malcostume centroitaliano per addentrarsi nei meandri di un apologo



potente e inaspettato.

Liberamente tratto dal thriller di Stephen Amidon, ambientato nel Connecticut, con l'aiuto di Francesco Piccolo e Francesco Bruni, Il capitale umano vanta un cast variamente composto su cui domina Fabrizio Bentivoglio che interpreta senza alcun timore il personaggio di Dino

Ossola. Ecco, crediamo che questo tipo unico di "scemo" sia in assoluto una delle migliori descrizioni di un certo italiano contemporaneo, degno della migliore tradizione del cinema nostrano. (Dario Zonta - 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.hotelastoria.it - info@hotelastoria.it - benessere@hotelastoria.it

Ci congratuliamo con i nostri collaboratori Barbara Schiavulli e Fulvio Bernardini per i prestigiosi riconoscimenti ricevuti.

Il premio "Baldoni" a Barbara Schiavulli



Il 12 marzo, a Milano, in occasione della cerimonia di premiazione della «Giornata della Riconoscenza», con la quale la Provincia di Milano assegna le onorificenze a quanti, con il loro impegno e dedizione, si sono spesi a favore della comunità, è stato assegnato anche il «Premio Enzo Baldoni e reporter italiani caduti sui fronti di guerra», anche quest'anno unito al «Premio Isimbardi 2013 Giornata della Riconoscenza». Tra i premiati la nostra collaboratrice Barbara Schiavulli, freelance di guerra, per avere raccontato le guerre di Iraq e Afghanistan, il terremoto di Haiti. Il premio intitolato al reporter Enzo Baldoni, ucciso nel 2004 in Iraq dopo essere stato rapito da terroristi islamici, è stato istituito dalla Provincia di Milano per ricordare i tantissimi

giornalisti che, nell'adempimento del loro lavoro di cronaca, sono caduti sui fronti di guerra.

«Oggi, abbiamo anche ricordato i tanti reporter di guerra che rischiano la loro vita per documentare i conflitti in tutto il mondo - ha dichiarato il presidente Guido Podestà -. A loro è dedicato il «Premio Baldoni» che quest'anno è stato conferito a ben tre giornalisti per il loro impegno a favore degli ultimi della terra. Il lavoro di questi reporter, è di fondamentale importanza per i processi di nascita e rafforzamento della libertà e democrazia di molti popoli».

Il dipinto di Fulvio Bernardini contro la violenza sulle donne

Una delegazione della Fidapa Bpw (Federazione Italiana Donne nelle Arti e Professioni), sezione di Sanremo, ha reso omaggio a Papa Francesco in Vaticano. È stata l'occasione per donare un dipinto dedicato al tema della violenza sulle donne realizzato appositamente dall'artista trentino Fulvio Bernardini, in arte Fulber dal titolo "Criminal Heart". Il quadro commissionato dalla Fidapa, del formato di 100 per 150 cm, sarà oggetto di una mostra itinerante e verrà poi presentato nelle oltre duecento sezioni sparse in tutta Italia, con l'intento di sensibilizza-



re la popolazione verso questa autentica piaga sociale. Nel dipinto, ambientato tra le mura di casa trasformate in una fossa, è rappresentata la donna "messa a tacere" per mano di un uomo privo degli occhi e dalla cui testa divisa in più sezioni, scaturiscono dei piccoli "daimon" gialli che tentano disperatamente di afferrare un cuore lacerato. L'uomo dunque parte importante dell'opera perché, come si è già scritto, la violenza sulle donne è un problema tutto suo.

In "Criminal Heart" la sensibilità artistica di Fulber lo vede protagonista dei *FunnyOil*, tele ad olio di grande formato, frutto dello studio che l'autore compie sulla corrente artistica della Pop Art.

Alla fine della mostra itinerante il dipinto verrà poi regalato al Santo Padre.



FarmaCell, impegno attivo al servizio della bellezza

Il brand che permette di massaggiare e ridefinire in un unico gesto

FarmaCell: primo brand italiano specializzato nell'abbigliamento intimo contenitivo e cosmetico. Dopo anni di esperienza e successi maturati dall'azienda Calze GT srl nel mercato della calza e dell'intimo seamless, grazie alla produzione per Private Label e al proprio brand Relaxsan, specializzato in calze a compressione graduata, nel 2000 nasce FarmaCell.

I prodotti del brand FarmaCell sono studiati e realizzati per conseguire tre principali obiettivi: massaggiare, modellare e ridefinire le linee del corpo. Materiali pregiati e "tecniche di produzione" innovative favoriscono, infatti, gli effetti cosmetici e contenitivi, mantenendo una pelle morbida, levigata e sana. I capi, disegnati e

realizzati interamente in Italia, sono concepiti per essere confortevoli e discreti sotto i vestiti, in quanto senza cuciture e con finiture elastiche raffinate, oltre che estremamente efficaci e in grado di preservare nel tempo le proprietà terapeutiche, nonostante i lavaggi.

Attualmente sono previste tre linee per l'universo femminile ed una per quello maschile: Massage, Massage & Shape, Shape e Farmacell Man, in grado di rispondere adeguatamente alle esigenze più varie.

La linea Massage è dedicata alle donne che desiderano combattere principalmente gli inestetismi cutanei: ideata con punti a rilievo e zone lisce, grazie al movimento del corpo, svolge infatti un effetto massaggiante. Le tre varianti di filato scelto, tutti pregiati ed efficaci, potenziano inoltre l'azione cosmetica dei capi:

- la microfibra garantisce traspirabilità e capacità di mantenere il calore corporeo;
- le proteine del latte forniscono una maggiore idratazione e rendono la pelle più liscia;
- l'argento protegge la pelle dagli agenti batterici e assicura alto potere igienizzante.

La gamma comprende minishort, short classici, short Top, fitness Classici, fitness Top, fuseaux classici ed extra, canotte e maglie in morbida microfibra.



La linea Massage & Shape coniuga l'effetto massaggiante con quello modellante, grazie alle fasce elastiche a compressione differenziata di cui i capi sono dotati. I capi sono realizzati in morbido tessuto microfibra per favorire la traspirazione e l'azione di termoregolazione.

Infine i prodotti della linea Shape, dai minishorts alle canotte, garantiscono un effetto modellante, push-up e snellente; disponibili in microfibra o cotone. Tutti i capi, dedicati alla donna, propongono tre varianti colore: bianco, nero e cipria.

La linea FarmaCell Man, dedicata invece all'universo maschile, prevede slip, boxer, fasce canotte, canotte totali e maglie per un effetto pancia piatta immediato. I capi di questa linea sono in cotone, ad eccezione della fascia, in microfibra; tutti senza cuciture, comodi da indossare, leggeri e traspiranti. Disponibili nei colori bianco e nero.

Uno stile di vita sano e l'uso costante dei prodotti della linea FarmaCell, siglano dunque il successo nella lotta quotidiana agli inestetismi cutanei. ■

www.farmacell.it
www.gtcalze.com



Oltre il Razzismo per non soffocare

Gianguido Palumbo*



(FotoPAGI particolare di un graffito per strada)
Parigi, ottobre 2013

Il corpo dello schiavo nero lpenzolava dall'albero nel cortile ma riusciva ancora a respirare pur a fatica perché con le punte dei piedi toccava terra e si sforzava di evitare il soffocamento e la morte: una tortura punitiva del suo "Badante" Bianco alle dipendenze del Padrone. Tutt'attorno la vita della Villa continuava imperterrita in quella grande Proprietà dell'America del Sud a metà '800. È l'unica scena forte e significativa del film "12 anni schiavo" immeritato Premio Oscar 2014. Negli Usa recentemente molti altri film hanno affrontato il tema del Razzismo e dello Schiavismo. Anche in Italia sono sempre di più i film dedicati alla Società Multi Etnica, alle difficoltà del dialogo e della convivenza ed alle sue potenzialità. Film, Libri, Iniziative, Proposte, Dibattiti, Manifestazioni, continuano a susseguirsi da anni sul tema dell'Identità, della MultiEtnicità, delle Migrazioni, delle Convivenze, del Razzismo. Forse però si parla, si crea, si

scrive, troppo poco degli aspetti più profondi, intimi, delicati, delle crisi di identità, degli incontri di culture, di singole persone, di storie diverse che si trovano accanto a vivere in un palazzo, in un quartiere, una scuola, un ufficio, un cantiere con le loro diverse concezioni dell'identità, del genere, della povertà e della ricchezza, dell'amore, della morte, del tempo, della fede. Affrontare temi e aspetti della vita umana a partire da diverse origini geo-culturali, storie personali e collettive, è proprio necessario, urgente per potere cambiare insieme, crescere, maturare, diventare cittadini nuovi, oltre il razzismo ma anche oltre l'indifferenza, la tolleranza, la solidarietà, l'accoglienza, l'integrazione, per un meticcio sociale inevitabile e proficuo e possibilmente anche piacevole e non solo problematico. Se non affrontiamo mai le profonde intimità culturali delle diversità contemporanee, con un po' di coraggio ed anche un po' di paura, rischieremo di votare leggi, regolamenti, e di orga-

nizzare pratiche di vita comune, troppo freddamente, razionalmente, per dovere etico politico ma senza empatia, senza verifica umana e quindi con possibili rigetti, fallimenti e relativi effetti "boomerang" individuali e collettivi. Uomini Bianchi, Uomini Neri, Gialli, Rossi, Donne Bianche, Nere, Gialle, Rosse, secoli fa ma anche anni fa e giorni fa, si sono odiati, uccisi, respinti, circondati, assediati, per difendere proprie sicurezze, territori, economie, famiglie. Ma il processo storico di sempre maggiore mondializzazione ci obbliga sempre più a conoscerci e convivere e mescolarci quanto e più di prima: può e deve essere bello, non solo difficile. Per questo ho scritto un piccolo nuovo libro, per respirare meglio, per non soffocare: "UBUN Uomo Bianco Uomo Nero sette dialoghi sulla vita fra un Europeo e un Africano" (ed. YCP, nov. 2013, www.youcanprint.it). ■

gianguidopagi@gmail.com

* Operatore culturale, cooperatore, Roma



RESPIRO C'È. DOVE?

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

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

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

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

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

CARATTERISTICHE DELLA RIVISTA

Periodicità

Trimestrale / 4 numeri

Uscite

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

Target

Cittadini, Pazienti,
Operatori Sanitari,
Istituzioni

PUBBLICITÀ, MARKETING E VENDITE

MIDIA srl
Tel +39 040 3720456
Fax +39 040 3721012
midia@midiaonline.it
www.midiaonline.it

rinowash

Doccia nasale per la terapia aerosolica delle alte vie respiratorie



Prendi a cuore il tuo respiro

- Consente la somministrazione di farmaco e/o altre soluzioni in soli **2-3 minuti** per il **trattamento localizzato** delle alte vie aeree



- Funzionale e delicata grazie alla particolare **ergonomia** ed al **terminale morbido**



- Semplice e pratica, offre un valido aiuto **anche per i più piccini**



Funzionante con tutti gli apparecchi per aerosolterapia a pistone

- Rinowash è in dotazione con gli apparecchi Nebula e Bimboneb ed è disponibile anche separatamente in farmacia, nei negozi per la prima infanzia e nelle migliori sanitarie.



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

E' un dispositivo medico CE.
Leggere attentamente le istruzioni per l'uso
Autorizzazione Ministero della Salute del 13 Settembre 2013