

PIANETA SALUTE

Anno XVII - n. 195 Maggio 2017
fondato da michele cènnamo

MENSILE DI MEDICINA, ALIMENTAZIONE, BENESSERE, CULTURA, TURISMO E TEMPO LIBERO

C.I.R.N.A. Onlus
*Centro Italiano
di Ricerche
in Neuroscienze
Avanzate*

Associazioni
*L'opera
di Alberto Centolani*

Aziende farmaceutiche
*Il grande ritorno
di Fidia Farmaceutici*

Un successo italiano nel mondo

Acido ialuronico



federfarma

FEDERAZIONE NAZIONALE UNITARIA TITOLARI DI FARMACIA

QUESTA FARMACIA EFFETTUA LA CONSEGNA GRATUITA DEI FARMACI A DOMICILIO

Il servizio è riservato a chi non può recarsi in farmacia, per disabilità o gravi malattie. Per maggiori informazioni chiedi al tuo farmacista o chiama il numero verde

800 189 521

ATTIVO NEI GIORNI FERIALE DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ, DALLE 09:00 ALLE 18:00

con il Patrocinio del



Ministero della Salute

www.federfarma.it
IN FARMACIA LA SALUTE È DI CASA

Tre motivi di ottimismo, per guardare avanti con fiducia



di Massimo Radaelli,
Direttore Scientifico di Pianeta Salute

Tre fondamentali motivi di ottimismo in questo numero di Pianeta Salute: la Ricerca italiana si fa strada nel mondo, dall'Italia arrivano messaggi e proposte a un'Europa che sembra allontanarsi e, non certo da ultimo, esistono ancora persone in grado di cambiare le cose che non vanno, con la tenacia della volontà e con l'umiltà che rifugge il protagonismo.

1. Esattamente nel mese di giugno di trent'anni fa, l'intuizione di Ricercatori italiani fu recepita da altrettanto illuminati imprenditori e fu lanciato il primo prodotto a base di acido ialuronico per uso intrarticolare, che si trasformò rapidamente in un successo planetario, ancora una volta alla scuola della Natura. La patologia artrosica affligge gran parte della popolazione e il ricorso a farmaci esclusivamente sintomatici fu gradualmente sostituito dall'impiego intrarticolare della molecola che naturalmente lubrifica e protegge da insulti meccanici le articolazioni: l'acido ialuronico. Tutto questo grazie all'italianissima Fidia, nata nell'immediato secondo dopoguerra e letteralmente rinata, dalla fine degli anni '80, proprio grazie ad un'incessante Ricerca sulla ingegnerizzazione di questa molecola naturale. L'acido ialuronico si è rivelato in grado di ripristinare l'omeostasi dell'ambiente sinoviale, rispondendo etiopatogeneticamente ai disequilibri metabolici che sostengono la patologia artrosica e cambiando di fatto la stessa "storia naturale" della malattia in oltre ottanta Paesi nel mondo, a riprova dell'eccellenza internazionale della Ricerca italiana. Ce ne parla con dovizia di particolari la Dott.ssa Simonetta Adamanti, del nostro Comitato scientifico.
2. Il 7 marzo u.s., esattamente due settimane prima della Giornata internazionale della "Cefalea a Grappolo", il dolore più forte che possa affliggere l'uomo, partiva a tutti i membri del Parlamento europeo una dettagliata "lettera aperta" di Paolo Rossi, Vicepresidente dell'European Headache Alliance, che riportiamo integralmente, ad esordio della nuova rubrica che il Prof. Ennio Pucci, del nostro Comitato scientifico, curerà per dare ulteriore voce, attraverso Pianeta Salute, al C.I.R.N.A., Centro italiano di Ricerche in Neuroscienze Avanzate, Onlus fondata 27 anni fa dal Co-Presidente del nostro Comitato scientifico, il Prof. Giuseppe Nappi, a cui va il mio personale ringraziamento.
3. Il terzo motivo di ottimismo è nell'articolo del Dott. Massimiliano du Ban che, illustrando gli straordinari risultati ottenuti in trent'anni da un'Associazione di Volontariato dedicata alle famiglie di piccoli pazienti neoplastici, celebra la memoria del mio fraterno ed indimenticabile amico Prof. Alberto Centolani, silenziosa anima di un progetto che ha cambiato in meglio tanti destini, dimostrando che spesso gli angeli sono fra noi, schivi e fattivi, per cambiare il mondo con la forza del cuore e delle idee.

Buona lettura!

PIANETA C.I.R.N.A.
14 Inizia la collaborazione fra
C.I.R.N.A. e "Pianeta Salute"

TRATTAMENTO TOPICO
16 L'ozono e i suoi derivati: gli ozonidi

PRIMA DEL FARMACO
19 Drenare e depurare,
l'unione fa la forza

PIANETA INTESTINO
22 Il parere degli esperti
L'Idrocolenterapia entri nei L.E.A.

PIANETA TUMORI
24 Alberto Centolani:
una figura angelica

PIANETA ALIMENTAZIONE
28 "Comfort-List": 5 modi per scacciare
lo stress senza mangiare!

PIANETA ALIMENTAZIONE
30 Stazione enogastronomica Az

PIANETA VINO
34 Vino e metabolismo enzimatico
dell'etanolo

PIANETA SICUREZZA ALIMENTARE
38 I nuovi stili alimentari pilotano
gli assortimenti nella GDO

PIANETA TURISMO
40 Cartografia italiana del giardinaggio:
quale regione è più green?

PIANETA TURISMO
42 Hotel Ermitage Bel Air,
di Abano Terme

PIANETA
SALUTE

Sommario n. 195



In copertina

PIANETA ARTROSI
**Acido Ialuronico
Dalla Ricerca italiana
un successo mondiale**

• pagina 6 •

NATUROPATIA
44 Vitamina D
Troppo spesso carente

PIANETA UNITALSI
46 La mia mente
ha preso strade diverse

PIANETA DERMATOLOGIA
49 La nostra pelle

PIANETA CINEMA
50 Carlo Rossella un giornalista
tutto da scoprire

PIANETA TV
52 Informare è (sempre)
meglio che curare

PIANETA LIBRI
54 Consigli per la lettura

PIANETA SPETTACOLO
55 Il TitoloTV,
il mondo in Live streaming

PIANETA MUSICA
56 Musica: a maggio chiude
la 14ª stagione del Blue Note

58 Elisabetta Viviani

60 Musica: per Renato Zero
un nuovo doppio album

61 Premio Giulio Perotti
Musica & Poesia 2017

PIANETA ADNCRONOS SALUTE
62 Mal di schiena e dolori articolari:
come guarire con la Fisioanalisi

62 Frati (Neuromed): "Con legge Gelli
addio al Far West in aule tribunali"

64 Da Easl 2017 progressi
anti-epatite C per adulti e bambini

Sfogliabili on-line tutti i numeri della rivista e:
"Quaderni di Pianeta Salute", "Approfondimenti medici di Pianeta Salute",
supplementi periodici "Pianeta Stardea", "Pianeta Fidia"
<http://www.pianetasaluteonline.com/>

PIANETA
SALUTE

MENSILE DI MEDICINA, ALIMENTAZIONE, BENESSERE,
CULTURA, TURISMO E TEMPO LIBERO
fondato da Michele Cennamo

Anno XVII - N° 195 Maggio 2017

Editore incaricato
Edizioni Clanto Snc - Brescia

Direzione, Redazione
Piazza Carbonari, 12 - 20125 Milano
aemmegem@fastwebnet.it

Direttore Responsabile
Michele Cennamo - mic.cennamo@gmail.com

Condirettore
Daniele Rossignoli - rossignoli.daniele@gmail.com

Vicedirettore
Marina Gianarda - gianarda@gmail.com

Direttore Scientifico
Massimo Radaelli - radamass1@gmail.com

Stampa
Iprint Srl - Brescia

Autorizzazione Tribunale di Milano n. 386 del 25/06/2001 Iscrizione
ROC n. 10515 (Registro degli Operatori di Comunicazione)

Eventuali detentori di copywriting sulle immagini ai quali non siamo riusciti a
risalire, sono invitati a mettersi in contatto con Edizioni Clanto Snc.

La Rivista è distribuita telematicamente in abbonamento gratuito e in versione
cartacea a target selezionati.
I dati sono trattati elettronicamente e utilizzati dall'Editore per la spedizione
della pubblicazione e di altro materiale da essa derivato. Nessun testo può
essere riprodotto con qualsiasi mezzo senza il consenso scritto dell'editore.

Distribuzione gratuita.

Adamanti Simonetta (Parma):
Anestesia e Terapia del Dolore
Afanasyeva Elena (Piacenza):
Dietetica
Aksić Ranko (Sarajevo-Bosnia Erzegovina):
Ingegneria civile
Albertazzi Agostino (Piacenza):
Efficientamento energetico ed energie rinnovabili
Allegrì Alessandra (Parma):
Omotossicologia
Avato Francesco (Ferrara):
Bioetica e Medicina legale
Bacchini Gian Paolo (Parma):
Oncologia
Baistrocchi Allodi Luigina (Parma):
Scienze ostetriche
Barbieri Antonio (Parma):
Andrologia
Bartolini Mariella (Parma):
Associazioni animaliste
Battilocchi Paola (Parma):
Pediatria
Barardo Maura (Udine):
Iridologia
Battino Maurizio (Ancona):
Innovazione educativa e pedagogica
Beghini Dante (Parma):
Odontostomatologia
Berry Raffaello (Terni):
Tutela ambientale e sviluppo sostenibile
Bigliardi Silvia (Parma):
Fotografia
Boldrocchi Gianluca (Parma):
Geriatrics e Gerontologia
Bonfanti Alessandro (Parma):
Automedicazione
Carruba Michele (Milano):
Nutrizione clinica
Cassina Igor (Milano):
Scienze motorie
Cavalieri Ercole (Omaha, USA):
Prevenzione del Cancro
Cherchi Enrico (Macerata):
Cibo e Turismo
Cicutin Michela (Udine):
Turbe del comportamento alimentare
Cioni Federico (Parma):
Diabetologia e Malattie metaboliche
Cogo Roberto (Milano):
Riabilitazione cardiorespiratoria
Colombo Andrea (Milano):
Aritmologia
Colombo Giovanni Battista (Milano):
Mercato farmaceutico
Core Gianni (Savona):
Osteopatia
Corvi Mora Paolo (Piacenza):
Storia della Farmacia
Curti Matteo (Parma):
Medicina di Famiglia
Cusato Davide (Parma):
Traumatologia dello Sport
D'Arretta Libero (Parma):
Ristorazione ed Enogastronomia
Daffara Maddalena (Milano):
Rieducazione posturale
De Bortoli Valentino (Rimini):
Turismo e Ospitalità alberghiera
Di Fedè Angelo (Parma):
Allergologia ed Immunologia
Dell'Acqua Vittoria (Milano):
Chirurgia vascolare
Dell'Agnola Carlo Alberto (Milano):
Chirurgia
De Matteo Stefania (Roma):
Bioinformazione e Bioelettromagnetismo
Di Leo Gioacchino (Roma):
Chimica farmaceutica
Di Loreto Vincenzo (Milano):
Tecnologie degli alimenti
Di Rocca Silverio (Lugano, CH):
Posturologia e Posturografia clinica
du Ban Massimiliano (Trieste):
Ass. di pazienti (neoplasie pediatriche)
Falleni Giuseppe (Livorno):
Associazioni di pazienti
(retinite pigmentosa)
Ferrari Paolo (Parma):
Medicina dello Sport
Ferretti Stefania (Parma):
Urologia

PIANETA
SALUTE

COMITATO SCIENTIFICO

PRESIDENTI

Giuseppe Nappi (Pavia-Roma)
Giancarlo Palmieri (Milano)

Coordinamento
Massimo Radaelli (Parma)

Foad Aodi (Roma):
Professionisti di origine straniera in Italia
e Salute globale
Franzè Angelo (Roma):
Gastroenterologia
Frittelli Filippo (Parma):
Politiche territoriali
Gaddi Antonio Vittorino (Bologna):
Telemedicina
Gallazzi Laura (Bologna):
Riflessologia plantare
Gerace Pasquale (Parma):
Angiologia
Ghilardotti Egidio (Parma):
Otorinolaringoiatria
Ghisoni Francesco (Parma):
Cure palliative
Gogioso Laura (Modena):
Nutrizione e Sport
Graziosi Oscar (Reggio Emilia):
Scienze veterinarie
Gregori Giusva (Roma):
Osteopatia animale
Gregori Loretta (Parma):
Scienze naturali
Grossi Adriano (Parma):
Pedagogia
Gualerzi Massimo (Parma):
Cardiologia
Guidi Antonio (Roma):
Politiche legate ai diversamente abili
Guidi Francesco (Roma):
Medicina estetica
"HeLLeR" (Milano):
Associazioni di pazienti (Psoriasi)
Imprezzabile Giuseppe (Parma):
Aromaterapia
Iorio Eugenio Luigi (Salerno):
Biologia positiva e invecchiamento di successo
Korniyenko Halyna (Parma):
Etnomedicina
Lenzi Stefano (Roma):
Medicina preventiva e riabilitativa
manuale post-traumatica
Lista Anna (Parma):
Nutrizione
Loconte Valentina (Parma):
Chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica
Lofrano Marcello (Brescia):
Formazione professionale
Lotti Torello (Firenze):
Dermatologia e Venereologia
Lucchi Davide (Piacenza):
Osteopatia pediatrica
Luisetto Mauro (Piacenza):
Nutraceutica
Maierà Giuseppe (Milano):
Vulnologia
Maluta Sergio (Padova):
Ipertermia oncologica
Mantovani Gemma (Parma):
Fisioterapia riabilitativa
Marchesi Gianfranco (Parma):
Neuropsichiatria
Marmiroli Libero (Reggio Emilia):
Cosmetologia
Mascia Marinella (Olbia-Tempio):
Parassitologia
Messina Lorenzo (Roma):
Oftalmologia
Micoli Giuseppina (Pavia):
Misure ambientali e tossicologiche
Mongiardo Salvatore (Crotone):
Filosofia
Moneta Angela (Pavia):
Medicina di Genere
Montanara Giuseppe (Teramo-Roma):
Giurisprudenza
Montanari Enrico (Parma):
Neuroscienze
Morandi Beatrice (Como):
Pediatria e Medicina dell'Adolescenza

Mura Riccardo (Pavia):
Fisioterapia
Occhigrossi Maria Simona (Roma):
Medicina interna
Paduano Guido (Lecco):
Tecnologie transdermiche
Palmieri Beniamino (Modena):
Consultazione medica di "Secondo Parere"
Papuli Chiara (Milano):
Chimica e Tecnologie Farmaceutiche
Pavani Pier Francesco (Bologna):
Informazione scientifica
Professioni sanitarie
Pedretti Giovanni (Parma):
Epatologia
Pernice Antonio (Milano):
Tecnologie sanitarie e Innovazione
Patrelli Tito Silvio (Padova):
Ostetricia e Ginecologia
Pellegri Lorenzo (Foggia):
Storia della Medicina cardiovascolare
Piccinini Chiara (Modena):
Audio Psico Fonologia
Pierri Carmela (Roma):
e-Health
Pigatto Paolo (Milano):
Dermatologia
Pucci Ennio (Pavia):
Neurologia
Radaelli Lorenzo Federico (Parma):
Studenti e Università
Rapacioli Giuliana (Piacenza):
Omeopatia di risonanza
Ricci Giorgio (Forlì-Cesena):
Turismo sanitario
Richichi Italo (Pavia):
Dieta mediterranea
Roncalli Emanuele (Bergamo):
Turismo
Rosan Ermes (Pordenone):
Massoterapia
Sabato Giuseppe (Arezzo):
Formazione universitaria
Saidbegov Dzhahaludin G. (Roma):
Riposizionamento vertebrale
e articolare non invasivo
Savini Andrea (Milano):
Naturopatia
Scaglione Francesco (Milano):
Farmacologia
Schiff Laura (Bologna):
Verde urbano
e pianificazione territoriale
Serraino Angela (Reggio Calabria):
Massaggio sportivo
Sguazzotti Andrea (Pavia):
Fisiatria
Solimè Roberto (Reggio Emilia):
Fisioterapia
Tedeschi Anna (Parma):
Gestione hospice territoriali
Tomasi Valentina (Bologna):
Progettazione eventi formativi in area-salute
Troiani Daniela (Roma):
Psicologia
Truzzi Claudio (Milano):
Sicurezza alimentare
Turanjanin Olja (Fojnica-Bosnia Erzegovina):
Idroterapia termale
Turazza Gloriana (Mantova):
Biomeccanica del piede
Valenzi Vincenzo (Milano):
Medicina integrata
e Biometeorologia
Vicariotto Franco (Milano):
Medicina della Donna
Vignali Simona (Parma):
Naturopatia ayurvedica
Villani Andrea (Parma):
Comunicazione
Viscovo Rita (Milano):
Medicina rigenerativa e Tricologia
Youssef Najal (Roma):
Terapia cognitivo comportamentale
Disturbi Alimentazione
Zaccagna Carlo Alberto (Torino):
Medicina d'urgenza
Zanasi Alessandro (Bologna):
Idrologia medica
Zurca Gianina (Rieti):
Scienze sociali

Cinquant'anni d'impiego e un grande futuro davanti

Acido Ialuronico Dalla Ricerca italiana un successo mondiale



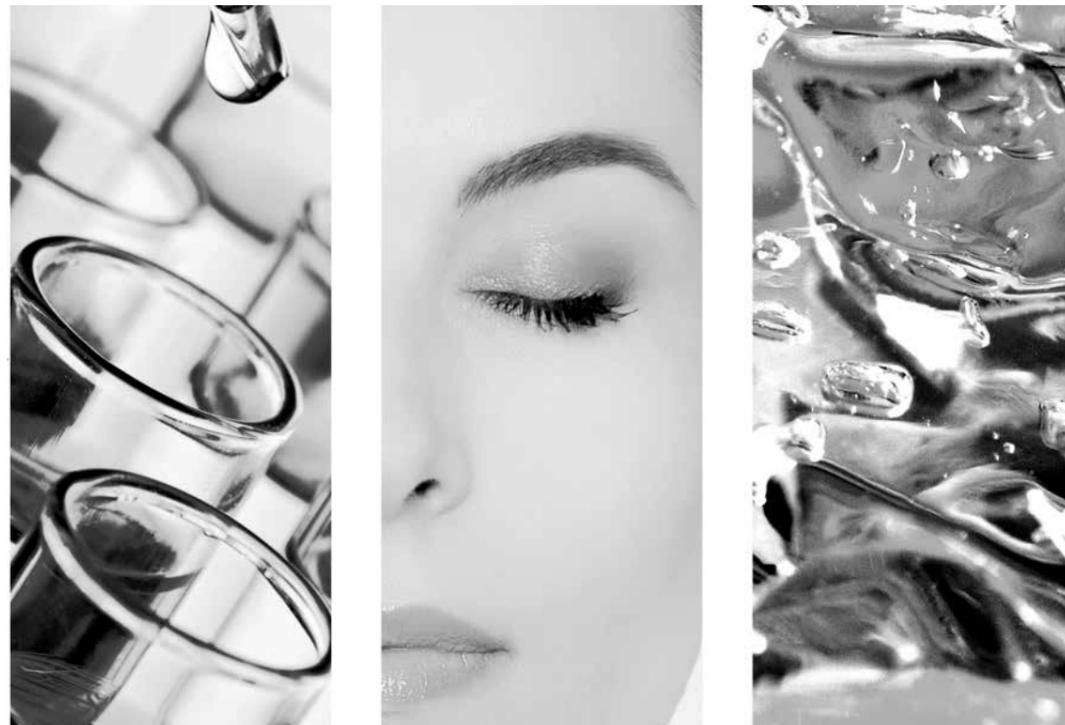
di **Simonetta Adamanti**,
Specialista
in Anestesia
e Terapia
del Dolore,
Comitato
Scientifico di
Pianeta Salute

CENNI STORICI

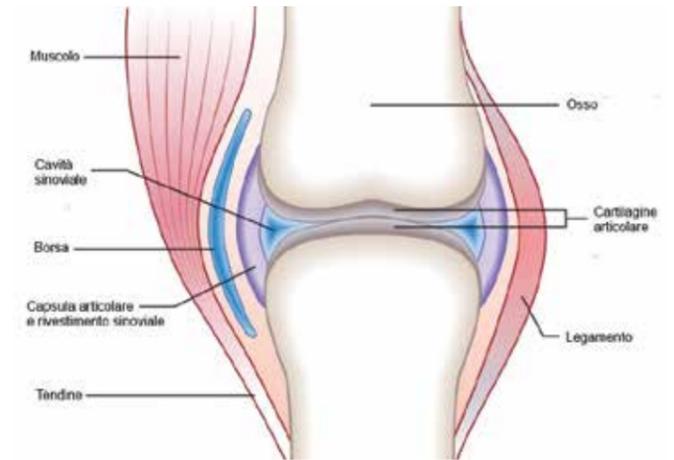
Columbia University, New York, 1934: Karl Meyer e John W. Palmer isolano dall'umor vitreo bovino una nuova sostanza, denominandola "Hyaluronic Acid" (HA), unendo il termine greco "Hyalos," (vitreo) e "Uronic Acid" (Acido Uronico). Devono però passare tre decenni prima che la pratica medica si renda conto delle potenzialità di questa molecola, che sarà destinata ad un crescente successo mondiale. Siamo negli anni '60: gli scienziati Balazs e Delinger ne verificano la presenza anche in molti tessuti del corpo umano, ponendo le basi razionali per le sue diverse applicazioni, tutte derivanti dal fondamentale ruolo dell'acido ialuronico nel metabolismo cellulare e nei processi fisiologici di riparazione tissutale.

Le prime ricerche cliniche riguardano l'impiego di acido ialuronico per il trattamento delle lesioni cutanee e, alcuni anni dopo, negli anni '80, anche nella chirurgia della cataratta. L'intuizione di alcuni Ricercatori italiani portò alla definitiva affermazione della molecola in un ambito completamente diverso: l'Artrosi e le patologie articolari in generale, attraverso infiltrazioni in grado di riprodurre, all'interno dell'articolazione, un ambiente fisiologico, ripristinando anomalie funzionali legate ad un deterioramento del liquido sinoviale. Nasceva il primo trattamento eziopatogenetico dell'Osteoartrosi, destinato a sostituire progressivamente infiltrazioni a base di corticosteroidi dotati di sola attività antinfiammatoria e non di proprietà biologiche ed effetti riparativi.

Anche in Medicina estetica, iniezioni di acido ialuronico superarono ben presto il ricorso a filler



che impiegavano sostanze non riassorbibili e potenzialmente tossiche per il trattamento di rughe (poliacrilammidi), con efficacia e maneggevolezza nettamente superiore a quella di altre sostanze naturali, quali il collagene. Per la grande capacità di legarsi all'acqua, inoltre, ebbe inizio un utilizzo di HA anche in ambito dermocosmetico, per la preparazione di prodotti ad azione idratante.



UN'AZIENDA ITALIANA ALLA BASE DEL SUCCESSO MONDIALE DELL'ACIDO IALURONICO

Il consenso internazionale maggiore relativo all'utilizzo dell'acido ialuronico resta comunque a livello delle patologie articolari, grazie a Fidia Farmaceutici che, avendo sviluppato e commercializzato un prodotto a base di questa sostanza naturale per la cura delle lesioni cutanee, intuì le potenzialità legate al suo impiego intrarticolare, commercializzando nel giugno 1987 il primo prodotto a base di HA per il trattamento intrarticolare dell'Osteoartrosi del ginocchio, oggi disponibile e apprezzato in oltre ottanta Paesi nel mondo. Inizialmente, l'acido ialuronico era esclusivamente di origine estrattiva animale (creste di gallo, il tessuto con la maggiore concentrazione di HA); oggi l'acido ialuronico viene ottenuto anche attraverso complessi processi fermentativi, basato sull'utilizzo di un ceppo batterico il cui utilizzo è stato brevettato da Fidia, con tecniche di ingegnerizzazione in grado di sintetizzare molte varianti di HA che, grazie a caratteristiche molecolari di-

verse, aprono a diversi campi di applicazione e al costante miglioramento dell'efficacia clinica.

ACIDO IALURONICO: ASPETTI BIOCHIMICI

L'acido ialuronico (HA) è una sostanza diffusa in modo ubiquitario nei tessuti connettivi animali, che l'organismo è in grado di produrre fisiologicamente al fine di garantire idratazione tissutale e protezione meccanica da tensioni e sollecitazioni eccessive. Chimicamente si tratta di un polimero appartenente alla classe dei glicosaminoglicani (GAG), la cui unità monomericale è rappresentata dal disaccaride derivante da due zuccheri semplici, l'acido glucuronico e la N-acetilglucosammina. Ogni monomero si lega al successivo con un legame glicosidico β 1-4 e conseguente formazione di catene lineari flessibi-

Osteoartrosi (OA) del ginocchio

Ginocchio sano	Media/Moderata OA	Moderata/Severa OA
<ul style="list-style-type: none"> • Capi articolari avvolti da cartilagine liscia • Capi articolari protetti dal liquido sinoviale • Il liquido sinoviale agisce da lubrificante e da ammortizzatore meccanico per le ossa 	<ul style="list-style-type: none"> • Articolazione indebolita o dilatata • La cartilagine si indebolisce, riducendo lo spazio intra-articolare • Frammenti cartilaginei irritano il rivestimento intra-articolare • I capi articolari cominciano a collidere, provocando dolore 	<ul style="list-style-type: none"> • Liquido sinoviale ridottissimo • Formazione di nuovo osso sotto la cartilagine • Osteofiti sostituiscono la cartilagine erosa • Osteofiti provocano dilatazione e fusione articolare • L'articolazione diviene rigida e dolente

li, ad alto peso molecolare.

Insieme a collagene e proteoglicani, l'acido ialuronico è il principale componente della matrice extracellulare, sede di importanti reazioni metaboliche. Nell'uomo, la sua presenza media è pari a circa 200 mg/kg di peso corporeo. A valori fisiologici di pH, i gruppi carbossilici del polimero risultano completamente dissociati, con bilanciamento delle cariche negative che ne derivano da parte di cationi quali potassio, sodio, calcio e magnesio: il termine "acido ialuronico" è quindi da alcuni sostituito da "ialuronano", termine forse più corretto per indicare ciò che di fatto è un "sale" (Balazs, 1986). I gruppi polari presenti sulla molecola sono in grado di legare molecole d'acqua in rapporto stechiometrico: un grammo di acido ialuronico può così impegnare fino a circa tre litri di fluidi.

RUOLO DELL'ACIDO IALURONICO NELLA FISIOLOGIA ARTICOLARE

Nelle articolazioni, le cellule coinvolte nei processi di sintesi dell'HA sono i condrociti delle cartilagini, che lo rilasciano nella matrice cartilaginea, di cui è parte essenziale, ed i sinoviociti B del rivestimento sinoviale, che lo rilasciano nella cavità articolare, dove rappresenta parte importante del liquido sinoviale. Il sistema enzimatico che opera per la sintesi di HA è rappresentato dai tre enzimi sequenziali del complesso ialuronato-sintetasi (o ialuronato-sintasi), intracellulari. I polimeri neosintetizzati vengono immediatamente riversati nello spazio extracellulare, dove il turnover è mantenuto ad opera delle ialuronidasi, che scindono i legami glicosidici β 1-4, depolimerizzando le molecole. L'HA cartilagineo è componente essenziale, insieme a fosfolipidi superficiali, della "lamina splendens" cartilaginea, dove funziona quale aggregante di proteoglicani, rivestendo un ruolo di "ammortizzatore" dei condrociti e, conseguentemente, dell'intera cartilagine, a cui conferisce elasticità e resistenza al carico meccanico, contribuendo anche, in termini osmotici, alla diffusione di soluti quali proteoglicani e collagene.

Nella membrana sinoviale, l'acido ialuronico protegge i sinoviociti e le terminazioni nocicettive, funzionando da filtro fra circolazione sanguigna (e linfatica) e liquido sinoviale. Nel liquido sinoviale si ritrova HA ad alto peso molecolare (4-5 milioni di Dalton) libero, cioè non complessato ad altre macromolecole, e ad alta concentrazione (2-4 mg/ml), caratteristiche responsabili del comportamento "viscoelastico" del liquido sinoviale stesso; in pratica, siamo di fronte ad correlazione



inversa fra velocità di scorrimento del liquido e viscosità:

- a riposo o durante camminata continua, maggior viscosità e aumento della capacità lubrificante;
- durante la corsa o in camminata discontinua, minore viscosità, aumento dell'elasticità del liquido sinoviale, finalizzati ad azione "shock absorber" di stress meccanici.

Per tutte le funzioni esplicate appare evidente come il mantenimento della struttura dell'acido ialuronico sia fondamentale per l'omeostasi di un ambiente, quello articolare appunto, che è soggetto a continue e spesso repentine sollecitazioni meccaniche: qualsiasi noxa capace di modificare le caratteristiche fisiologiche dell'acido ialuronico rappresenta dunque il fattore eziopatogenetico alla base di patologie che transitano più o meno velocemente da problematiche funzionali a conseguenze istologiche ed anatomiche a carico delle articolazioni. In particolare, nell'artrosi si evidenzia la drastica riduzione della concentrazione e del peso molecolare di HA, che si traduce in una

diminuzione di elasticità e viscosità del liquido sinoviale.

Nei soggetti artrosici si riduce progressivamente l'azione ammortizzante e protettiva dell'acido ialuronico su tessuti e nocicettori della membrana sinoviale e cala anche il controllo HA-dipendente del flusso trans-sinoviale di cellule e soluti: questo a causa della parziale frammentazione e depolarizzazione dell'acido ialuronico, che si riflette anche nella ridotta iperaggregabilità dei proteoglicani che contribuisce al drastico calo della funzione ammortizzante e lubrificante del liquido sinoviale.

ACIDO IALURONICO: CONSIDERAZIONI FARMACOLOGICHE

Evidenze sperimentali in modelli animali di Osteoartrosi confermano che la somministrazione intrarticolare di HA esogeno è in grado di agire in termini preventivi o ritardando l'insorgenza di lesioni anatomiche delle cartilagini intrarticolari.

Analogamente, in modelli murini di artralgia indotta da somministrazione intrarticolare

di PGE2 e bradichinina, è stato evidenziato un effetto analgesico diretto dell'acido ialuronico, attribuibile al mascheramento dei recettori nocicettivi per interazione recettoriale non mediata. L'interazione con il recettore CD44, di cui l'acido ialuronico è "ligando" endogeno, provoca inoltre inibizione del rilascio di prostaglandine (PGE2) e, aspetto non meno importante, si ritiene che l'attività della bradichinina, noto mediatore del dolore, direttamente correlata all'azione ialuronidasi e al conseguente calo della concentrazione di HA endogeno, venga inibita dalla somministrazione di HA esogeno che funzionerebbe pertanto in termini competitivi, come un "inibitore suicida".

Similmente a quanto si osserva a livello cutaneo, il decremento di produzione di liquido sinoviale (e conseguentemente, di acido ialuronico) tipico con l'avanzare dell'età, è ritenuto responsabile dell'invecchiamento articolare, aprendo a strategie di prevenzione e trattamento anche in pazienti geriatrici affetti da rigidità articolare. Sul piano della sicurezza, è importante sottolineare che, con l'eccezione di rari casi di ipersensibilità individuale, la somministrazione intrarticolare di HA ("viscosupplementazione"), che resta l'ambito più importante di utilizzo medico, è priva di controindicazioni e non comporta effetti collaterali quando praticata da Specialisti esperti. L'efficacia terapeutica della viscosupplementazione non si spiega semplicisticamente sulla base del ripristino operato da HA esogeno dell'omeostasi articolare dipendente dal recupero delle caratteristiche reologiche del liquido sinoviale: questa ipotesi, avanzata da Balazs nel 1993, riconosce all'acido ialuronico esogeno un ruolo prevalentemente meccanico, come se si trattasse di una sorta di "olio lubrificante". Ci sono infatti evidenze che riconoscono all'acido ialuronico un vero ruolo farmacologico, attraverso interazioni con specifici recettori di membrana quali il già citato CD44, di cui l'HA rappresenta il ligando naturale, i RHAMM (recettori coinvolti nei meccanismi di migrazione cellulare) e gli ICAM-1 (recettori coinvolti nelle risposte infiammatorie). In particolare Smith e Ghosh hanno dimostrato che l'aggiunta di HA esogeno a colture primarie di sinoviociti umani ne induce uno stimolo metabolico positivo che transita attraverso neosintesi di acido ialuronico fisiologico, con caratteristiche reologiche e di peso molecolare del tutto simili a quelle dell'HA presente nella cavità articolare di articolazioni sane non coinvolte da fenomeni flogistici o degenerativi, stimolazione che è particolarmente evidente con HA ad elevato peso molecolare.



Il mondo-Fidia: a colloquio con Angelo Schiavo

Sono passati esattamente trent'anni da quando, nel lontano maggio del 1987, possiamo datare l'inizio dell'impiego medico razionale di acido ialuronico, ma tutto lascia intravedere ancora un grande futuro, grazie alla passione, all'impegno e al rispetto dei valori che la competenza italiana ha saputo apportare. Fino alla fine del secondo conflitto mondiale, come ama ricordare Angelo Schiavo, Direttore Generale Italia di Fidia Farmaceutici, il nome "Fidia" poteva soltanto evocare, il grande scultore ateniese che donò al mondo armonia e bellezza con la sua opera immortale presso le strutture monumentali dell'Acropoli di Atene: è simbolicamente significativo che il successo planetario di Fidia Pharma Group, venticinque secoli dopo, sia legato allo sviluppo di una molecola naturale, l'acido ialuronico, in grado di intervenire all'interno delle articolazioni con abilità quasi scultorea e oggi diffusa in tutto il mondo.

Angelo Schiavo è approdato alla Direzione Generale Italia di Fidia farmaceutici alla fine del 2015, dopo una lunga e prestigiosa serie di incarichi in altre aziende importanti a livello nazionale ed internazionale.

"Ci parli di lei, Direttore"

"Ho iniziato dalla gavetta, come si suol dire, da Informatore scientifico, e ritengo questo aspetto di importanza vitale perché solo chi vede da vicino i problemi reali dei pazienti e dei medici, nel cosiddetto "mercato della salute", può avere una visione reale e virtuosa su come muoversi, nella centralità di obiettivi che deve essere sempre prioritaria verso i bisogni del malato.

Eravamo a cavallo fra gli anni '80 e l'ultimo decennio del secolo scorso e la zona che Menarini mi aveva affidato era piuttosto vasta: Marche, Romagna, Abruzzi. Lavorai con passione, avendo prodotti importanti da affermare, quali un ACE-inibitore in ambito cardiovascolare e il primo PPI, che presto nella mia zona superò la ranitidina. Il Dottor Aleotti volle chiamarmi in sede per affidarmi il coordinamento di aree più vaste e con grande soddisfazione ricordo gli ottimi risultati ottenuti per un antibiotico ancora estremamente attivo ma "dimenticato", la claritromicina. Nel 2006 eventi esterni alla Scienza e alla Medicina rischiarano di far affondare l'im-



Angelo Schiavo,
Direttore Generale di Fidia Farmaceutici

agine stessa di una gloriosa azienda italiana, Recordati: accettai quindi la missione quasi impossibile di risollevarla e con motivato orgoglio posso affermare che i risultati ci furono, visto che le azioni passarono da un valore unitario di euro 4,60 al mio arrivo ai 26,70 di quando lasciai Recordati, per una più breve ma intensa ed efficace collaborazione in Italfarmaco.

"Quali sono i suoi interessi extra-professionali?"

"Tempo libero ne ho davvero poco e cerco di dedicarlo alla famiglia, che rappresenta per me il valore essenziale della vita: ho ricevuto tanto da mio padre in tal senso e se concetti come rispetto e dovere morale hanno per me un significato profondo lo devo a lui e al suo esempio. La lettura di testi di comunicazione, gestione aziendale e marketing mi appassiona: letteralmente "divoro" ogni nuovo trattato che esca sull'argomento, in particolare se riguarda la PNL, avendo avuto la

grande opportunità, all'inizio della mia carriera, di frequentare per quasi tre anni la più importante Scuola americana, a Santa Cruz, in California. Quando avevo più tempo, e parlo di una trentina di anni fa, dedicavo quello libero al calcio, non da tifoso da stadio o da poltrona: facevo l'arbitro, con impegno e successo, visto che arrivai ad arbitrare in serie C. Probabilmente, se la professione me lo avesse consentito, avrei fatto strada (mi chiamavano "il Michelotti del Sud"), ricordo però con grande piacere quegli anni e anche i sacrifici che comportavano, visto che correre dietro ai giocatori in qualsiasi situazione ambientale, richiede energia anche fisica non indifferente. Credo comunque che arbitrare abbia contribuito molto anche alla mia professionalità nel mondo farmaceutico, in quanto ovunque esistono regole e la necessità che qualcuno le faccia rispettare: quando si parla di salute la prima regola è senza alcun dubbio la centralità del paziente e questo è il motivo principale che mi ha portato in Fidia.

"Ha mai fischiato rigori fuori dal campo di calcio?"

"Tante volte, e credo proprio che le mie decisioni siano state sempre corrette...".

"Le manca un po' quella divisa?"

Forse mi manca di più quella dell'Arma, che mi sento ancora addosso: da giovane ero Ufficiale dei Carabinieri, in anni davvero di fuoco, e per tanti versi mi ritengo tuttora un militare prestatosi al settore farmaceutico, che come tutte le attività umane ha certamente bisogno di ordine, regole e valori morali.

"Ci parli di Fidia"

"Acido ialuronico e Fidia sono un binomio inscindibile e un esempio di lungimiranza industriale: Fidia Farmaceutici nasce nel 1946, appena terminato il secondo conflitto mondiale, in un'Italia che voleva ripartire, grazie all'energia e alla passione audace di un gruppo di imprenditori accomunati da valori che rappresentarono la forza trainante per il successo. Rivitalizzata nel 1999 dal trasferimento al gruppo chimico-farmaceutico P&R, sotto la guida accorta e il-



Pianeta Fidia,
il nuovo supplemento di Pianeta Salute

luminata delle famiglie Pizzocaro e Rossi, innovazione, motivazione, curiosità e determinazione hanno fatto di Fidia Farmaceutici l'assoluto leader mondiale nella produzione e commercializzazione di acido ialuronico in tutte le sue forme. Una Ricerca che non si arresta, sia in termini di ingegnerizzazione di molecole sempre più idonee al mantenimento della struttura originaria (e conseguentemente, dell'attività intrarticolare), che nell'identificazione di nuove

potenziali aree terapeutiche: segnalò ad esempio studi attualmente in corso in ambito oncologico, dove l'associazione di acido ialuronico con alcuni chemioterapici si sta rivelando efficace in termini di miglioramento della biodisponibilità e della permanenza "in situ" degli antitumorali.

"Una storia che viene da lontano, dunque?"

"Da oltre settant'anni: spina dorsale del Gruppo, Fidia Farmaceutici S.p.A. fu fondata



a Bologna nell'immediato dopoguerra (1946), per trasferirsi ad Abano Terme (PD) nel 1959 e, esattamente quarant'anni dopo, nel 1999, entrare a far parte del Gruppo P&R. Totalmente integrata con attività di Ricerca e Sviluppo, produzione, marketing e commercializzazione, Fidia Farmaceutici vanta oltre allo storico know-how sull'acido ialuronico, intuizione dei suoi Ricercatori del tempo, consolidata ed arricchita da chi ha preso il loro posto, un considerevole numero di brevetti proprietari che la collocano oggi saldamente al primo posto al mondo nella produzione di questa molecola, naturale o modificata attraverso processi di sintesi per via estrattiva e biotecnologica: dei 960 brevetti-Fidia a livello planetario, 650 coprono l'acido ialuronico con diversi pesi molecolari, processi industriali, formulazioni, composizioni ed usi".



“Solo acido ialuronico?”

No, certamente: con l'acquisizione di Sooft, fra le prime aziende italiane in ambito oftalmologico, Fidia è tornata a quello che potrei definire un antico amore: l'occhio. Inoltre ci interessano la Ginecologia, l'Antibioticoterapia, l'ambito delle Neuroscienze (abbiamo, a puro titolo di esempio, l'unica formulazione di melatonina registrata non come integratore ma come farmaco, in un mercato "sociale", quello del sonno, dove le benzodiazepine evidenziano crescenti problemi) e tanti altri settori in sviluppo, fra cui la Vulnologia, dove le varie formulazioni di un noto prodotto Fidia rappresentano un patrimonio di efficacia e costante innovazione per generazioni di Medici. Le strutture di Ricerca e quelle di produzione sono di assoluto valore internazionale: lo stabilimento di produzione ad Abano Terme, si estende su una superficie di 214.000 metri quadrati e regolarmente viene ispezionato dall'autorità regolatoria italiana (AIFA) e dalle autorità internazionali (ad esempio: FDA americana e coreana, ANVISA brasiliana e Organismo Notificato G-MED).

Fidia Farmaceutici, in linea con le più rigorose normative nazionali ed internazionali per la qualità e per la sicurezza (GMP EU e USA) ha

superato anche il pre-requisito per poter produrre ed esportare medical devices negli Stati Uniti d'America (21 CFR Parte 211 e 820), ad ulteriore conferma di un prestigio internazionale che rappresenta motivo di vanto non solo per chi ci lavora ma per l'intera comunità nazionale. La gamma di forme farmaceutiche è vastissima: dai prodotti iniettabili (oltre 4,5 milioni di siringhe pre-riempite all'anno) ai liofilizzati sterili, ai topici dermatologici (garze, creme, gel, unguenti), alle gocce oculari e ai solidi orali.

“Tutto nel Veneto?”

“No: al Dipartimento R&D di Abano Terme si affianca la struttura siciliana localizzata a Noto, un sito di eccellenza nella Ricerca, in provincia di Siracusa, che ha già portato a successi importanti: è recente la Orphan Drug Designation da parte della FDA di una formulazione di collagenasi, associata ad acido ialuronico, nella Malattia di Dupuytren, patologia invalidante della mano, prima trattabile solo chirurgicamente”.

“In sintesi qual è il suo modo di affrontare i problemi di un'azienda, nel momento di crisi che accomuna tutto il mondo”

“Agire in controtendenza: un “classico” di chi viene chiamato a rivestire ruoli di vertice è sanare il conto economico disinvestendo, io la penso in modo esattamente contrario. Nei primi mesi della mia attività chiesi alla Proprietà un piano di investimenti in risorse umane vicino ai 20 milioni di euro, che fu approvato: sono così stati assunti 141 nuovi dipendenti e i risultati sono sotto gli occhi di tutti. A tal proposito reputo necessario e doveroso ringraziare tanti Collaboratori e Area Manager a cui mi è bastata una telefonata perché sposassero con entusiasmo il progetto-Fidia, arricchendolo delle loro competenze ed energia.

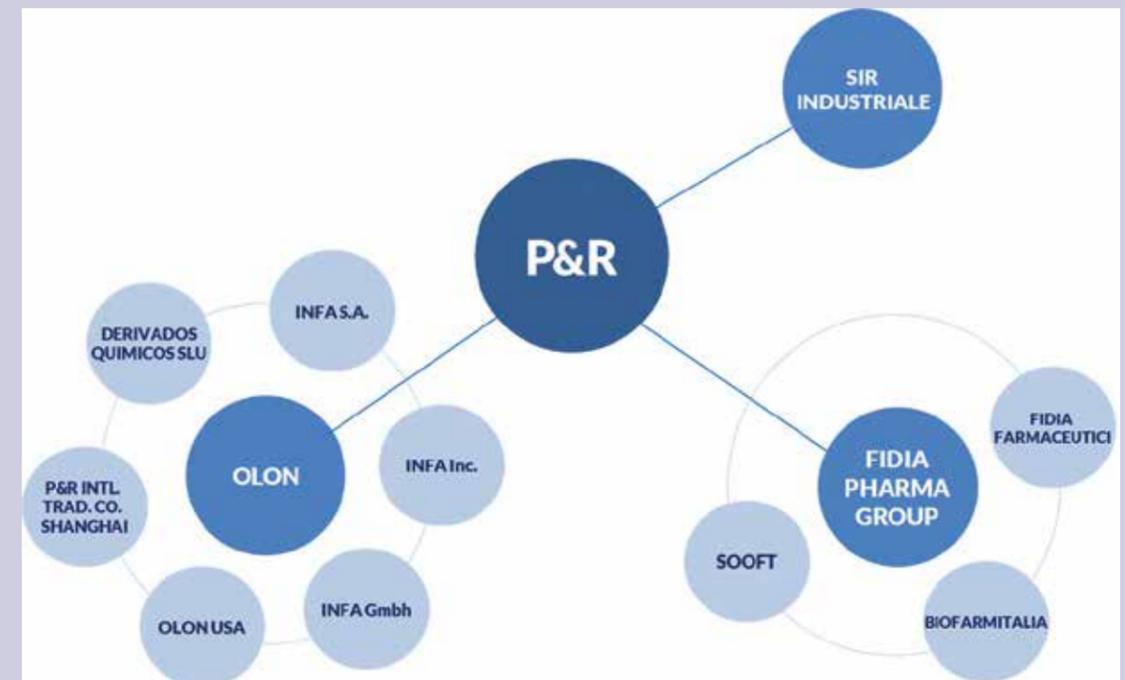
“Buon lavoro Direttore!”

“Grazie! Il cammino da percorrere è ancora lungo ma la strada intrapresa è quella giusta: la bontà di una pianta, secondo una massima evangelica, si vede dai frutti...”

Gruppo P&R e Fidia Pharma Group

P&R (dal nome delle famiglie Pizzocaro e Rossi) rappresenta uno dei principali Gruppi italiani nel settore chimico (Olon) e farmaceutico (Fidia Pharma Group), con una consolidata presenza nei mercati esteri attraverso società e filiali che contano complessivamente oltre 2.700 dipendenti (incremento del 65% nell'ultimo quinquennio), distribuiti nei settori farmaceutico e chimico. Il 2016 si è chiuso con un fatturato globale di circa 650 milioni di euro, di cui oltre l'80% generato sui mercati esteri.

L'ultratrentennale tradizione ed il futuro dell'Azienda sono basati sullo sviluppo di tecnologie originali: dalla Chimica alla Biologia, dai prodotti per la salute umana ed animale, ai cosmetici e alle molecole di base. Fidia Pharma Group nasce nel 2016 dal processo di internazionalizzazione e dalle acquisizioni di Sooft (area oftalmologica) e di Biofarmitalia (nuove tecnologie transdermiche: cerotti, matrici, patch e dispositivi dinamici), con una mission che pone al centro dell'attenzione il paziente e attraverso lo sviluppo di piattaforme tecnologiche brevettate, prodotti farmaceutici, medical devices e prodotti “lifestyle” soprattutto a base di acido ialuronico e dei suoi derivati, in risposta ad esigenze diversificate, comunque mirate a rispondere alle sfide della Salute e del Benessere, attraverso tre specifici fondamenti: passione, innovazione e centralità del paziente. Obiettivo aziendale è il consolidamento della leadership mondiale relativa a Ricerca, sviluppo, produzione e commercializzazione di acido ialuronico, glicolipidi/fosfolipidi, nell'ambito della Salute articolare, della Salute della pelle e delle mucose, delle Neuroscienze e dell'Oftalmologia, con presenza in più di 100 Paesi a livello mondiale tramite filiali in Europa occidentale ed orientale, USA e Medio Oriente. Il Gruppo conta su risorse altamente qualificate e motivate, che mettono a disposizione esperienza e capacità professionale, consentendo il mantenimento di elevati standard qualitativi nella Ricerca, Sviluppo e produzione farmaceutica. Il core business del Gruppo resta focalizzato sull'acido ialuronico, con oltre il 90% dell'attuale portfolio concentrato su prodotti contenenti HA, forte anche di oltre 140 studi clinici condotti con prodotti Fidia a base di HA intrarticolare, che hanno coinvolto oltre 20.000 pazienti nel mondo, mentre si stimano in più di 53 milioni i pazienti globalmente trattati nel mondo con la viscosupplementazione Fidia.



Inizia la collaborazione fra C.I.R.N.A. e “Pianeta Salute”



di **Ennio Pucci**,
Neurologo
IRCCS
Fondazione
C. Mondino,
Pavia

Fondata nel 1990 allo scopo di promuovere e realizzare studi e ricerche nei settori delle Neuroscienze cliniche, Medicina delle Cefalee in primo luogo, la Fondazione CIRNA - acronimo di Centro Italiano di Ricerche Neurologiche Avanzate - è stata riconosciuta dal Ministero della Salute (D.M. 2 Febbraio 1995; G.U. n. 66/20 Marzo 1995). Dal 3 marzo 2009, la Fondazione è iscritta all'Anagrafe Unica delle ONLUS (Organizzazioni Non Lucrative di Utilità Sociale). Il suo scopo primario è l'esclusivo perseguimento di finalità di solidarietà sociale nel campo delle Neuroscienze, attraverso il trasferimento (ricerca traslazionale) dal laboratorio al paziente delle più recenti acquisizioni di Neurologia funzionale, in particolare a riguardo dello sviluppo di strategie innovative rivolte alla prevenzione, diagnosi e cura di patologie riguardanti la Medicina del Dolore, (con particolare riferimento alle Cefalee), il sonno, l'area dell'invecchiamento cerebrale, la Depressione, i disordini dei comportamenti adattativi e le possibili interfacce fra Neurologia ed altre Discipline (Medicina sistemica). La Fondazione mira, inoltre, attraverso la sua emanazione AICe (Alleanza Cefalalgici) ad incentivare la diffusione di informazioni riguardanti l'universo delle sindromi cefalalgiche: primarie (idiopatiche), secondarie (sintomatiche), comorbide (associate). Organo di C.I.R.N.A. è la Rivista “Confinia cephalalgica”, che dal prossimo numero si chiamerà “Confinia cephalalgica et neurologica”, testata fondata dal Prof. Giuseppe Nappi, che attraverso “Pianeta Salute” porterà al vasto pubblico, in chiave divulgativa, le informazioni di maggior importanza sociale. In questa uscita pubblichiamo integralmente la “lettera aperta” ai Membri del Parlamento europeo sul problema della Cefalea a Grappolo, stilata dal Dott. Paolo Rossi, Vicepresidente European Headache Alliance.

DI FRONTE AL DOLORE NON CI SONO EROI

Una lettera aperta ai Membri del Parlamento Europeo (MEPs) sulla necessità di assicurare in tutta Europa cure di elevata qualità, ricerca, uguali opportunità lavorative e supporto socio-economico per la persone che soffrono di Cefalea a Grappolo (CH)

La Cefalea a Grappolo (CH) una cefalea primaria, infrequente, caratterizzata da intensissimi attacchi ricorrenti di cefalea unilaterale, di breve durata, in cui il dolore, straziante, si associa a sintomi di attivazione del sistema nervoso autonomo (rinorrea/congestione nasale, lacrimazione/iniezione congiuntivale) ed irrequietezza. Gli attacchi si presentano per lo più raggruppati in periodi attivi, spesso coincidenti con i cambi stagionali maggiori, a cui seguono periodi di remissione delle crisi (1)

La cefalea a grappolo è senza dubbio il dolore più intenso che può affliggere l'uomo. I pazienti lo descrivono come “avere un tizzone infuocato infilato nell'occhio” un “agonia”, “un viaggio all'inferno senza controllo” e riportano che l'intensità del dolore è così forte che non può essere paragonato a nulla di cui possono avere avuto esperienza (2)

Molti pazienti sopportano, ogni giorno, attacchi ripetuti che possono durare anche tre ore. La severità del dolore ha fatto guadagnare alla CH l'appellativo di cefalea da suicidio ed un rischio suicidio in questa malattia esiste realmente (in un recente sondaggio il 55% dei pazienti affetti da CH ha riportato pensieri suicidi, 3)

A causa della straordinaria intensità del dolore le conseguenze della malattia su chi ne soffre sono drammatiche ed includono problemi di occupazione (più di un terzo dei pazienti cronici ha perso il lavoro), problemi psichici, una scarsa

qualità della vita e problemi famigliari (il 60% dei pazienti riferisce un impatto devastante dalla malattia sulla famiglia; il tasso di divorzi negli uomini è superiore a quello della popolazione generale e le donne hanno meno figli rispetto alle donne non affette da CH, 4)

Vivere con la CH è un'esperienza drammatica perché il dolore, come una tortura senza fine” ruba qualsiasi impulso vitale. Per chi soffre di CH ogni i giorni sono fatti di paura, immersi in sentimenti di solitudine, impotenza e frustrazione (5)

Nonostante la diagnosi di questa cefalea sia molto semplice e nonostante siano disponibili terapie in grado di alleviare rapidamente ed efficacemente il dolore, la CH è largamente ed incomprensibilmente sotto-stimata, sotto-diagnosticata e sotto-trattata. Solo il 20% dei pazienti riceve una diagnosi accurata alla presentazione dei sintomi e meno di 2/5 ricevono una diagnosi corretta. In media il ritardo nella diagnosi è di 5.3 anni e questo ritardo pregiudica l'accesso a terapie efficaci. E' stato stimato che 2/3 dei pazienti non riceve la prescrizione di terapie adeguate (6)!

La cattiva gestione della cefalea a grappolo va oltre la mancata diagnosi e prescrizione delle terapie efficaci. In molti paesi della UE le terapie efficaci come l'ossigeno ed il sumatriptan in fiale non sono rimborsate (o lo sono solo con restrizioni capziose) o sono addirittura indisponibili (la International Headache Society ha recentemente fatto un appello ai suoi membri affinché facciano pressione sulle autorità nazionali dei singoli stati perché l'ossigeno sia rimborsabile per chi soffre di CH in ogni paese). Inoltre, nella maggior parte dei paesi europei non ci sono forme di tutela medico-legale per chi soffre di questa malattia né è garantito un accesso rapido a centri specialistici o a qualsiasi forma di supporto psicologico (7)

I pazienti che soffrono di cefalea a grappolo sperimentano un doppio dramma; da una parte la malattia con i suoi attacchi di dolore insopportabile, dall'altra la difficoltà nel trovare accesso a cure mediche di elevata qualità, supporto emotivo, rispetto, accettazione o semplicemente a qualcuno che capisca quanto questa malattia possa essere devastante. Il viaggio della vita di chi soffre di CH è lastricato da un tragico sentimento di solitudine, incomprensione e sfiducia (5)

Le barriere che limitano l'accesso a cure adeguate per chi soffre di CH sono fortemente correlate alla bassa prevalenza della malattia ed alla storica inattenzione che il sistema medico ha

verso le patologie dolorose. Come altre malattie infrequenti, la CH è conosciuta solo da pochi specialisti e riceve una scarsissima attenzione nei curricula formativi dei medici ed una bassa priorità nell'agenda delle autorità sanitarie e dei ricercatori

La maggior parte delle barriere che ostacolano la possibilità di cure adeguate per chi soffre di CH sono però superabili con un piccolo sforzo organizzativo e culturale. La European Headache Alliance e la European headache Federation hanno lanciato il Cluster Headache Day con l'intenzione di sollecitare l'aiuto dei Membri del Parlamento Europeo nel promuovere azioni che migliorino la qualità della vita di questi sfortunati pazienti. A tal fine abbiamo identificato 4 aree principali di intervento:

- 1. I MEPs sono chiamati, in stretta collaborazione con gli Stati Membri in stretta collaborazione con gli Stati Membri, a migliorare la legislazione per consentire un accesso semplice ed uguale in tutta Europa alle cure efficaci per chi soffre di CH (l'ossigeno ed il sumatriptan fiale dovrebbero essere disponibili immediatamente, dovunque, ad un prezzo accessibile!)*
- 2. I MEPs sono chiamati, in stretta collaborazione con gli Stati Membri, a supportare la Ricerca sullo sviluppo di terapie innovative per la prevenzione e la cura sintomatica della CH e di altre patologie dolorose ed a rafforzare il coinvolgimento delle associazioni dei pazienti ad ogni stadio di sviluppo della ricerca*
- 3. I MEPs sono chiamati ad implementare la legislazione EU per assicurare uguali opportunità lavorative a chi soffre di CH o altre patologie dolorose ed a lavorare con le associazioni pazienti e le parti sociali per evidenziare tutte le esperienze di successo nella reintegrazione o altre forme di tutela del lavoro, nella modificazione favorevole delle condizioni lavorative, promuovendo l'uso del Fondo Sociale Europeo a supporto di queste azioni*
- 4. I MEPs sono chiamati ad incoraggiare gli Stati Membri a riconoscere che la cefalea a grappolo è una malattia estremamente disabilitante ed a promuovere azioni che migliorino la qualità della assistenza sanitaria, cancellino la stigmatizzazione di chi ne soffre ed aumentino la consapevolezza di questa e di altre forme di dolore cronico*

Paolo Rossi

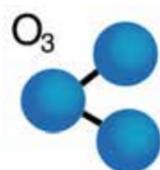
(Vice President European Headache Alliance)

L'ozono e i suoi derivati: gli ozonidi



di **Gianluca Boldrocchi MD**, Specialista in Medicina Interna, Geriatria e Gerontologia, Organizzazione Servizi Sanitari già Docente Scuola Specializzazione in Geriatria e Gerontologia Università di Parma

L'ozono (O₃), è la forma allotropica triatomica dell'ossigeno, presente nell'atmosfera con concentrazioni diverse nei diversi strati: in particolare si forma nella troposfera per azione dei raggi ultravioletti sull'ossigeno secondo la reazione $O_2 + hv = O + O / O + O_2 = O_3$



L'ozono è una specie chimica estremamente instabile e dal caratteristico odore pungente, "agliaceo", percepibile durante i temporali, indispensabile alla Vita sulla Terra grazie alla capacità di schermare la radiazione ultravioletta (effetto "ecoprotettivo"). Risulta nocivo a dosi molto elevate ma a basse concentrazioni possiede proprietà interessanti, legate alla sua instabilità ed ele-

vato potere ossidante, in campo industriale, viene utilizzato per le sue proprietà disinfettanti.

Alla fine dell'Ottocento fu dimostrata la sua capacità di ossidare composti organici con presenza di doppi legami, utilizzata per disattivare sostanze tossiche e contaminazioni batteriche e si iniziò ad utilizzarlo in Germania anche a scopo terapeutico per la purificazione del sangue e nel trattamento di svariate patologie: diabete e sue complicanze, ulcere, asma, ponendo le basi della cosiddetta "Ozonoterapia", oggi diffusa nel trattamento di patologie di interesse ortopedico, vascolare ed immunitario.

OZONO E DOPPI LEGAMI NEI COMPOSTI ORGANICI: NASCONO GLI OZONIDI

Il tempo di esistenza dell'ozono in presenza di sostanze organiche è estremamente breve perché i doppi legami presenti re-

agiscono molto velocemente: ne deriva che gli effetti locali e sistemici dell'ozono non sono diretti ma legati agli effetti dei metaboliti provenienti dalla rottura delle catene degli acidi grassi insaturi, caratterizzati da minor peso molecolare e quindi in grado di penetrare facilmente attraverso la membrana cellulare.

L'instabilità dell'ozono ha orientato la Ricerca a studiare le condizioni per "immagazzinarlo" in serbatoi biologici, per renderlo disponibile al bisogno, utilizzando oli vegetali, creando una nuova classe di preparati, denominati "Ozonidi" (oli ozonizzati), caratterizzati dalla capacità di liberare ozono a contatto con mucose e tessuti lesi.

FORMAZIONE DI OZONIDI

Gli oli ozonizzati solitamente sono di origine vegetale (Oliva, Girasole, Cocco, ecc.). L'ozono attacca il doppio legame dell'acido grasso originando, tramite una cascata di reazioni, una miscela di composti tra cui: ozonidi, aldeidi, e perossidi. Queste sostanze sono dotate anche di alta capacità germicida, e con tecniche particolari possono stabilizzarsi anche per più di due anni. L'uso principale del principio attivo ad alta concentrazione di idroperossidi è nella cura e disinfezione di pelle e mucose, nelle micosi ungueali e in altre infezioni da microorganismi.

OZONIDI: NUOVA FRONTIERA DELL'ANTISEPSI LOCALE

L'effetto biologico degli ozonidi risulta connesso all'attività locale e alla stimolazione dei sistemi antiossidanti, con ambiti di applicazione tuttora in grande sviluppo, soprattutto in Dermatologia, Ginecologia, Proctologia e Odontostomatologia (problematiche cutanee legate ad infezioni batteriche, fungine e protozoarie, parodontosi, patologie anorettali, infezioni genitali) con formulazioni a diversa concentrazione e veicolo lipidico.

A differenza degli "antisettici", potenzialmente tossici sia per i microorganismi patogeni che per i tessuti, l'utilizzo di preparazioni topiche di ozonidi ha effetto solo nei confronti dei patogeni e consente di evitare l'impiego di antibiotici, antivirali l'olio ozonizzato inattiva i virus rendendoli incapaci

di aderire ai recettori alla cellula bersaglio e replicarsi: azione virostatica), antimicotici e antiprotozoari. In sintesi: ampio spettro totale: batteri, protozoi, miceti, paragonabile ad una azione antisettica ma senza istolesività e citolesività, al contrario accompagnata da azione biriparatrice fondamentale connessa ad un migliore effetto rigenerativo locale. A titolo esemplificativo riportiamo l'attività antimicrobica di una crema dermatologica al 10% di Ozonia 3000® (Ozonia 10®): come si evince l'effetto è praticamente immediato e perdura per tutto il periodo di osservazione. (vedi tabella 1)

OZONIDI E RIGENERAZIONE TISSUTALE

L'effetto rigenerante degli ozonidi è certamente ma forse non esclusivamente legato al miglioramento del metabolismo aerobico mitocondriale, legato ad una ossidazione locale controllata che attiva i meccanismi antiossidanti endogeni della cellula (ad esempio viene attivata la sintesi di enzimi come superossido dismutasi e glutatione-perossidasi)

L'effetto complessivo è un aumento della disponibilità energetica per le cellule e della loro capacità antiossidante, con miglioramento della vitalità degli strati proliferativi: su questa base incoraggianti studi con oli ozonizzati sono in corso anche nel trattamento e nella prevenzione dell'aging cutaneo, per la cura della pelle, per restituire elasticità e tono ai tessuti e come defatiganti nell'attività sportiva.

FORMATION OF OZONE

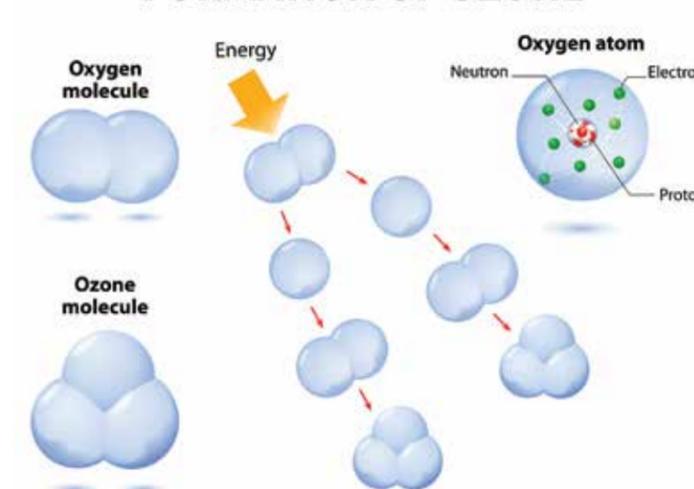


Tabella 1

Valori di riduzione % nel tempo rispetto all'inoculo iniziale

CEPPO	Unità di misura	Inoculo	2 ore	4 ore	1 giorno	2 giorni	7 giorni
Escherichia coli	ufc/g	1.56 x 10 ⁷	100	100	100	100	100
Pseudomonas aeruginosa	ufc/g	9.6 x 10 ⁶	100	100	100	100	100
Staphylococcus aureus	ufc/g	4.44 x 10 ⁷	100	100	100	100	100
Candida albicans	ufc/g	1.23 x 10 ⁶	100	100	100	100	100
Aspergillus brasiliensis	ufc/g	4.9 x 10 ⁵	100	100	100	100	100
Proteus mirabilis	ufc/g	2.31 x 10 ⁷	100	100	100	100	100
Trichopyton mentagrophytes	ufc/g	1.16 x 10 ⁸	100	100	100	100	100
Propionibacterium acnes	ufc/g	2.8 x 10 ⁶	100	100	100	100	100

Tabella estratta da uno studio microbiologico eseguito presso Lab accreditato Accredia (12/2016)



Drenare e depurare, l'unione fa la forza

La cellulite è una condizione alterata del tessuto adiposo sottocutaneo caratterizzata da ipertrofia delle cellule adipose con accumulo di liquidi negli spazi intracellulari (residui dei processi biochimici dell'organismo). L'accumulo di liquidi in eccesso avviene nelle sedi classiche: fianchi, natiche, cosce e glutei.

L'utilizzo di vegetali specifici, che agiscono sulla protezione e l'elasticità dei vasi sanguigni con attività antinfiammatoria, antiedemigena e diuretica, aiuterà a combattere la cellulite e ad eliminare quegli inestetismi come il tipico aspetto a buccia d'arancia, rimodellando le curve del corpo. Vediamo insieme come sostenere la naturale capacità dell'organismo a mantenersi efficiente e vitale, con quei vegetali in grado di intervenire sui processi fisiologici di detossificazione ed eliminazione dei liquidi tissutali in eccesso, con effetto tonico generale.

Ortosiphon foglie: aiuta a contrastare efficacemente cellulite, edemi e gonfiori da ritenzione idrica, le foglie di questo vegetale contengono flavoni polimetossilati lipofili, potenti antiossidanti tra i quali sinsetina, scutellarina ed eupatorina, e sali di potassio dall'efficace azione diuretica. È considerato

un eccellente disintossicante e depurativo naturale, in grado di stimolare la funzionalità epatica renale, promuove l'eliminazione delle scorie accumulate in questi stessi organi, aumenta l'eliminazione dell'acido urico e delle scorie azotate che rallentano il metabolismo.

Centella parti aeree: migliora il tono dei vasi del microcircolo con l'aumento del drenaggio linfatico e la riduzione dell'edema. Efficace in caso di cellulite favorisce l'aumento del trofismo cellulare associando azione antinfiammatoria con riduzione dei processi sclerotici.

La centella è utile in caso di patologie di natura circolatoria ed insufficienza venosa, è ricca di principi attivi che agiscono come potenti vaso-protettori che migliorano l'elasticità delle pareti delle vene favorendo la circolazione periferica. Per le sue spiccate proprietà flebotoniche, la centella è indicata per prevenire e curare vene varicose, varici, insufficienza venosa, ma anche per contrastare gonfiore, crampi e pesantezza a gambe e caviglie. Svolge azione antiossidante, depurativa e disintossicante.

Spirea Ulmaria: dimostrata già nel 1851 dal Dr. Tissier,

favorisce l'eliminazione delle scorie azotate, degli acidi urici e dei cloruri, risulta pertanto utile nel trattamento di ritenzione idrica, edemi e cellulite. Su quest'ultima agisce anche come antiinfiammatorio per l'azione dei salicilati. Ha proprietà vasoprotettici sulle pareti dei vasi sanguigni e fluidificante del sangue, con effetto decongestionate sul sistema circolatorio. Svolge inoltre importante azione antinfiammatoria, analgesica e antipiretica.

Mais stigmi: ha una notevole azione diuretica grazie ai sali di potassio che favoriscono i processi osmotici a livello dell'epitelio renale, efficace per contrastare la ritenzione idrica e la formazione di cellulite.

La grande quantità di sali minerali e vitamine, in esso contenuti, rendono il mais ideale nelle cure disintossicanti, nel trattamento delle malattie cardiache e per la cura del fegato. È utilizzato come coadiuvante nelle terapie dimagranti per le sue azioni depurativa e diuretica, favorisce l'eliminazione delle tossine prodotte dal corpo.

Origano foglie: ha proprietà anticellulite che permettono di impiegarlo per la lotta all'inestetismo stesso e ai disturbi di circolazione sanguigna o lin-

fatica che possono provocarlo. Indicato per migliorare la circolazione periferica nei casi in cui il metabolismo è lento e di ritenzione idrica. Stimolante del sistema nervoso grazie alla sua azione eccitante, dell'apparato digerente e della secrezione biliare. È inoltre antibatterico, antinfiammatorio, antisettico e vitaminico.

Chiodi di Garofano: contengono una serie di olii volatili (circa il 25%), in particolare eugenolo e metile salicilato, oltre ai flavonoidi, che influiscono stimolando la circolazione sanguigna e tannini, dall'azione antinfiammatoria. Migliorano l'attività dell'apparato digerente, la capacità del cibo di passare per l'intestino, per non determinare un accumulo di tossine dannose per l'organismo. Antiossidanti contrastano l'azione dei radicali liberi. Sono inoltre antinfiammatori, analgesici, battericidi e fungicidi.

Cannella corteccia: stimola la circolazione, diminuendo quindi la formazione di adiposità e migliorando l'aspetto di quelle presenti. Agisce sulla riattivazione della circolazione e quindi sulla riduzione dei gonfiori localizzati. Contrasta i gonfiori che appesantiscono la linea e i segni della cellulite bruciando i depositi che spesso derivano da un accumulo di tossine nell'organismo. Stimola il metabolismo basale e aiuta a bruciare i grassi; contrasta la ritenzione idrica e contrasta la stipsi, causa di intossicazione dell'organismo e di cattiva circolazione, che sono fattori ag-

gravanti della cellulite.

Tarassaco radice: per la presenza di flavonoidi e in parte i sali di potassio ha proprietà diuretiche, stimola la diuresi favorendo l'eliminazione dei liquidi in eccesso. La sua assunzione è perciò indicata in caso di ritenzione idrica, cellulite e ipertensione.

Svolge azione depurativa, in quanto stimola la funzionalità biliare, epatica e renale, attiva cioè gli organi emuntori adibiti alla trasformazione delle tossine, nella forma più adatta alla loro eliminazione.

Ha inoltre proprietà purificanti, antinfiammatorie e disintossicanti nei confronti del fegato.

Ginkgo biloba foglie: è un utile coadiuvante del trattamento della cellulite per la sua azione vasodilatatrice che favorisce: l'aumento di apporto di sangue e di ossigeno, la circolazione micro capillare periferica, svolge attività protettiva dell'endotelio vascolare, regola il flusso ematico. È ricco di flavonoidi che agiscono a livello della rete capillare come rafforzatori diminuendo la permeabilità ed aumentando il tono della parete vasale.

Contrasta la formazione della cellulite svolgendo anche un'importante azione drenante sui liquidi.

Svolge azione antinfiammatoria e antiossidante, migliora le funzioni cognitive e la memoria.

Gymnema foglie: ha proprietà diuretiche e stimolanti del sistema circolatorio. Svol-

ge azione ipoglicemizzante inibendo l'assorbimento degli zuccheri a livello intestinale e stimolando la trasformazione metabolica del glucosio a livello cellulare. Riduce la circolazione lipidica nel flusso sanguigno ed ha anche un'importante potere antivirale e antiallergico. È un valido aiuto nei regimi alimentari per la perdita di peso. Svolge inoltre azione antinfiammatoria.

Rusco radice: ha come costituenti principali saponine, flavonoidi e fitosteroli che hanno proprietà diuretiche, antinfiammatorie e vasoprotettive e facilitano la riduzione della stasi linfatica e del pannicolo adiposo. Aiuta a prevenire i problemi di circolazione mediante proprietà trofiche e protettive a livello dei vasi sanguigni, regolando il tono vascolare e stabilizzando la permeabilità capillare, svolge azione tonica sulla parete vasale migliorando la microcircolazione periferica.

Magnesio ossido: è fondamentale per eliminare i liquidi in eccesso, richiama i liquidi dai vari compartimenti corporei facilitandone l'eliminazione. Aumenta la circolazione periferica, stimola lo smaltimento dei grassi e potenzia le difese.

Fieno greco semi: è indicato per contrastare gli inestetismi dovuti alla ritenzione idrica, come cellulite e pelle a buccia d'arancia, grazie all'effetto drenante e all'effetto rassodante dei tessuti connettivi. È utile per la perdita di peso, aiuta a controllare l'appetito ed il senso di



Prima del Farmaco

a cura di **Roberto Solimè**,
Erborista e Fitocosmetologo

pienezza portando a mangiare di meno e conseguentemente anche a dimagrire, elimina il senso di gonfiore e disintossica il corpo dalle tossine.

Fagiolo: è particolarmente ricco di fibre in grado di ridurre l'assorbimento di nutrienti e indurre una sensazione di sazietà. Nello stomaco esse formano una massa viscosa che ingloba gli alimenti e rallenta lo svuotamento gastrico con prolungata sensazione di pienezza, rallentamento e diminuzione dell'assorbimento di grassi.

Come ipoglicemizzante è in grado di ridurre i livelli ematici di glucosio, regolizzando e tenendo sotto controllo il picco glicemico dopo i pasti.

Contribuisce alla riduzione della secrezione di insulina, responsabile dello stoccaggio dei glucidi sotto forma di grasso nelle cellule adipose e quindi dell'aumento di peso. Inoltre agisce come efficace diuretico stimolando il flusso urinario, aiutando l'eliminazione delle tossine e favorendo il transito intestinale.

Utile per contrastare la cellulite in quanto in grado di attenuare l'infiammazione del tessuto connettivo.

Ananas stipiti: ha proprietà antiedematose, grazie ad un intervento sul meccanismo di coagulazione della fibrina, ne deriva un fenomeno di lisi sia a livello intra che extravasco-

lare, facilitando l'evacuazione dei liquidi, delle sostanze necrotiche e normalizzando il metabolismo cellulare. Viene quindi consigliato in caso di cellulite perché oltre all'azione drenante aiuta il riassorbimento del gonfiore. Ne conseguono proprietà disintossicanti, riducenti della produzione del grasso e del peso corporeo.

La bromelina contenuta nell'ananas rappresenta il primo enzima proteolitico, cioè capace di scindere le proteine, dotata della capacità di far digerire in qualche minuto 1.000 volte il suo peso di proteine. La bromelina è efficace nel migliorare la circolazione locale, sgonfiare e disinfiammare i tessuti. Contiene vitamina C che riduce l'eccessiva permeabilità dei capillari, il betacarotene e il manganese che aiutano la pelle a mantenersi elastica e idratata.

Garcinia cambogia frutti: l'acido idrossicitrico, presente nella garcinia cambogia, aumenta il metabolismo corporeo e svolge un'azione molto importante sul metabolismo lipidico, aiuta a smaltire il grasso in eccesso e la perdita di peso evitando accumuli di tessuto adiposo. È funzionale contro la cellulite poiché libera le cellule dall'adipe, le disinfiamma rendendo più facile l'eliminazione dei ristagni di liquidi. È utile nei regimi dietetici in quanto contribuisce a

ridurre il senso di fame, questa proprietà è dovuta al fatto che l'organismo, grazie all'azione di questo vegetale, riesce a scindere i grassi e ad utilizzarli come fonte di energia. Alcune ricerche hanno dimostrato che la Garcinia cambogia aiuta a regolare i livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue, riducendoli fino al 27%, in quanto i principi attivi presenti riescono ad ostacolare la trasformazione degli zuccheri in grassi. L'azione sinergica delle vitamine e dei flavonoidi contenuti, donano alla Garcinia cambogia proprietà antiossidanti, ovvero contribuisce a combattere i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento cellulare e cutaneo.

Per contrastare i problemi della cellulite è necessario tuttavia seguire un corretto stile di vita, caratterizzato da una alimentazione sana ed equilibrata, che prevede il giusto apporto di frutta e ortaggi, riducendo i cibi grassi, raffinati e ricchi di sodio, carne rossa e latticini.

Una regolare attività fisica contribuisce a riattivare e rinforzare il microcircolo, a ridurre l'accumulo di grassi e ad accelerare il metabolismo. Consigliati in particolare la camminata, la bicicletta e il nuoto.

Tonicare la pelle, modellare le curve, rivitalizzare i tessuti, amare il proprio corpo per sentirsi in armonia con se stessi e la Natura.

IL VALORE DEL TEMPO LA PASSIONE DEL CUORE L'AUDACIA DELLO SPIRITO

UNA STORIA ITALIANA DAL VALORE INTERNAZIONALE



70 **fidia**
1946 | 2016 **farmaceutici**

QUANDO SIAMO NATI, AVEVAMO L'ENERGIA DI UN'ITALIA CHE VOLEVA RIPARTIRE. ERA IL 1946. NEL NOSTRO DNA, LA PASSIONE E L'AUDACIA DI UN GRUPPO DI IMPRENDITORI ITALIANI UNITI DA VALORI CHE CI AVREBBERO FATTI DIVENTARE GRANDI: **INNOVAZIONE, MOTIVAZIONE, CURIOSITÀ E DETERMINAZIONE.**

Fidia farmaceutici S.p.A. Via Ponte della Fabbrica 3/A - 35031 Abano Terme (PD) - Italy www.fidiapharma.com

Idrocolonterapia

Il parere degli esperti L'Idrocolonterapia entri nei L.E.A.



di Angelo M. Di Fede, Specialista in Allergologia ed Immunologia clinica, Specialista in Geriatria e Gerontologia, Specialista in Medicina preventiva

“L’idrocolonterapia entri nei Livelli Essenziali di Assistenza. Questo tipo di trattamento presenta benefici per l’organismo ed è utile per la prevenzione di patologie cronico-degenerative”.

E’ l’appello lanciato durante la prima edizione del Forum “Rigenerazione benessere”, svoltosi a Napoli al Bertolini’s Hall. “Il punto di partenza delle malattie cronico-degenerative è uno stato infiammatorio dovuto soprattutto a errata alimentazione, che si rifletterà indirettamente e negativamente sul funzionamento degli organi. Su questa interpretazione si è articolata negli anni l’impostazione del prof. Renato De Magistris, già associato di Clinica Chirurgica all’Università ‘Vanvitelli - ha detto Maria Giovanna Tammaro, microbiologa e nutrizionista, responsa-

bile scientifico del forum - . Tra i segnali d’allarme di uno stomaco mal funzionante ci sono l’emicrania, l’irregolarità dell’alvo, la comparsa di dolori, l’alterazione della moltiplicazione delle cellule con formazione di polipi e, negli stadi più avanzati, di neoplasie. Le patologie cronico-degenerative possono essere previste attraverso lo studio clinico della funzionalità dello stomaco e prevenute dosando vitamine e i minerali. I benefici sono notevoli anche a livello estetico”, ha concluso. “Se riusciamo a mantenere a livelli ottimali il microbiota dell’intestino, le ricadute positive sulla nostra salute, fisica e mentale, sono notevoli - ha commentato Biagio Schettino, medico di medicina generale - Disturbi come gli sbalzi di umore, la depressione, l’ansia, gli attacchi di panico possono essere tenuti a bada e guarire del tutto se curiamo la nostra



Maria Giovanna Tammaro

flora intestinale stando attenti all’alimentazione”. “Già dalla prima seduta dell’idrocolonterapia il paziente riferisce un’immediata sensazione di benessere. La tecnica non crea assuefazione ed è ben tollerata”, ha spiegato Giovanna Borio, medico chirurgo, specialista in endoscopia digestiva ed endocrino chirurgia. “L’idrocolonterapia può essere utilizzata anche in previsione di una colonscopia, senza l’ausilio della preparazione tradizionale, che è non ben tollerata da gran parte dei

pazienti. In ogni caso, questo trattamento va comunque eseguito da personale specializzato”, ha concluso Salvatore La Manna, dirigente medico della Federico II. Ha concluso i lavori un forum interattivo che ha coinvolto ricercatori italiani e stranieri e i pallanuotisti dell’Acquachiera, Ileana Acampora e Marco Ferroni. L’evento, coordinato da Donatella Liguori e moderato da Chiara Del Gaudio di Rai1 - Unomattina, sarà replicato non solo a Napoli ma anche in altre località italiane.



Meeting Napoli Rigenerazione Benessere

Quando i pazienti sono bambini

Alberto Centolani: una figura angelica



di **Massimiliano du Ban**,
Presidente
A.G.M.E.N.-
F.V.G.
Associazione
Genitori Malati
Emopatici
Neoplastici -
Friuli-Venezia
Giulia per lo
studio, la cura
e l'assistenza
dei bambini
con tumore.
O.N.L.U.S.

Alberto Centolani, recentemente e prematuramente scomparso, fu tra i primi in Italia ad intuire quale e di quale forza poteva essere il ruolo delle famiglie al fianco dei Medici e dei reparti pediatrici, per imprimere una svolta decisiva all'assistenza e alla cura dei bambini malati di tumore, impegnandosi anima e corpo per fondare nel 1984, con altri genitori di piccoli pazienti affetti da neoplasie, l'Associazione di cui in seguito assunse la Presidenza: stiamo parlando di AGMEN-FVG., attualmente una delle più importanti ONLUS del Friuli Venezia-Giulia, alla quale Alberto ha legato indissolubilmente il suo nome, ponendo sempre al primo posto il bene dei bambini e delle loro famiglie, la trasparenza nell'utilizzo dei fondi e il profondo rispetto verso i cittadini donatori, in un percorso che avrebbe contribuito a cambiare radicalmente il destino di tanti bambini sfortunati. Da questo impegno e dalla comunione di esperienze con altri genitori, insieme ad altre Associazioni di genitori sorte in Italia sull'esempio dell'AGMEN-FVG ONLUS, nacque di lì a poco la F.I.A.G.O.P., la Federazione Italiana Genitori in Oncologia Pediatrica, della quale Alberto fu uno dei promotori, che da allora si occupa di promuovere presso gli organismi nazionali e internazionali le necessità dei bambini oncologici e delle loro famiglie. Alberto mantenne per vent'anni, a più riprese, la Presidenza dell'Associazione, dedicandosi con grande generosità e dispo-



nibilità a perseguirne gli obiettivi, a partire dalle prime iniziative, fino alle più grandi imprese come la trasformazione del reparto di Oncoematologia e Trapianti dell'ora I.R.C.C.S. Burlo Garofolo, in un moderno centro ospedaliero con un'area sterile dedicata ai ricoveri ed una ad accesso libero per i day-hospital, finanziata nel

2000 dall'A.G.M.E.N.-F.V.-G. ONLUS con 1 miliardo e mezzo di lire, e le case di accoglienza per le famiglie domiciliate troppo lontano dai luoghi di cura. In oltre trent'anni di attività dell'Associazione Alberto Centolani è stato uno dei più devoti ambasciatori della causa dei bambini oncologici e delle famiglie negli Ospedali, nelle manifestazioni, negli incontri istituzionali. fino ad essere uno dei primi e più accesi sostenitori della Nazionale dei bambini guariti dal tumore, meglio nota come "La Mitica" che in questi ultimi anni ha giocato sui campi di calcio di mezza Italia sostenendo coi fatti che dal tumore si può guarire. Convinto assertore della condivisione quale strumento di sviluppo, Alberto integrò da subito i magri finanziamenti a disposizione di Medici e infermiere per l'aggiornamento professionale e la partecipazione ad incontri e convegni, attività che ancora l'A.G.M.E.N.-F.V.-G. ONLUS persegue con convinzione. Alberto, forte anche di una rara competenza professionale che gli valse, pochi mesi prima della scomparsa, la nomina a Visiting Professor in Nutraceutica biodinamica presso Saint George School, è stato

un Maestro di dedizione, trasparenza ed onestà e per suo volere l'A.G.M.E.N.-F.V.-G. ONLUS è oggi una delle poche Associazioni a redigere bilanci completi e, per obbligo di trasparenza verso i suoi donatori, a pubblicarli sul sito www.agmen-fvg.org. Oggi grazie a lui e alle meravigliose genti del Friuli Venezia-Giulia che non hanno mai fatto mancare il loro apporto, l'A.G.M.E.N.-F.V.-G. ONLUS ha un curriculum entusiasmante con oltre 4.900 soci e 6.700 simpatizzanti ed è la seconda Onlus regionale del Friuli Venezia-Giulia. Il Notiziario quadrimestrale, è il principale organo di divulgazione e viene spedito in 11.400 copie.



seconda chance per coloro che ricadevano nella malattia dopo la chemioterapia, ma in generale la strada appariva comunque lunga e soprattutto incerta. In quegli anni all'allora Istituto per l'Infanzia Burlo Garofolo di Trieste, il prof. Panizon, uno dei Padri della moderna Pediatria, dirige un gruppo di giovani medici che non esitano ad impegnarsi in questa lotta contro il cancro decidendo di immergere la propria vita nella so-

fferenza altrui. Un altro giovane medico, più arditamente e con mezzi spesso di fortuna studia le complesse tecniche necessarie per effettuare i trapianti di midollo fondando uno tra i primissimi centri pediatrici in Italia. Il caso mette al fianco di questi giovani medici un gruppo di giovani infermiere alle quali pare normale sacrificare le ferie o fare turni di 24 ore pur di dare una chance ai bambini malati e l'Ospedale dispone di una serie di servizi ad alto livello (Radiologi, Farmacologi, Ematologi, Chirurghi, Gastroenterologi). In quegli anni sono di passaggio nel reparto di Emato-Oncologia dell'Istituto per l'Infanzia Burlo Garofolo un gruppo di sfortunati genitori: alcuni di loro hanno già perso la

UNA STORIA CHE SEMBRA LONTANA

Alla fine degli anni '70 e nei primissimi anni '80 una diagnosi di tumore rappresentava una drammatica quanto irreversibile sentenza di condanna per tre bambini su quattro. La scienza cominciava a comprendere che una cura era possibile con mezzi tutto sommato abbastanza semplici, mentre i primi trapianti di midollo davano un'insperata



loro battaglia con la malattia, altri la stanno combattendo e altri ancora la stanno addirittura vincendo. Questi genitori fanno della loro esperienza un'intuizione comprendendo che per "farcela" ci vuole molto di più. La battaglia contro i tumori pediatrici richiede enormi risorse, finanziarie, umane e tecnologiche, sia agli ospedali, che alle famiglie, perchè le terapie sono lunghe e costose. Tra questi giovani genitori c'è Alberto Centolani il cui figlio, ancora in terapia, sta fortunatamente rispondendo molto bene alle cure. Insieme questi genitori, nel febbraio del 1984, fondano l'Associazione Genitori Malati Emopatici Neoplastici del Friuli Venezia-Giulia, A.G.M.E.N. F.V.-G., e chiudono il cerchio di quella casuale concomitanza di fattori favorevoli che sta quasi sempre alla base degli avvenimenti straordinari. La "mission" dell'Associazione, rigidamente su base volontaristica è semplice: essere "l'avvocato dei bambini", il supporto delle famiglie, il finanziatore dei Centri di Cura. L'A.G.M.E.N. F.V.-G., in una Regione estremamente generosa nella donazione del sangue, promuove la donazione delle piastrine, materiale indispensabile per le terapie; i genitori nottetempo con tramezzi acquistati personalmente dividono in due una stanza per realizzare quelle che poi saranno le due stanze dedicate ai trapianti; con i primi soldi viene acquistata una apparecchiatura per irradiare le sacche di sangue prima dell'infusione in pazienti gravemente o totalmente immunodepressi.

La strada intrapresa è quella giusta e partita con poco più di 900.000 lire, alla fine del primo anno di attività l'A.G.M.E.N. F.V.-G. si ritrova con un bilancio di oltre 40.000.000 di lire di cui gran parte viene versata alle famiglie per sostenere i bilanci gravemente provati dalla malattia dei figli. In oltre 30 anni di attività l'A.G.M.E.N.-F.V.-G. ONLUS ha aiutato più di 900 famiglie e ha raccolto ed impiegato per le sue finalità 6,6 milioni di euro così suddivisi:

Aiuti alle famiglie	€ 2.459.753,00
Borse di studio e aggiornamento medici/infermiere	€ 596.997,00
Attività scientifiche e convegni.....	€ 473.008,00
Nuovo reparto del Burlo Garofolo	



e donazioni di attrezzature e strumenti scientifici agli Ospedali della Regione Friuli Venezia-Giulia	€ 1.819.361,00
Foresterie (per pazienti e famiglie)	€ 681.029,00
Gestione foresterie	€ 242.383,00
Assistenza psicologica	€ 358.223,00
Gestione assistenza domiciliare non sanitaria	€ 16.455,00

IL QUINQUENNIO 2012-2016

Dal 2012 finanziamo una borsa di studio presso il Laboratorio di Tipizzazione Tissutale dell'Ospedale di Cattinara - Dipartimento di Medicina Trasfusionale per una ricerca dal titolo "Ruolo della compatibilità HLA-DPB1 nell'outcome del trapianto di cellule staminali emopoietiche" e un progetto di ricerca sulla farmacogenomica intitolato "Sviluppo di strategie farmacologiche per la personalizzazione del trattamento della leucemia linfoblastica acuta in pazienti pediatrici" di cui l'I.R.C.C.S. Burlo Garofolo di Trieste è centro coordinatore. Sempre nel 2012 abbiamo lanciato un progetto di formazione permanente per i ragazzi delle scuole della Regione sul tema della solidarietà, del

dono di tessuti ematologici e del rispetto di sé attraverso l'adozione di corretti stili di vita di cui fanno parte gli spot "Donare è la chiave della vita" e "Diventa donatore. Unisciti alla nostra squadra. Fallo!" girato con la collaborazione di Bruno Pizzul. Dal mese di maggio 2012 è partito un servizio di volontari domiciliari non sanitari per le famiglie dei nostri bambini. Nel 2013 abbiamo promosso la realizzazione di una ricerca epidemiologica sull'incidenza delle patologie tumorali nei giovani del Friuli Venezia Giulia il cui elaborato è stato pubblicato e divulgato a tutti i medici della regione. Dal 2015 sosteniamo per l'AIEOP il costo della piattaforma TeleHermes che permette ai Centri di cura di tutta Italia la condivisione delle immagini diagnostiche per il protocollo EuroNet-PHL-C2 per i linfomi di Hodgkin dell'età pediatrica. Dal 1 gennaio 2016 è stato attivato un servizio di assistenza psicologica domiciliare h24 sul territorio. Nel 2016 abbiamo promosso e sostenuto, insieme all'Associazione culturale Mattador, la realizzazione da parte dei ragazzi dell'AGMEN, della canzone "La vita è qui" e del relativo videoclip. Abbiamo inoltre organizzato un ciclo di incontri con le famiglie della Regione su vari aspetti, anche psicologici, legati alla patologia tumorale del bambino e abbiamo finanziato la realizzazio-

ne del libro "Raccontami la Luna", nato da un nostro progetto di ricerca rivolto ai fratelli/sorelle di bambini affetti da gravi patologie e che attraversano un delicato momento del percorso della malattia. Nell'arco dell'anno abbiamo offerto alle famiglie 3053 giornate di ospitalità gratuita presso le nostre foresterie per un risparmio di circa 180.000,00 euro.

PROGETTI PER IL FUTURO

In capo alle nostre priorità rimane il sostegno finanziario e psicologico alle famiglie dei bambini affinché possano avere una qualità di vita sempre migliore durante e dopo le terapie, la formazione del personale medico e infermieristico e il supporto ai centri regionali che si occupano di oncologia pediatrica. Dopo i nostri più importanti interventi per la creazione di un nuovo reparto di Oncoematologia del Burlo (2001), la creazione della Foresteria per le nostre famiglie (operante dal 2004), l'acquisizione di una Foresteria per i Trapianti (2009) e di ulteriori due strutture (2013 e 2014), l'obiettivo più ambizioso rimane quello di promuovere e sostenere un salto di qualità dell'attività oncologica e trapiantologica pediatrica a livello regionale coinvolgendo tutte le realtà associative che si occupano di oncoematologia pediatrica. Per perseguire questo obiettivo da anni insieme all'Associazione Luca Onlus di Udine premiamo per la realizzazione di un tavolo per integrare i Centri regionali in una rete per l'oncoematologia pediatrica. Proseguiremo inoltre sia con il finanziamento all'AIEOP per la Piattaforma TeleHermes che con il sostegno al reparto per la presenza del Data Manager. Nel corso del 2017osterremo sia la ristrutturazione del reparto di Oncoematologia e Trapianti dell'IRCCS Burlo Garofolo, attualmente allo studio, che il suo ampliamento, che da molti anni chiediamo, e la ristrutturazione della Farmacia dell'Ospedale.

In un'era in cui si innalzano agli onori della cronaca personaggi senza che abbiano particolari meriti, Alberto Centolani è stato uno dei tanti eroi nascosti sui quali si regge la nostra società, perchè investendo personalmente ha contribuito in modo concreto e disinteressato a cambiare le aspettative di vita dei bambini malati di tumore in Italia. A lui i bambini e le famiglie dell'A.G.M.E.N.-F.V.-G. ONLUS dicono grazie, a lui e alla sua memoria devono andare il rispetto e la riconoscenza di tutti.



"Comfort-List": 5 modi per scacciare lo stress senza mangiare!

Molti disturbi alimentari non riguardano il cibo, bensì il bisogno personale di conforto. Quando sei stressato, infilare la mano dentro il sacchetto delle patatine è il modo più facile per sentirti subito meglio, perché ti fornisce quella soddisfazione immediata che cerchi.

Purtroppo non è bello come sembra. La sensazione di felicità che trovi nel cibo svanisce nell'attimo esatto in cui deglutisci l'ultimo boccone e ovviamente i problemi che avevi in precedenza non si sono dissolti

assieme al grasso delle patatine. Per di più, ai problemi precedenti, ora si sovrappongono anche il senso di colpa e di fallimento per non essere riuscito a trattenerli. E a quel punto che fai per sentirti meglio? Chiaramente mangi di nuovo!

Entri così in un circolo vizioso da cui è davvero difficile uscire:

COME FARE QUINDI PER SENTIRSI MEGLIO SENZA DOVER SACCHEGGIARE LA DISPENSA?

La soluzione è ovvia: devi cercare delle alternative al cibo che ti diano la sensazione di piacere che cerchi senza però farti sentire in colpa! Ricordati sempre che non è il cibo che cerchi, ma il piacere che questo ti fornisce.

Qui sotto ti elencherò alcune cose che a me personalmente danno molta pace e piacere. Chiaramente sono le mie "azio-

ni confortanti" e non è detto che vadano bene anche per te. Leggile e prendi qualche spunto. Dopodiché prendi carta e penna e scrivi la tua "comfort-list": ogni volta che ti verrà voglia di cercare consolazione nel cibo afferra la tua lista e scegli di sostituire il cibo con una delle cose che hai scritto. Vedrai che di certo ti aiuterà.

Ecco a te la mia "Comfort-List" che mi aiuta nei momenti di stress.

1. Bagno di Senape

Può sembrare strano lo so, ma in Inghilterra non lo è: come insegnava la Regina Vittoria, un intruglio di senape in polvere, bicarbonato di sodio e oli essenziali da aggiungere al bagno caldo è un ottimo sistema per alleviare lo stress. La prima volta che l'ho

provato ero scettica ma adesso lo faccio spesso! Consiglio extra: sottofondo di musica Chill-Out e incenso rilassante.

2. Colouring Book

Ne ho una dipendenza: ho più pennarelli io in giro per la casa di un bambino di tre anni! So benissimo che oramai i libri da colorare per adulti sono molto di moda ed è diventato un po' un business, però colorare è davvero un modo per liberare la mente e aumentare la concentrazione. Inoltre esistono dei siti che ti permettono di stampare gratuitamente i disegni da colorare. Ovviamente vale tutto, da dipingere un quadro, a scarabocchiare un foglio o disegnare sul muro!

3. Scrivere

"Scrivere non è niente più di un sogno che porta consiglio."

(Jorge Luis Borges)

Scrivere non è solo un modo di comunicare, ma è un atto terapeutico. Non importa se credi di non esserne capace, non devi pubblicare un romanzo. Pensi di non sapere da dove cominciare? Ecco sfoglia questo libro e le idee arriveranno: 642 idee per scrivere (di San Francisco Writer's Grotto).

4. Origami

Dal giapponese "ori" che significa piegare e "kami" che significa carta, l'arte dell'origami sembra essere il prossimo trend per combattere lo stress dopo quella dei colouring book. E un motivo c'è: questa semplice attività, che puoi fare comodamente sul tuo divano, va a stimolare le aree del cervello a livello dei lobi frontali aiutandoti, non solo a sentirti più rilassato, ma anche ad aumentare la concentrazione, la memoria e la coordinazione. Inoltre sarai così immerso nella tua attività che non penserai di certo al cibo!

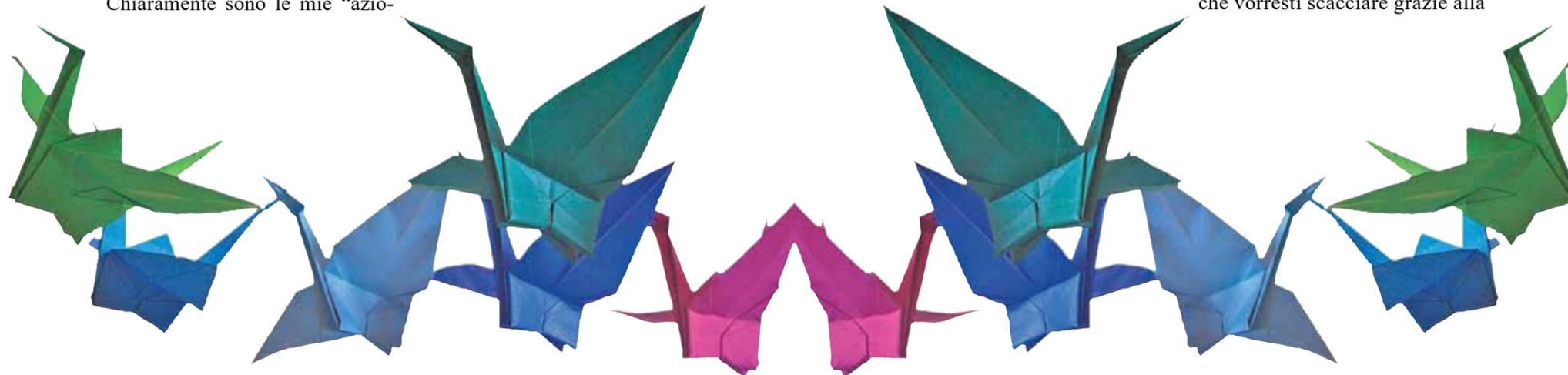
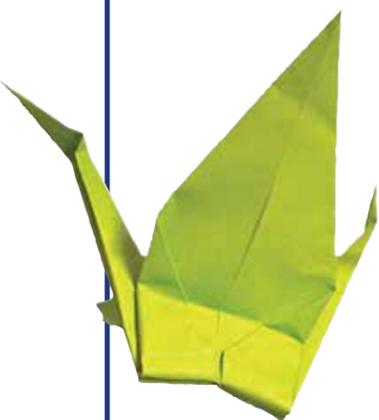
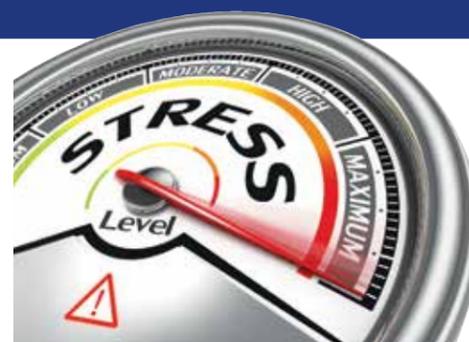
5. Il barattolo del Self-Care

Quando vai in cerca di cibo, spesso è perché la tua mente è sovraccollata di pensieri negativi che vorresti scacciare grazie alla

serotonina che il cibo rilascia. Devi sapere però che puoi aumentare il livello di serotonina anche semplicemente sostituendo questi pensieri tetri con altri più luminosi ed energetici. Un sistema è quello di far riaffiorare ricordi belli o leggere affermazioni positive che ti danno gioia.

Prendi un barattolo (o una scatola), carta e penna e un paio di forbici. Ritaglia dei biglietti e su ognuno scrivici un ricordo che ti da gioia, una affermazione che ti incoraggia, una tua qualità che sai di avere e ti fa sentire forte o semplicemente qualcosa per cui sei grata. Quando ti senti amareggiata per qualcosa estrai una carta e concentrati su quello che c'è scritto. Vedrai come i tuoi pensieri cambieranno subito!

Questa è la mia personale lista. Adesso tocca a te costruire la tua!



Da un'idea di Emilio Michele Bosco

Stazione enogastronomica AZ

di Marina Gianarda **PRESENTAZIONE AZ**

Il brand AZ che è l'acronimo del progetto che si è così generato: dalla A "ASSAPURARI" alla Z "ZEPTER".

PRESENTAZIONE ASSAPURARI

Il brand ASSAPURARI è il termine siciliano di assaporare che rappresenta il concetto divulgatore della mission assunto con Dario CARTABELLOTTA per dare seguito all'esperienza dell'EXPO e realizzare una STAZIONE ENOGASTRONOMICA sulla Dieta Mediterranea a Milano, bacino d'egregia utenza di prodotti d'eccellenza.

Perché Milano?

- Perché a Milano i milanesi sono la minoranza;
- Ci sono tutti i nativi di tutte le regioni d'Italia e di ogni parte del mondo;
- E' una città posta nel cuore storico dell'Europa;
- Ha dei primati che la rendono unica al mondo;
- E' la capitale mondiale della moda, della lirica, del design del cibo;
- E' la seconda città al mondo, dopo New York, per numero di consolati;
- Si organizzano eventi leader internazionali come il Fuorisalone e il Food City;
- La sua forza nasce da una creatività straordinaria che non ha rivali in città della stessa dimensione.



Emilio Michele Bosco

PREMESSA

L'EXPO Milano 2015 è stata uno straordinario evento universale che ha dato visibilità alla tradizione, alla creatività e all'innovazione rappresentando al meglio le eccellenze nel settore dell'alimentazione e nel trionfo del buon cibo.

Centrale il ruolo del territorio e l'alta qualità della tradizione alimentare, specialmente quella mediterranea nota ed apprezzata in tutto il mondo.

Il cibo mediterraneo è amato perché è sano e genuino poiché il piacere, la qualità, il gusto alimentare, le cucine, la biodiversità e la salute di uomini e animali fanno parte della cultura del saper vivere.

Sono stato il coordinatore delle manifestazioni culturali del padiglione della Serbia all'EXPO 2015, all'interno del Cluster Bio-Mediterraneo.

Un'esperienza unica, irripetibile e memorabile.

Il Cluster ha ospitato dieci nazioni accomu-

nate dal "Mare Nostrum": Albania, Algeria, Croazia, Egitto, Grecia, Libano, Malta, Montenegro, San Marino, Serbia, Tunisia e era presieduto da un continente, la Sicilia.

Ovvero i maggiori paesi uniti dalla Dieta Mediterranea.

Unitamente a selezionati partner e con la compartecipazione d'istituzioni e imprenditori, abbiamo realizzato eventi ciclici coinvolgendo tipicità mediterranee e implementando contaminazioni enogastronomiche con tutti i paesi presenti nel Cluster.

L'IDEA

L'industrializzazione del cibo, e quindi dell'alimentazione, tende a omologare tutto; al contrario, il cibo di qualità nella gastronomia fa parte del campo del piacere, dell'arte e della ricerca dei prodotti d'eccellenza.

L'obiettivo ingaggiato ad ASSAPURARI è battaglia al cibo spazzatura coordinando un esercito di partner d'eccellenze, coadiuvato dalla tecnologia per la preparazione sana del cibo e dal web per la promozione e comunicazione della mission.

L'attuazione del programma è nella realizzazione stabile ed evolutiva della già citata STAZIONE ENOGASTRONOMICA per ospitare i territori del "Mare Nostrum" con i suoi prodotti, produttori, cuccinieri e artisti per raccontare il cibo, le tradizioni, le tipicità la cultura del territorio.

Le tipicità e un pasto d'eccellenza, tuttavia, richiedendo un sistema di cottura sano e la convenevole sinergia con ZEPTER, con il suo il rivoluzionario sistema di cottura, preserverà ed eleverà egregiamente gli ingredienti tradizionali, l'aroma e i sapori autentici della Dieta Mediterranea.

ZEPTER

Zepter International è un'azienda multinazionale e multimarca che produce, vende e distribuisce beni di consumo esclusivi di altissima qualità in tutto il mondo, mirati alla salute e al benessere delle persone.

MENFI Industria, parte del gruppo Zepter, nasce agli inizi degli anni '90 come divisione industriale per la produzione di casalinghi in acciaio 316L di ZEPTER International, con una capacità produttiva di oltre 1.000.000 di articoli l'anno.

Tutti i prodotti sono fabbricati nel rispetto dei più alti standard qualitativi utilizzando avanzate tecnologie in grado di garantire un eccezionale livello di manifattura.

Zepter è da sempre rivolta al Cliente ed al prodotto sin dallo sviluppo e dalle prime fasi di definizione delle esigenze del mercato, della progettazione e della cura nella realizzazione dei prodotti.

Questo approccio ha fatto sì che la sua organizzazione possa vantare una pluriennale esperienza e referenze tali da porla ai massimi livelli del proprio settore di appartenenza.

Ciò è possibile anche grazie al costante impegno di Zepter nella formazione del personale, nella ricerca di nuove soluzioni tecniche e strumentali che, facilitano il lavoro e ne innalzano i contenuti tecnologici, trasferendo al proprio

personale la preparazione e la capacità di affrontare gli aspetti organizzativi e tecnico-produttivi con un know how superiore.

Ci siamo convinti del notevole beneficio alimentare e della pregevole combinazione tra ASSAPURARI e ZEPTER come produttore di un sistema di cottura rivoluzionario per cucinare in modo sano ogni tipo di cibo, con acqua se occorre, ma essenzialmente senza aggiungere acqua o grassi.

Il cibo preparato con le unità di cottura ZEPTER preserva gli elementi nutritivi essenziali come vitamine, proteine e Sali minerali; anche l'aroma e il sapore naturale del cibo viene esaltato, rendendo superfluo l'uso di sale e condimenti potenzialmente dannosi per la salute. Il



Gino Pantaleone,
Poeta e scrittore
palermitano
Dario Cartabellotta
Presidente del Cluster Bio Mediterraneo
Fabrizio Melfa
Medico estetico e Dietologo
ed Emilio Bosco
Project manager
in occasione dell'evento "FOODDIA" all'EXPO



cibo è sano perché preparato in modo corretto e perché più ricco di sostanze nutritive essenziali.

Inoltre sarà possibile cucinare piatti sani e gustosi con il massimo risparmio di energia, tempo e spazio, prendendoci cura della nostra salute.

Il segreto è nello speciale triplo fondo ac-
cuthermal brevettato, studiato per accumulare
calore rapidamente e uniformemente trasferirlo
agli alimenti.

I ricercatori ZEPTEP hanno sviluppato un
sistema perfetto che offre soluzioni esclusive - le
più funzionali, pratiche, efficienti e intelligenti -
in una parola le migliori!

Il progetto AZ rappresenta una Sinergia indi-
rizzata ad ottenere un Corpo e uno Spirito Sano
con la funzione di promuovere l'Eccellenza nella
Preparazione dei Cibi della Dieta Mediterranea.

Con le unità di cottura ZEPTEP si potranno
cucinare pietanze completamente sane prenden-
doci cura della salute semplicemente mangiando.

IL PROGETTO

Siamo consapevoli che la sinergia AZ sia
portatrice di successo.

L'iniziativa è mirata per istituire, integran-
dosi in alcuni spazi all'interno della sede deg-
li stabilimenti della ZEPTEP, la STAZIONE
ENOGASTRONOMICA con la funzione di
piattaforma del bello, del gusto e dell'eccellenza
della Dieta Mediterranea, associandolo al brand
ASSAPURARI e a quello di ZEPTEP per col-
locarsi e proporsi come luogo di conoscenze, di
esperienze e di consapevolezza.

Implementeremo le attività enogastrono-

miche con selezionati partner, esclusivamente
tipici e d'eccellenza, nei differenti spazi, il non
deputato luogo, accoglienti e funzionali dello
stabilimento della ZEPTEP di Cinisello Bal-
samo in Via Sibilla Aleramo, 13 e nello Show
Room di Milano nella centralissima Via San
Pietro dell'Orto, 10.

È persuadente considerare adeguata e fun-
zionale la partnership tra ASSAPURARI e
ZEPTEP poiché si attuerà un rinvigorismento, in
un'unicità di obiettivi e mission, dei due brand
offrendo un servizio socio economico di qualità.

Una combinazione perfetta per Mangiare
sano e Vivere più a lungo.

Offrire cibo tipico proveniente dall'antico
bacino del mediterraneo e cucinarlo in modo
corretto con il sistema brevettato della ZEPTEP
rappresenta un'idea vincente e convincente.

Il contenitore AZ si fonda e s'identifica
come:

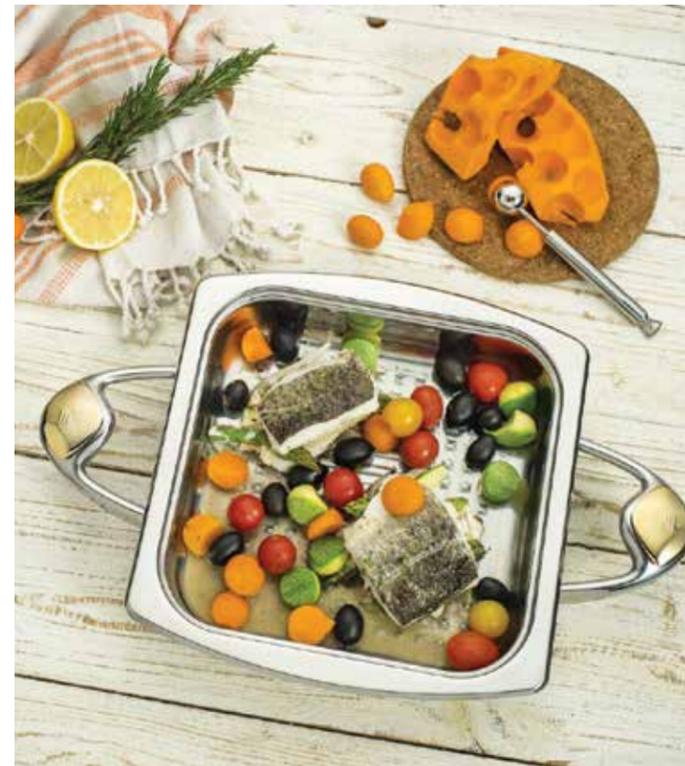
- Intermediario Culturale dell'Enogastronomia;
- Polo attrattivo della Ristorazione Mediterranea;
- Officina Enogastronomica per la rivisitazione di piatti tipici;
- Luogo di Esperienze Gastronomiche;
- Divulgatore di Dispositivi d'eccellenza per Cucinare;
- Guida del Mangiar Bene;
- Fucina di Eventi;
- Acquisitore di un Corretto Stile di Vita;
- Piattaforma dei Produttori di Nicchia;
- Filiera Corta per l'Utenza;
- Una parte del progetto è destinata anche alla ricerca e alla tecnologia al fine di migliorare la qualità della vita, tra medicina nutrizionale, ai materiali sostenibili, alla conservazione dei cibi e all'estetica.

L'IMPLEMENTAZIONE

L'iniziativa si fonda sull'individuazione, da
parte di ASSAPURARI, di una rete di PMI di
produttori della nicchia del bacino del mediter-
raneo che collegati a Chef, artisti e istituzioni del
territorio - pubbliche e private -, in unicità pro-
gettuale e di brand, conferiranno prodotti e ser-
vizi partecipando, armoniosamente, in una con-
notata STAZIONE ENOGASTRONOMICA.

Obiettivo del programma è di rappresentare
e informare con narrazione storica, il cibo e la
Dieta Mediterranea.

La nostra caratterizzazione si esprime
nell'organizzare corsi di formazione sull'ali-



mentazione, conferenze e lezioni di educazione
alimentare nelle scuole.

Gli svariati prodotti, costantemente aggiornati
e rinnovati, si qualificheranno nel rispetto
assoluto di una rigorosa selezione delle imprese
produttrici attraverso parametri qualitativi pre-
definiti e pubblici che permetteranno di offrire
prodotti esclusivi ed eccellenti.

La ristorazione, i servizi e gli attrattori im-
plementati saranno gli estensori della vendita
dei prodotti ASSAPURARI e di quelli salutisti
della ZEPTEP poiché l'informazione e la nar-
razione accurata degli ingredienti dei cibi degu-
stati e del modo in cui sono cucinati genereran-
no l'interesse all'acquisto.

Le differenti attività, in unica filosofia, sono
il primario e fondamentale telaio enogastrono-
mico della piattaforma in quanto, nelle diverse
raffigurazioni, stimoleremo, guideremo, appas-
sioneremo e fidelizzeremo i frequentatori della
collezione AZ.

I COMPARTI

La Ristorazione è il fulcro della struttura che
è organizzata per creare:

- Piatti tradizionali, preparati da Chef dei paesi del bacino del mediterraneo;
 - Sperimentazioni e contaminazioni culinarie con diversificate materie prime;
 - Corsi di cucina;
 - Eventi culinari tematici.
- Le Degustazioni effettuate dai:
- Produttori partner italiani, ospiti ricorrenti, che proporranno, illustreranno e faranno de-

gustare le loro esclusive eccellenze.

- Produttori partner transnazionali, ospiti pe-
riodici, che proporranno prodotti dei paesi
del bacino del mediterraneo rivelando i per-
corsi e le contaminazioni culturali dei piatti
e delle materie prime dell'alimentazione,
scoprendone i ceppi d'origine.

Gli Show Cooking eseguiti da Chef e Pastic-
ceri provenienti dai diversi territori, designati
dagli Enti Pubblici o da privati che realizze-
ranno piatti tipici e/o rivisitati con il sistema di
cottura ZEPTEP, combinando prodotti di alta
qualità dei territori del bacino del mediterraneo,
con degustazioni aperte al pubblico.

La Formazione con nutrizionisti, antropolo-
gi, gastronomi, chef, sommelier, cultori, giorn-
nalisti e professionisti di varia categoria e titolo
che s'integreranno nelle iniziative.

La Didattica con adeguata spiegazione sui
vantaggi del sistema di cottura ZEPTEP e
l'educazione all'uso del cibo e delle bevande,
presso diverse sedi pubbliche e scuole, rappre-
senteranno la priorità delle attività di AZ.

Gli Eventi culturali con uso creativo e in-
novativo, tracceranno un connubio strettissimo
combinandosi al cibo e al designer, convoglian-
do disparati interessi e associando la cultura al
business.

La Promozione di Viaggi eno/gastro/agro
turistici, con precisi criteri di qualità, alla sco-
perta dei paesaggi vitivinicoli, le Strade del
Vino, delle produzioni artigianali, delle struttu-
re di ristorazione e delle selezionate specifiche
ricettività artistiche culturali.

Per maggiori informazioni
e.bosco@assapurari.eu

*Emilio
Bosco con i
rappresentanti
del padiglione
del
Montenegro,
Serbia e Malta
nell'evento
"Zero Distanze
Cluster"
all'EXPO*

Elementi del
sistema di
Cottura
ZEPTEP



Agire sugli enzimi per un consumo consapevole

Vino e metabolismo enzimatico dell'etanolo



di Massimo Radaelli, Direttore Scientifico di Pianeta Salute

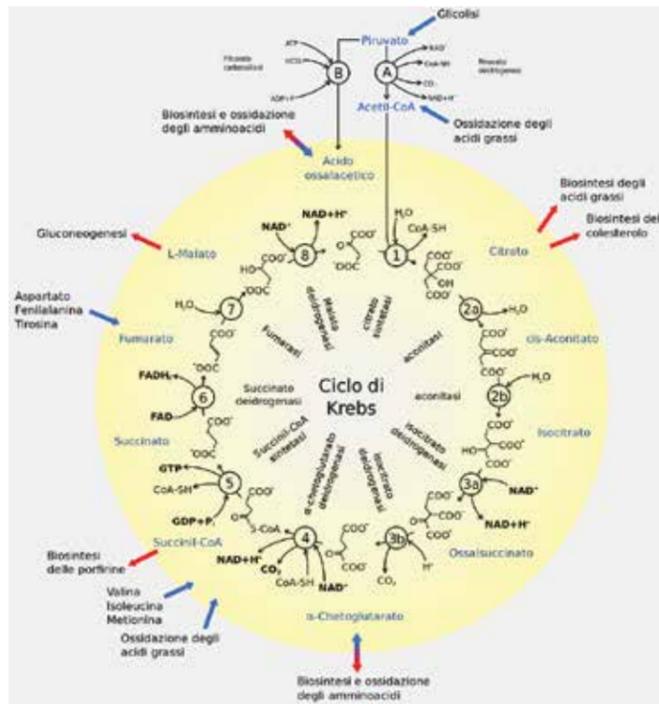
SE QUALCOSA ESISTE IN NATURA È PERCHÉ HA SUPERATO IL VAGLIO DELL'EVOLUZIONE

C'è una semplice regola da seguire quando si affrontano temi legati alla salute e al benessere: chiedersi se ciò stiamo analizzando è naturale oppure no. La Vita, in questa microscopica parte di Universo che chiamiamo Terra, è frutto di una evoluzione durata milioni di anni e ancora in corso: tutto ciò che è stato selezionato ("selezione naturale") deve quindi necessariamente avere un significato adattativo... Chiediamoci quindi perché esistono nel nostro fegato due enzimi (alcodeidrogenasi e acetaldeideidrogenasi) deputati specificatamente al metabolismo dell'etanolo (alcol etilico). Perché? La risposta è di una semplicità evidente: perché servono!

In pratica Madre Natura, l'Evolutione (o come vogliamo chiamare l'ordine energetico che fa fiorire i rami in primavera e immagazzina l'energia solare nel fiume planetario di elettroni che attraversano le catene alimentari dopo la fotosintesi clorofilliana, alimentando la Vita) ha stabilito che nel mammifero primate chiamato Homo sapiens questi due enzimi servono. Per nessun altro veleno (e l'alcol non metabolizzato resta tale) la natura ha attrezzato appositi enzimi e questo non può spiegarsi in altro modo che nella riflessione che l'alcol etilico è presente in frutti fermentati da milioni di anni, fino alla "recente" invenzione umana del vino. Le bevande fermentate hanno quindi uno specifico ruolo adattativo nella nutrizione umana, per tre motivi:

1. perché contengono, insieme all'alcol, sostanze utili,
2. perché soluzioni idralcoliche favoriscono l'assorbimento di altre sostanze,
3. perché, entro limiti moderati ed in soggetti sani, rappresentano una fonte energetica di emergenza.

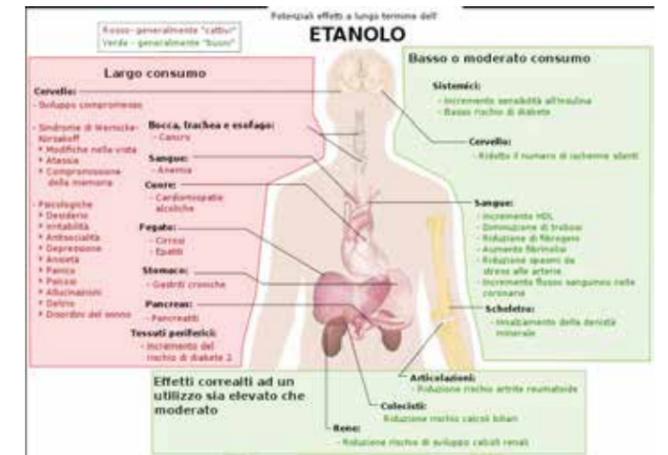
Da questo punto di vista il vino è dunque un alimento, un alimento cardine della Dieta del Mediterraneo, ritenuta Patrimonio Immateriale dell'Umanità dall'UNESCO. Contiene infatti, oltre all'alcol, centinaia, forse migliaia di sostanze bioattive: per non citare che le più note il resveratrolo, potentissimo antiossidante, di cui recenti ricerche hanno anche evidenziato attività preventive dei tumori, vari polifenoli, vitamine, coenzimi, sali minerali di pronta disponibilità, addirittura sostanze dicumarinoidi (nel Lambrusco, a sostegno del "paradosso emiliano" che si affianca a quello francese). L'Italia è fra le più importanti produttrici ed esportatrici mondiali di Vino, grazie ad una sapienza antichissima elaborata da nuove gene-



razioni di abilissimi e preparatissimi enologi: qualsiasi discorso razionale e scientificamente equilibrato in tema-vino deve quindi tener conto anche delle importanti ricadute sul PIL nazionale di conoscenze mirate ad un consumo consapevole ("abusum non tollit usum") evitando posizioni oltranziste che, quando generano proibizionismo, paradossalmente ottengono effetti contrari ed esasperati rispetto a quelli desiderati: come già ho avuto modo di scrivere su questa rivista, dal giardino dell'Eden sappiamo bene a cosa possa portare il fascino del "proibito"... Anche la birra merita considerazioni scientifiche, troppo lunghe per esaurirsi in poche battute ma riassumibili in un concetto: se di buona fabbricazione rappresenta di fatto la più importante fonte di silicio presente fra gli alimenti, dopo che le tecniche di coltivazione su scala globale, con impiego di pesticidi e diserbanti, hanno deprivato di silicio i vegetali a foglia larga. Il silicio presente nella birra deriva dal luppolo, ed è di dimensioni nanomolecolari: il silicio contrasta il sequestro di calcio dalle ossa che si osserva nell'osteoporosi. La Birra quindi, a dosi moderate e rigorosamente ai pasti, ha tutte le carte in regola per diventare quasi un nutraceutico per la donna, dall'età perimenopausale: ne parleremo prossimamente su Pianeta Salute.

CELLULE, ENZIMI, ENERGIA

Per capire come funzionano gli enzimi dobbiamo fare un salto dentro la cellula, l'unità funzionale e morfologica del nostro organismo. Noi siamo costituiti da miliardi e miliardi di cellule (per l'esattezza l'ordine di grandezza è 10 alla quattordicesima: centomila miliardi), anche se deriviamo da un'unica cellula madre, lo zigote, cioè l'ovocita fecondato da uno spermatozoo: nei nove mesi di gravidanza le cellule si differenziano in funzione dei tessuti, pur avendo tutte lo stesso codice genetico e, senza eccezioni, hanno bisogno di energia per svolgere le loro funzioni. Tutte le cellule, muscolari, nervose, epiteliali, ghiandolari, ematiche, connettivali ecc. per funzionare hanno bisogno di energia, e questa energia, ricordiamolo sempre, viene solo ed esclusivamente dalla luce del Sole: l'energia luminosa solare è trasformata in zucchero dalla fotosintesi clorofilliana dei vegetali e arriva fino a noi "congelata" sotto forma di energia di legame, nella struttura delle sostanze nutrienti che fluttuano attraverso le catene alimentari. L'"imbuto" è però il



glucosio: solo dal glucosio possiamo ricavare l'energia che serve alla vita (ATP: Adenosina Tri Fosfato, la "benzina cellulare") e la possiamo ottenere in due modi:

- ad alta efficienza, ossidando il glucosio in presenza di ossigeno, nei mitocondri
- a bassa efficienza in processi anaerobici (glicolisi) che subentrano quando si raggiunge, ad esempio sotto sforzo, la cosiddetta "soglia anaerobica": i mitocondri devono "riposare"

Il Ciclo di Krebs è ben raffigurato nell'immagine: senza addentrarci troppo basti considerare la parte in alto, quella specie di imbuto che alimenta una turbina, buttando dentro Acetilcoenzima A.

ALCOL ETILICO

L'alcol etilico, o etanolo, presente nel vino e nella birra è "conosciuto" dal nostro organismo, se no non ci sarebbero gli enzimi per degradarlo, subisce nel soggetto sano il seguente destino:

1. a prima tappa enzimatica (alcodeidrogenasi; ADH) ossida l'etanolo ad acetaldeide (deidrogenazione), e se il processo si ferma qui sono guai seri, perché l'acetaldeide è molto più tossica dell'etanolo.
2. Deve quindi immediatamente entrare in azione il secondo enzima, l'acetaldeideidrogenasi: ALD, il cui compito è ossidare velocemente il metabolita tossico trasformandolo in AcetilCoenzima A, che abbiamo visto essere fondamentale nel nostro organismo, perché alimenta il Ciclo di Krebs, che porterà alla formazione di ATP, "energia metabolica".

Riassumendo: ADH converte l'alcol in acetaldeide che a sua volta viene convertita in acetato da parte di di ALD e poi ridotta in

CO₂ ed H₂O, “caricando” Acetilcoenzima A

Il fegato è però capace di metabolizzare solo una certa quantità di alcool in base alla quantità e allo stato funzionale degli enzimi epatici, che sono determinate da fattori genetici, dalla storia personale del soggetto e dalle condizioni del fegato; l'alcolemia raggiunge il suo massimo fra i 30 ed i 45 minuti dopo il consumo (34 g. di birra, 14 g. di vino e 4,2 g. di superalcolico contengono la stessa quantità di etanolo). La soglia legale di 50 mg% non viene raggiunta dopo due drink ma con tre si arriva a 70 e con quattro si raggiunge 90, rimanendo per circa 4 ore intorno ai 50. Teniamo poi sempre presente che l'assorbimento di alcool dipende dal contemporaneo consumo di alimenti essendo lento nei pasti, soprattutto in presenza di lipidi e praticamente istantaneo a stomaco vuoto..

I DANNI DA ABUSO DI ALCOL ETILICO

Prima di entrare nello specifico di preparati biodinamici in grado di favorire una assunzione consapevole di nutrienti che contengano anche alcool, in primis il vino, e ad evitare che si possa involontariamente creare una sorta di alibi (“ho con me il prodotto, quindi posso bere di più”), è doveroso passare ad una breve panoramica (vedi tabella) sui danni che l'abuso di alcool comporta (abuso, visto che a dosi moderate lo stesso etanolo può vantare anche effetti positivi: una recente review pubblicata sul Journal of Molecular and Cellular Cardiology attribuisce all'etanolo un effetto cardioprotettivo. Non da sottovalutare, inoltre gli effetti dell'alcool sugli ormoni sessuali, legata nel maschio alla diminuita secrezione del testosterone (frequente la ginecomastia nei forti bevitori) e della produzione dello sperma e nella femmina all'aumento della sintesi di estradiolo. Portiamo inoltre l'attenzione alle possibili e ben note interazioni con i farmaci (compreso i sildenafilici...) e alla limitazione che di fatto viene imposta dai preparatori a chi pratica attività sportive per non compromettere gli effetti dell'allenamento. Soggetti indotti a perdere il 2% di peso corporeo in sudore con attività fisica, sono stati divisi in 4 gruppi con somministrazione di bevande pari al 150% del sudore perso, rispettivamente alle seguenti concentrazioni di alcool: 0-1-2-3-4. Si è poi misurato il volume di urine prodotte nelle 6 ore successive e riscontrato che la reidratazione era decrescente al crescere della concentrazione alcolica.

GLI ATTIVATORI DEGLI ENZIMI PER LA DEGRADAZIONE DELL'ALCOL

L'obiettivo ragionevole si potrebbe quindi sintetizzare in un semplice concetto: non rinunciamo al prezioso apporto di nutrienti che una moderata assunzione di vino ai pasti comporta, ma facciamo in modo che la nostra “macchina enzimatica” lavori il più efficacemente e rapidamente possibile. Siamo arrivati a Citoethyl, il “compagno del Vino”. Citoethyl, frutto di una pluridecennale esperienza enzimologica nelle biotecnologie a conversione enzimatica sequenziale, appartiene alla classe degli Integratori alimentari, quindi di libera vendita, ma in realtà non reintegra sostanze ma attività enzimatiche: Usando un termine caro a i Medici di un recente passato lo potremmo definire una sorta di “ricostituente epatico” e la definizione scientifica del suo gruppo di appartenenza (IAB: Integratori Alimentari Biodinamici) potrebbe essere affiancata da un'altra: AMNO (Attivatori Metabolici Non Ormonali). Di

fatto si tratta di substrati ottenuti biotecnologicamente a partire da amido di mais rigorosamente biologico, portatori di “memorie biochimiche” (conformazionali) in grado di essere immediatamente riconosciute dai nostri enzimi. La teoria è ampiamente verificata dai fatti: L'Università di Roma Tor Vergata ha realizzato uno studio, successivamente pubblicato sull'International Journal of Nutrition and Food Sciences, nel quale ha utilizzato Citoethyl su 60 soggetti ai quali era stata somministrata una quantità importante di alcool, misurando ad intervalli il tasso alcolemico. Tutti i soggetti hanno assunto una quantità di alcool corrispondente a: 1600 ml di birra a 5° o 535 ml di vino a 15° o 200 ml di liquore a 40°.

Dopo un'ora hanno assunto un flaconcino di Citoethyl. Tutti i soggetti hanno visto ridursi il proprio tasso alcolemico in percentuali e tempi che sono in relazione all'età e allo stato di salute complessivo del soggetto e in particolare del fegato. Lo studio ha quindi dimostrato che Citoethyl è in grado di stimolare i nostri enzimi a meta-

bolizzare l'alcol in tempi rapidi, trasformandolo in energia. Altra importante verifica è stata condotta a Fiuggi durante il recente Simposio AIS (Associazione Italiana Sommelier): dopo consenso informato, una coorte di soggetti di sesso maschile e femminile, con un range di età dai 26 ai 60 anni, ha ingerito una quantità di alcool corrisponde alla degustazione di 32 vini a gradazione alcolica diversa. 37 partecipanti sani sono stati sottoposti a due test alcolemici: la prima misurazione dopo la degustazione di 32 vini pregiati, la seconda 20 minuti dopo la somministrazione di 15 ml di Citoethyl. Per i test è stato utilizzato Alcovisor® e per l'analisi statistica è stato utilizzando un algoritmo con margine di errore del 5%. Lo studio è in corso di pubblicazione ma già sappiamo che in tutti i soggetti è stata osservata una notevole riduzione di valore di tasso di alcool, già dopo soli 15 minuti dall'assunzione di Citoethyl.

CONSIDERAZIONI CONCLUSIVE

Vorrei chiudere con una considerazione medica, che è stata recentemente pubblicata sulla nostra rivista dalla Dott.ssa Simonetta Adamanti, Specialista di Parma in Anestesia, quindi particolarmente attenta alle diverse risposte degli individui alla stessa sollecitazione, che cito testualmente “Gli studi universitari e la vasta esperienza clinica sugli effetti dell'impiego di Citoethyl sono concordi nel confermare una veloce metabolizzazione dell'etanolo solo nel soggetto sano. Questa considerazione è di fondamentale importanza per due ordini di motivi, legati, il primo all'impiego consapevole di questo attivatore enzimatico, che non vuole certo trasformarsi anche in attivatore di consumi ma solo consentire il controllo a seguito di occasionali eccessi, il secondo ad un possibile ed importantissimo impiego quale “indicatore” di patologie in atto: se, ad esempio, dopo l'assunzione di un flaconcino, l'effetto non compare in 25-30 minuti ma si manifesta dopo una seconda somministrazione, è altamente probabile che il soggetto abbia problemi epatici che andranno seriamente valutati dal Medico curante attraverso gli esami ematochimici e strumentali del caso”.





a cura di **Claudio Truzzi**,
Responsabile Sistema Qualità METRO Italia Cash and Carry

I nuovi stili alimentari pilotano gli assortimenti nella GDO

Sugli scaffali della GDO oggi sono presenti prodotti che cinque anni fa nemmeno si pensava di avere, come frutto sia dei cambiamenti di vita dei consumatori che della tecnologia produttiva. Parliamo di prodotti innovativi con un elevato contenuto di servizio (packaging), come pure dei piatti pronti, quarte e quinte gamme di verdura e frutta, alimenti salutistici, senza glutine, senza lattosio (anche se la moda del “senza” presenta da un punto di vista strettamente scientifico forti limiti, al di fuori dei segmenti in cui risulta necessaria, da un punto di vista medico) nonché le riscoperte di piatti e ingredienti tradizionali (farro, segale, crusca, grano saraceno ecc.). La tendenza è quella di puntare su salute e benessere con una forte crescita dei prodotti biologici, a kilometro zero e vegani. Infatti il “bio” è passato dallo 0,7% del 2000, al 3,1% del 2016 (pari a 4,5 miliardi di fatturato). Gli italiani sono sempre più salutisti e attenti al cibo, che consumano: uno su tre considera i “superfood” (tutti quei cibi che portano benefici al corpo) addirittura come possibili sostituti dei farmaci. Molto apprezzati tra i superfood sono i fagioli (quattro italiani su dieci sono alla ricerca di fonti alternative di proteine rispetto alla carne), il the, in tutte le sue varianti ricche di polifenoli ed il salmone, che da alimento “festivo” sta assumendo sempre più il significato di fonte di acidi grassi poliinsaturi, pur con tutti i problemi legati alla alimentazione dei pesci di allevamento. Ma gli alimenti salutari preferiti dalla maggioranza degli italiani restano yogurt e noci, il primo per l'apporto di probiotici naturali, le seconde per la vasta letteratura medica che ne sostiene l'importanza di un consumo moderato ma quotidiano, quale fonte di preziosi oliofelementi. L'Italia è la prima tra i grandi Paesi europei per il consumo di bacche di Goji (16% degli italiani contro il 6% dei tedeschi, francesi ed inglesi): sette italiani su dieci (68%), sono convinti che questa bacca possa essere utilizzata a scopo curativo (multivitaminico naturale, regolatore della glicemia e stimolatore immunitario). Un altro

superfood è la curcuma, di cui recentissimamente si è occupata questa Rivista, spezia giudicata benefica dal 62% degli italiani, come pure il mirtillo, consumato frequentemente dal 27% degli italiani, fresco o in preparazioni (succhi, marmellate) per la sua documentata efficacia capillaroprotettrice. Questi dati evidenziano che la dieta degli italiani non è più solo un “regime di consumo alimentare”, ma un vero e proprio stile di vita, come dichiara il 40% della popolazione che intende mangiare più frutta e verdura; parallelamente il 29% dichiara di mangiare meno zuccheri raffinati e il 27% di grassi saturi e insaturi. Quanto alle intenzioni, dichiarate durante rilevazioni di mercato, il 25% dichiara che ridurrà i quantitativi in senso generale (il sovrappeso è correlato a svariate patologie), il 22% ridurrà i carboidrati, il 20% opterà per riso e cereali, il 19% opterà per i superfood. Questa tendenza alimentare ha indotto l'industria e la GDO ad effettuare sostanziali cambiamenti sia in termini di valorizzazione delle materie prime, soprattutto a kilometro zero, che in termini di sostenibilità di processo e di esaltazione del gusto e salute, in controtendenza alla globalizzazione. Anche i sistemi di acquisto da parte dei consumatori e del canale HORECA (hotel, ristoranti, bar, pizzerie) stanno cambiando, passando dall'acquisto in stores alle consegne a domicilio, all'e-commerce per ottimizzare sia il tempo di spesa che nel rispetto della catena del freddo. Se l'Italia è stata collocata ai vertici della classifica “Global health index” tra i 163 Paesi più in salute, vuol dire che il nostro stile di vita sempre più attento alla educazione alimentare sta dando i suoi frutti. Infatti questa educazione alimentare deve partire dalle prime scuole per evitare l'aumento dell'incidenza di obesità infantile ed adolescenziale. Un insieme di messaggi questi che devono coinvolgere le famiglie, perché è proprio in famiglia che si consolidano le tradizioni e le abitudini alimentari, fatte di prodotti locali della tradizione e storia familiare che si integra perfettamente con la dieta mediterranea.

dc italia

SEI DAVVERO CONVINTO
CHE LA STAMPANTE CHE CERCHI

COSTI TROPPO?

1.000
copie/mese

47
PPM

Manutenzione
Assistenza
All Inclusive



€39,00
al mese

Tel. +39.02.87212216

www.dc-italia.it - commerciale@dc-italia.it
Sede Legale: Via Don Vender, 100 25127 Brescia

La regione con il pollice più verde è l'Abruzzo

Cartografia italiana del giardinaggio: quale regione è più green?



di Daniele Rossignoli

ManoMano.it, il più importante e-commerce di fai da te e giardinaggio in Italia, ha chiesto agli italiani quali sono le loro abitudini in fatto di giardinaggio*.

Anche se i risultati denotano differenze tra le varie regioni della Penisola, la cura di piante e fiori è un'attività particolarmente apprezzata dagli italiani.

Ben il 70% degli intervistati dichiara di svolgerla con una certa regolarità: il 37% degli intervistati si dedica al giardinaggio almeno una volta alla settimana, il 9% una volta al mese e il 24% almeno una volta al giorno. Solo il 10% dichiara di non essersi mai avvicinato a questo hobby.

Percentuali che rappresentano la tendenza sempre più diffusa ad adottare uno stile di vita green e a stretto contatto con la natura. Il giardinaggio, inoltre, è un'attività alla portata di tutti, a prescindere da età e sesso. Non è un caso che i dati indichino una divisione di sessi molto equa tra gli appassionati di giardinaggio (52,8% donne e 47,2% uomini), nonché una predilezione da parte dei meno giovani

per questa attività: la totalità degli over 55 intervistati dichiara di dedicarsi soprattutto alla coltivazione di orti e alla cura di fiori e piante ogni settimana; in seconda battuta, la fascia tra i 26 e i 34 anni.

Conquista il titolo di regione più green l'Abruzzo, che, con il 93,7% degli intervistati che dichiara di dedicarsi settimanalmente alla cura di fiori e piante, è la regione in cui si fa più giardinaggio in tutta Italia. Il fanalino di coda è la Lombardia, regione in cui il 45% degli intervistati dichiara di non fare mai, o molto raramente, giardinaggio.

Dati che rispecchiano la situazione delle rispettive aree di appartenenza: il Sud Italia sembra avere una particolare predilezione per questa attività, con la maggioranza delle regioni che si rivela molto predisposta al pollice verde (85%), mentre il Nord è quello che alla domanda "quanto spesso fai giardinaggio?" ha fornito il maggior numero di risposte negative (45%).

Risposte in maggioranza positive anche per il Centro, in cui il 67% degli intervistati afferma di dedicarsi alla cura dei propri spazi verdi, anche se solo saltuariamente.

Ma quali sono le attività preferite dagli italiani? Piantare, annaffiare e concimare fiori e piante è l'attività prediletta dall'84% degli intervistati. Seguono tagliare il prato e potare le siepi (36%) e coltivare un orto (29%), mentre la coltivazione di alberi da frutto sembra apprezzata solamente dal 19% degli intervistati.

Gli italiani si affidano a internet in primis per avere consigli sui prodotti da acquistare, ma anche per usufruire dei vantaggi che offre il web. Su tutti, la convenienza: i negozi online offrono prezzi inferiori o scontati rispetto a quelli fisici, e allo stesso tempo anche una



sceita più vasta. Senza contare la comodità di poter ordinare ovunque ci si trovi, in qualsiasi momento e con la possibilità di avere sott'occhio le recensioni di altri utenti.

“La facilità e la velocità con cui reperire materiali e attrezzi, ma anche guide e consigli tramite il web, rendono il giardinaggio ancora più accessibile. La realtà online porta incredibili vantaggi in questo senso, lo dimostra anche la crescita esponenziale di ManoMano.it in Italia. Una grossa fetta del nostro volume d'affari è generata dalla categoria giardino” afferma Philippe de Chanville, co-fondatore di ManoMano.it.

ManoMano riunisce in sé tutti questi vantaggi: con più di 4 milioni di visitatori unici al mese, oltre 1 milione di clienti e 800 partner commerciali in Europa, è l'alternativa online per l'acquisto di prodotti per il giardinaggio. Hobbisti esperti e principianti possono infatti trovare sul sito una scelta da 5 a 10 volte più ampia rispetto ai normali negozi di bricolage, oltre a un blog di approfondimento e un canale Youtube con tutorial e segreti per il fai da te.

**Sondaggio somministrato a oltre 20.000 utenti via newsletter e facebook*

MANOMANO.IT

ManoMano nasce nel 2013 da un'idea di due colleghi di lavoro, Philippe de Chanville e Christian Raisson, grandi appassionati di fai da te. Entrambi si rendono conto che c'è qualcosa che manca nel mondo del bricolage e del giardinaggio: la scelta online di prodotti specifici per realizzare i loro progetti è molto limitata. È così che nasce l'idea di creare ManoMano, oggi primo e-commerce dedicato al fai da te e al giardinaggio in Europa. ManoMano ha chiuso il 2016 con un volume d'affari di 90 milioni di euro e conta oltre 100 collaboratori che dalla sede parigina gestiscono le operazioni internazionali in Italia, Spagna, Belgio, Regno Unito e Germania.

Medical Hotel

Hotel Ermitage Bel Air, di Abano Terme



di Emanuele Roncalli

I Colli Euganei, culla di rinomate sorgenti termali, microcosmo dove la natura si fonde con la storia, vantano un passato leggendario. Le acque che sgorgano dalle viscere della terra sono conosciute fin dai tempi degli antichi romani, primi costruttori di edifici per accogliere le fonti del benessere. Si narra che, sotto l'Imperatore Augusto, attraverso una serie di soluzioni sceniche, una vasca termale venisse trasformata in teatro per le naumachie, ovvero le battaglie navali.

Abano Terme è capitale indiscussa di quest'area del Parco naturale dei Colli Euganei, nel Padovano. E l'Hotel Ermitage Bel Air (Abano Terme - Teolo) è un'oasi della località Monteortone, gettonata per le straordinarie proprietà terapeutiche dell'acqua ipertermale, che sgorga generosa dal sottosuolo.

In realtà l'Ermitage Bel Air è qualcosa di più di un albergo 4 stelle. A rendere assolutamente innovativa la sua proposta è il concetto

di Medical Hotel, un modello unico in Italia, dover accanto a trattamenti termali e benessere, è presente un servizio di assistenza medica dedicato alla prevenzione e alla riabilitazione sia in ambito Ortopedico che Neurologico, grazie alla consulenza di medici, specialisti e docenti delle Università di Padova e Milano.

In particolare la riabilitazione fisica, personalizzata e intensiva, è rivolta al trattamento delle post acuzie o post traumi e interventi chirurgici come protesi d'anca, protesi di ginocchio, rottura di femore, protesi di spalla. Va da sé che la struttura è completamente accessibile ai portatori di handicap e a coloro che hanno limitazioni della capacità di movimento sia croniche che temporanee. Ma l'obiettivo è anche eliminare le barriere tra le persone disabili e le altre persone, con la presenza contemporanea nella stessa struttura.

Le acque salso-bromo iodiche sgorgano nel bacino euganeo ad una temperatura fra i 70 e gli



80 gradi, dopo un viaggio sotterraneo di migliaia di anni, che le arricchisce di preziosi elementi minerali. Provengono dalle Piccole Dolomiti e si riscaldano a una profondità che può raggiungere i 4.000 metri. L'Ermitage ha 3 sorgenti termali private con una portata di oltre 10.000 litri al minuto. Punta di diamante sono le cure con fango, elemento terapeutico unico ed inimitabile, il cui principio attivo antalgico e antiinfiammatorio è scientificamente certificato e protetto da un brevetto europeo. Integralmente naturale, l'argilla bio-termale utilizzata dall'Ermitage proviene da un laghetto situato ad Arquà Petrarca, sui Colli Euganei. La sua maturazione in acqua termale dura almeno 60 giorni e gli conferisce la plasticità e le caratteristiche chimico-fisiche che lo rendono terapeutico.

L'Hotel Ermitage Bel Air sorge a due passi dal Santuario della Beata Vergine della Salute di Monteortone, che nel XV secolo fu teatro di un evento miracoloso legato a una guarigione inattesa.

Vicino all'ingresso della chiesetta vi è una fonte dalla quale sgorga l'acqua della salute. Ma l'ubicazione dell'Hotel la rende pure luogo di partenza di gite ed escursioni: Padova è a una dozzina di chilometri, Venezia è a meno di un'ora di strada e poi Verona, Vicenza, Mantova. Del resto la magia dei Colli Euganei è stata fonte di ispirazione, rifugio e buen retiro di poeti e scrittori come Petrarca, Foscolo e Byron, per non parlare di architetti come Andrea Palladio o Gian Maria Falconetto, archistar dell'epoca che con le loro opere - ville e dimore nobiliari - impreziosirono questo terre del Bel Paese.

Info: Ermitage Bel Air - Medical Hotel
Via Monteortone, 50 - 35031 Abano - Teolo (Pd)
Tel +39 049 8668111 www.ermitageterme.it
www.medicalhotel.it





Vitamina D - Troppo spesso carente

La vitamina D rappresenta un micronutriente fondamentale per il corretto funzionamento dell'organismo umano e le statistiche internazionali indicano come una grandissima percentuale della popolazione dell'emisfero nord, ovvero al di sopra dell'equatore, ne viva uno stato di carenza.

Ad oggi esistono diverse migliaia di pubblicazioni inerenti la vitamina D, questo a manifestare un sempre maggiore interesse da parte della ricerca e della clinica al fine di intervenire appropriatamente sulle carenze in essere e ridurre o meglio ancora prevenire le condizioni patologiche derivanti dagli stati di carenza stessi.

Ma quali sono le sue funzioni principali?

Considerato il suo effetto epigenetico su più di 2000 geni, occorre fare un distinguo tra

- **effetti muscolo scheletrici:** metabolismo osseo, assorbimento del calcio, trofismo muscolare;
- **effetti extra muscolo scheletrici:** modulazione della risposta immunitaria, modulazione della duplicazione cellulare, endotelio, calcemia, fosforemia, infiammazione, invecchiamento.

Fin dagli inizi del 1900 era ben nota la sua azione preventiva per il rachitismo, la sua capacità di regolazione del metabolismo del calcio e del turnover osseo.

Il trascorrere degli anni ha

poi portato la ricerca scientifica ad evidenziare come questa vitamina sia elemento primario del metabolismo umano in generale. E' stato infatti dimostrato come il suo recettore nucleare sia presente in ogni cellula del nostro organismo, pur essendo la sua azione specifica per ogni tessuto. Aspetto importantissimo riguarda la capacità di regolazione della risposta immunitaria, sia quella innata che quella adattativa. E' altresì in grado di regolare i processi di riparazione e di duplicazione cellulare oltre che il metabolismo energetico.

A seguito di quanto sopra descritto, ben si comprende il motivo per il quale la carenza di

vitamina D possa condurre a conseguenze anche particolarmente negative in ogni tessuto ed organo fino ad arrivare, in casi estremi, a compromettere l'intero organismo. Al momento l'impatto negativo più conosciuto dovuto ad uno stato di carenza è l'osteoporosi, ma vengono sottovalutati sempre meno gli esiti negativi sul sistema immunitario piuttosto che sulla genesi e sul relativo peggioramento delle malattie croniche e degenerative.

Se poi si considera uno stato di carenza sin dall'infanzia, non è difficile comprendere come questo possa avere esiti negativi per tutto il periodo di vita dell'individuo.

Bassi valori di vitamina D nell'infanzia si possono correlare ad un incremento delle problematiche asmatiche, piuttosto che di dermatiti atopiche, oltre chiaramente ad uno sviluppo inadeguato di denti e ossa.

Ma il corpo umano come si approvvigiona di Vitamina D?

Innanzitutto bisogna considerare che dagli alimenti possiamo trarre al massimo un 20% del nostro fabbisogno. La maggiore quantità viene prodotta dalla nostra pelle attraverso l'esposizione ai raggi solari, a patto che sia esposta un'ampia superficie del nostro corpo e preferibilmente nelle ore centrali della giornata. Se il periodo autunno-invernale rappresenta il periodo di minor sintesi di Vitamina D, ovviamente quello primaverile-estivo è quello di massima produzione, per quanto l'impiego sempre più massivo di creme solari ad alta protezione

ne spesso impatti negativamente rendendo ancor più irrisorie le "riserve" delle quali dovremmo disporre nei mesi freddi.

Ma quali sono i valori di riferimento?

Per chiarezza

- carenza < 20 ng/ml
- insufficienza < 20-30 ng/ml
- sufficienza > 30 ng/ml
- eccesso > 100 ng/ml

Una volta accertata la propria condizione attraverso una semplice analisi del sangue, come fare per aumentare i valori di Vitamina D?

Se possibile cambiare le proprie abitudini esponendosi maggiormente ai raggi solari piuttosto che aumentando l'assunzione di alimenti quali funghi, pesce meglio se azzurro, olio di fegato di merluzzo.

Come abbiamo avuto modo di valutare precedentemente però, nella maggior parte dei casi l'alimentazione non è in grado di colmare le necessità e quindi si può ricorrere all'uso di integratori specifici.

A questo punto si pone la domanda su quale sia l'integratore maggiormente funzionale.

Esistono integratori che si differenziano per

- origine naturale, sintetica o semi-sintetica
- forma a bassa o alta biodisponibilità
- forma a bassa o alta tollerabilità
- bio o non bio
- origine non animale, adatta a vegetariani o a vegani
- presenza di allergeni

Tra questi aspetti merita certamente un approfondimento la biodisponibilità.

La biodisponibilità delle vitamine dipende principalmente dalla forma chimica di inserimento nelle formulazioni, dal grado di assorbimento della sostanza e dalla complessità di trasformazioni metaboliche necessarie per il suo utilizzo finale all'interno delle cellule.

In sostanza la biodisponibilità della vitamina dipende soprattutto da ciò che succede dopo l'assorbimento, ovvero le trasformazioni necessarie per renderla utilizzabile dall'organismo.

Per l'integrazione quotidiana, una soluzione ottimale, con un profilo di alta efficacia sicurezza e tollerabilità, è rappresentata dal colecalciferolo, ovvero un precursore della Vitamina D che l'organismo provvederà a trasformare in forma attiva nelle quantità necessarie.

I dosaggi giornalieri comunemente utilizzati sono di 1.000 - 2.000 UI per gli adulti mentre sono di 400 - 1.000 UI per i bambini, a secondo delle condizioni e necessità.

Questi dosaggi sono in grado di soddisfare tutte le esigenze aiutando a mantenere attive le difese immunitarie, contribuendo al buon stato di salute di ossa e muscoli oltre che supportare il corretto funzionamento di tutte le funzioni dell'organismo.

Tale integrazione risulta consigliata anche in gravidanza.

La strategica importanza della Vitamina D è un fattore determinante per il nostro stato di salute e risulta sempre più importante poter disporre dei fabbisogni richiesti dal nostro corpo al fine di ridurre l'insorgenza o quantomeno la progressione delle patologie correlate.



Convegno per operatori sanitari

La mia mente ha preso strade diverse



di Daniele Rossignoli

L'ultimo convegno dell'Unitalsi Lombarda dedicato agli operatori sanitari è stato per così dire un evento "corale". E non poteva essere diversamente, perché, dedicato alla salute mentale e intitolato: "La mia mente ha preso strade diverse. Salute mentale e sofferenza psichica - Fragilità e risorse", ha visto i relatori interagire in modo continuativo con i presenti che affollavano la sala. Ma non è solo questo che ha fatto del convegno di aprile un momento diverso dagli altri: tra i presenti c'erano anche alcuni utenti di un Cps di Milano. Una presenza arricchente perché accanto alla

teoria e al racconto delle metodologie adottate dai diversi relatori seduti al tavolo, si sono potute ascoltare anche le testimonianze di chi questo tipo di servizi li ha usati e li sta ancora utilizzando.

Per molti è stato il modo per illuminare quello che monsignor Roberto Busti, aprendo la mattinata ha definito «un mondo sottraccia». Il primo a prendere la parola è stato il dottor Massimiliano Soldati, psicologo e coordinatore del progetto "Proviamoci assieme" che accanto al Comune di Milano e agli ospedali Sacco e Fatebenefratelli, vede anche la Casa della Carità. Il lavoro in équipe e

in rete tra diversi servizi è il modus operandi scelto e questo dialogo tra operatori e utenti, abituale per il gruppo coordinato da Soldati, è stato anche quello utilizzato per la mattinata di convegno perché come ha sottolineato lo stesso Soldati «la relazione è fondamentale, attraverso di essa si curano le persone». L'équipe è formata da medici, psicologi, infermieri, educatori e assistenti sociali perché la persona con un disagio è presa in carico a 360 gradi «i farmaci sono sui sintomi» ricorda lo psicologo, «così le persone sono più libere di entrare in relazione». Senza mai dimenticare che «ogni persona è diversa, è una sfida l'ingaggiare ogni paziente in un percorso costruito per sé». Anche perché non va dimenticato che accanto a chi si mette a urlare per strada in una forma di richiesta di aiuto vi è chi «scompare», spesso si tratta di persone sole. Da non trascurare infine il problema dello stigma che - è stato sottolineato davanti alla platea di medici e operatori sanitari «coinvolge anche gli psichiatri che sono un po' stigmatizzati dalla categoria medica».

Stimolato da Fabio Pizzul, moderatore del convegno, lo psichiatra Daniele Audisio ha accennato anche al problema della salute mentale in carcere «una situazione molto particolare, spesso viene psichiatrizzato qualcosa che non è psichiatrico, mentre non dimentichiamo che i nostri pazienti di norma sono vittime di reati». Ha poi ricordato come sono anche spesso persone con «fragilità emotiva, incapaci di gestire desideri che diventano concreti». È toccato poi a Massimo Gemme, psicologo e psicoterapeuta, presentare i diversi servizi di salute mentale presenti: dal Cps sul territorio al Spdc che è il servizio psichiatrico di cura e infine ha descritto i reparti che «sono come tutti gli altri reparti ospedalieri, ma sono diversi in quanto sono chiusi». Il ricovero può essere su richiesta dello stesso paziente o obbligato (il Tso).

Valentina Saffiotti, psicologa psicoterapeuta, per il suo intervento "Lotta allo stigma e salute mentale" ha proposto a tutti i presenti un "gioco": un questionario distribuito a tutti che ha portato alla luce i pregiudizi legati a definizioni e nomi «si creano stereotipi» ha sottolineato. Lo stigma nella salute mentale «è un giudizio, un non riconoscimento della sofferenza, una difficoltà a legittimare la malattia mentale», ha insistito sottolineando



come i pregiudizi della collettività, portano allo stesso pregiudizio del singolo da qui la sofferenza per cui il «prendersi cura è anche affrontare lo stigma».

Legato al gioco anche un video realizzato con gli utenti del Cps del quartiere Molise Calvaire: «L'idea del video ha permesso di scoprire alcune competenze: sorridere ci aiuta», ha sottolineato Emanuela Costa, assistente sociale che con Paolo Diliberto, educatore professionale, ha raccontato una modalità di intervento che chiama in gioco il raccontarsi. «L'arte è uno strumento di cura», ha aggiunto Diliberto che ha portato l'espe-

Nelle foto, dall'alto, monsignor Roberto Busti e, sotto, Massimo Soldati psicologo

Vittore De Carli presidente Unitalsi Lombardia e Vittoria Dell'Acqua responsabile medico Unitalsi Lombardia





Daniele Audisio psichiatra rienza del gruppo "RariEventi" e di "Arte a-stigmatica" «un modo per dimostrare che la salute mentale riguarda tutti». Il gruppo partecipa a un progetto europeo di radio su web: Tro – Trattamento radio obbligatorio. E l'utilizzo della drammatizzazione è stato lo strumento per offrire un altro "punto di vista" e un modo anche di utilizzare il corpo, la fisicità così da «non adeguarsi a un modello

inarrivabile». Sempre Diliberto ha ricordato come l'azione drammaturgica permette di vivere le emozioni «senza farci distruggere da esse. Quando puoi gestire le emozioni in un racconto, scopri che puoi tornare a viverle».

In pratica, come ha ricordato Costa «quando abbiamo iniziato eravamo solo noi operatori, ora è un lavoro di gruppo: lungo, perché dietro i video ci sono cinque mesi di scrittura e a volte il backstage è meglio del prodotto finito». Prima di dare la parole all'ultimo intervento di Adriano Muschiato dedicato alla salute mentale nella Bibbia, Fabio Pizzul ha voluto sottolineare come le esperienze raccontate e viste nei video siano frutto di una realtà "generativa" cioè «non affezionata a quello che si è sempre fatto, ma capace di generare qualcosa in quanto la salute mentale è un bisogno cui dare risposte mettendosi nell'ottica che vede i binari non come una gabbia, ma un momento in cui ci si mette in gioco».

Diversi, infine, ha ricordato Muschiato i passi della Bibbia nei quali appare la malattia mentale, sia nel vecchio sia nel nuovo testamento e in particolare nel nuovo le azioni di Gesù mostrano proprio come Lui porti «alla liberazione dagli spiriti, guarendo attraverso un incontro che va oltre la cura».



Nuove frontiere

Il Microbiota cutaneo

La pelle è l'organo più grande che abbiamo, ha diverse funzioni importantissime, la più importante di queste è di protezione, e naturalmente, trattandosi di un organo così importante ed esteso, la pelle, ha bisogno di essere mantenuta sana e efficiente...no, non sto parlando di docce o bagni profumati, anzi a volte il lavarla troppo spesso produce effetto di indebolirla, sto parlando di alcuni microscopici batteri che 24 ore al giorno ci aiutano a mantenerla sana, pulita ed efficiente. Ne abbiamo più di 500 specie, sono batteri buoni "spazzini" che nutrendosi delle "scaglie" cutanee che rilasciamo, ci aiutano a proteggerla e difenderla. Avreste mai sospettato che il nostro corpo fosse popolato dai batteri, e che questi influissero fino al 3% del peso corporeo? Ebbene sì, il corpo umano accoglie un insieme di microrganismi che "convivono" con il nostro organismo senza danneggiarlo, tra cui un alto numero di "batteri buoni". Quest'insieme di microrganismi si definisce Microbiota. Anche la nostra pelle accoglie molteplici comunità di batteri, oltre 500 specie! Questi microrganismi rappresentano il Microbiota Cutaneo, prezioso sistema di protezione che contribuisce alla nostra difesa immunitaria. La nuova frontiera in ambito cosmetico è proprio la ricerca di soluzioni che tutelino e rafforzino il microbiota cutaneo e la comunità di batteri buoni, per mantenere in equilibrio la pelle sana e in particolare quella pelle sensibile e iperreattiva. La bellezza della pelle è strettamente legata all'equilibrio dei microrganismi che la popolano, che sono una prima linea di difesa dalle minacce esterne! Se l'ecosistema batterico è bilanciato e diversificato, la pelle rimane in salute.

Una ridotta diversità nella sua composizione,

causata da fattori esterni e interni, può aumentare reattività e sensibilità cutanea, provocando addirittura stati patologici (dermatiti, acne, rosacea, etc). Il microbiota cutaneo infatti stimola il sistema immunitario, innescando la naturale risposta fisiologica e la regolazione del nostro biofilm che blocca la colonizzazione degli agenti nocivi.

MICROBIOTA CUTANEO E MICOSI

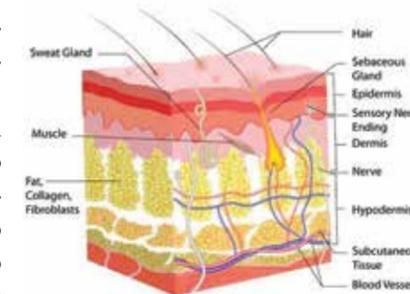
L'ecosistema dei nostri "batteri buoni" è soggetto a squilibri particolarmente legati allo stile di vita e a stati ansiosi e di stress, che possono alterare le condizioni e le naturali difese della pelle. Il principale "nemico" del probiota cutaneo è da ricercarsi nei funghi: le micosi cutanee (Pitiriasi, ad esempio) rappresentano oggi un reale problema in quanto gli

antimicotici topici hanno ormai sviluppato una notevole resistenza da parte dei microrganismi e l'impiego per via sistemica è gravato da importanti effetti collaterali e limitato ai casi più gravi. La nuova frontiera della Ricerca passa attraverso la competizione microbiotica: batteri vivi, non produttori di tossine, opportunamente conservati in forme farmaceutiche adeguate, da applicare localmente per combattere i funghi attraverso una competizione nutrizionale, favorita da una crescita molto più veloce rispetto a quella dei microrganismi fungini.

Abbiate dunque cura della vostra pelle, non esagerate con docce e bagni, usate saponi non aggressivi ed imparate a leggere le etichette dei prodotti che andrete ad usare per la sua pulizia. La vostra pelle vi vuole bene. Concludo rivolgendovi una domanda: come fa un olio ad "idratare" la nostra Pelle?



di **Stefano Lenzi**,
Dottore in Medicina riabilitativa manuale e post-traumatica preventiva, Ambulatori Sanitari della Corte Costituzionale



Intervista al presidente di Medusa Film

Carlo Rossella un "giornalista tutto da scoprire"

di Marina Gianarda

Il fenomeno "ZALONE" che ha superato BENIGNI l'ha sorpreso?

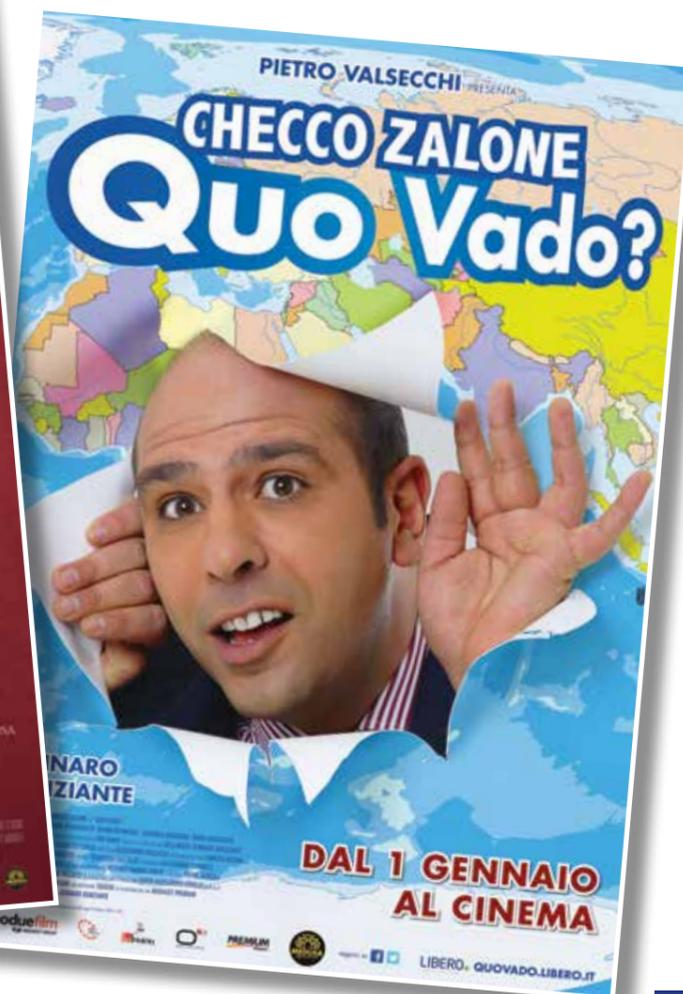
NO. C'è sempre nel cinema un comico che supera un altro. Ma si ride sempre molto anche con quello di prima.

Lei che ha co-prodotto e distribuito "LA GRANDE BELLEZZA" di SORRENTINO c'è qualcosa che le ricorda la "DOLCE VITA" di FELLINI?

SI. Ma ci voleva una nuova Anita Ekberg. Ma è impossibile trovarne una.

Ha vinto tanti premi giornalistici come il premio Saint Vincent, il premio Modena, il Premiolino, il premio Ischia per la Tv e il premio giornalistico Casalegno a quale è più affezionato?

Al premio Casalegno, un grande maestro che, quando lavoravo alla Stampa da pratican-



te, mi insegnò davvero tanto.



Grand Hotel in più

Presidente come autore di 4 pubblicazioni: Miami, Grand Hotel, Tango e Vodka, quale preferisce?

MIAMI, che è anche la città che ho nella mia memoria balneare insieme a Rimini, la nostra eterna Miami. Con il

Nel 1994 divenne direttore del Tg1, nominato da Letizia Moratti, ma nel 1996 fu richiamato da Gianni Agnelli alla direzione de La Stampa: cosa ricorda con più piacere di questi due momenti?

La mia nomina a Direttore!



Filo diretto con la redazione di InFormaTv

Informare è (sempre) meglio che curare

di Roberto Bonin e Barbara Caramelli

Sembrava solo ieri quel fatidico 20 marzo, quando InFormaTv debuttava finalmente sul piccolo schermo, e già siamo giunti alla quarta puntata. Ben intenzionati a toccare, tutte le principali tematiche del complesso e affascinante mondo della medicina e del benessere, abbiamo voluto iniziare la nostra avventura con un argomento per così dire “generale” e di interesse “allargato”.

Ospiti della prima puntata sono stati: Dott.ssa Nadia Tamburlin, specialista in medicina estetica, naturale e nutrizione; dott. Giacomo Delle Rose, specialista in ortopedia spalla e gomito; dott. Cristian Crotti, specialista in Idrologia Medica; Francesco Brancati, giornalista Ansa e Presidente dell'Unione Nazionale Medico Scientifica di Informazione. Con i loro interessanti interventi, abbiamo voluto iniziare non solo a calarci nel concetto di salute e di benessere, ma a trasmettere un messaggio di fondamentale importanza, che è poi anche lo slogan della nostra trasmissione: “InFormare è meglio curare”. Un messaggio, questo, che va ben oltre la tradizionale prevenzione (concetto quanto mai di fondamentale importanza, in special modo in questo particolare momento storico in cui globalizzazione e individualismo sfrenato tanno pian piano scalfendo tutti quelli che erano i nostri valori di vita “sana”); prevenzione che non va fatta solo a livello fisico e psichico, ma anche e soprattutto a livello culturale, informandosi in modo approfondito e appropriato, al fine sia di evidenziare errori e condotte di vita malsane sia di collaborare al meglio con il proprio medico o specialista di fiducia.

Anche la seconda puntata abbiamo voluto continuare su questa linea e abbiamo voluto iniziare ad affrontare i temi del benessere e della prevenzione da due aspetti per noi di fondamentale importanza, l'aria e l'acqua, occupandoci di allergie e corretta idratazione, grazie



all'aiuto della dott.ssa Giovanna Garofalo, specialista in Pneumologia, e del dott. Salvatore Savasta, specialista in Pediatria. Grazie alla loro esperienza clinica abbiamo potuto conoscere più da vicino quelle che sono le reali problematiche odierne dell'inquinamento atmosferico e ambientale, e in particolar modo tutte quelle sostanze e allergeni che minano giornalmente la salute del nostro corpo: ci ha sorpreso, ad esempio, apprendere che, nel 2017, le conseguenze causate dal fumo di sigaretta sono ancora uno dei problemi più rilevanti tra le patologie respiratorie più comuni, coinvolgendo tra l'altro fasce sempre più giovani della popolazione. Così, come sapere che l'acqua che sgorga dai rubinetti della nostra amata Italia è tra le più pure e salubri del mondo intero. Ovviamente, considerata la specializzazione clinica del dott. Savasta non abbiamo potuto far a meno di toccare anche il delicato e attualissimo tema dei vaccini: il responso è stato univoco e inequivocabile, e cioè “Mamme e papà, vaccinate i vostri bambini!”

La nostra avventura è proseguita poi con la terza puntata, dedicata a un tema, ahinoi, di rilevanza sociale davvero incredibile: basti solo pensare che

le sue conseguenze rappresentano attualmente la seconda causa di morte nella fascia di età compresa tra i 15 e i 29 anni. Stiamo parlando di ansia e depressione, due patologie che ogni anno contano qualcosa come oltre 300 milioni di malati nel mondo, 40 milioni nella sola Europa e circa 3 milioni nel nostro Paese. Volendo affrontare il problema sia dal lato “scientifico” che “umanistico”, abbiamo ospitato in studio il dott. Mirko Avesani, specialista in Neurologia, e il dott. Carlo Plaino, psicologo e psicoterapeuta, con i quali abbiamo analizzato tutti gli aspetti della malattia, a iniziare dal profilo sintomatologico fino al lato prettamente terapeutico e soggettivo. Inutile dire che è stata una puntata davvero interessante, e non solo sui versanti prettamente informativo e scientifico, ma anche su quello sociologico, ponendo al centro della discussione non solo l'individuo malato, ma anche la società e soprattutto il nucleo familiare. Siamo così arrivati alla quarta puntata che, nel nostro intento di alternare tematiche “impegnative” a tematiche un po' più “leggere”, abbiamo voluto dedicare alla bellezza, vista anche l'imminenza della bella stagione. Puntata sicuramente oltre che interessante, anche per noi particolarmente importante poiché, proprio in questa occasione, è stata suggellata la partnership con il centro Skin Medical Center di Crema (www.skinmedicalcenter.it), rappresentato per l'occasione dal dott. Riccardo Colombo.

Ospiti in studio, oltre al dott. Colombo, sono stati il dott. Walter Chiara, specialista in Chirurgia estetica; Marcello Cairo, ricercatore chimico Medichem; Liana Zorzi, giornalista e sociologa.

Molte sono state le curiosità emerse durante il vero e proprio dibattito in studio, a iniziare dallo stesso concetto di bellezza, che - come ci ha raccontato la collega Liana Zorzi - è cambiato radicalmente nel corso degli anni, fino alle nuove

frontiere della ricerca e sperimentazione medica e biochimica. Grazie al prezioso aiuto del dott. Chiara (nominato uno dei migliori 100 chirurghi estetici del mondo in occasione del comitato scientifico del 52° World Iacs Congresso del luglio 2008, ndr), abbiamo per esempio appreso dell'impiego di cellule staminali nella pratica chirurgica, o ancora delle proprietà degli ormoni bio-identici al fine della cura di numerose patologie o del mantenimento dell'omeostasi del nostro organismo. Con il dott. Colombo si è voluto invece affrontare il tema, sempre interessante, dell'ozonoterapia e dei trattamenti per la riduzione degli inestetismi provocati dall'odiatissima cellulite. Estremamente interessante, infine, le novità portate in studio da Marcello Cairo soprattutto nel campo della ricerca in seno all'utilizzo dell'acido ialuronico, una sostanza che, nessuno sospetta, è davvero importantissima, se non addirittura fondamentale, ai fini della plasticità e salute della nostra pelle e non solo. L'avventura di InFormaTv continua fino alla fine della stagione televisiva, con altre importanti e interessanti tematiche di cui non vogliamo anticipare nulla, e che riguarderanno non solo la sfera più prettamente medico-scientifica ma anche quella tecnologica e accademica.

Continuate a seguirci su Lombardia Tv, in onda sul digitale terrestre al canale 99 e 599 per la Lombardia, al canale 219 per il Piemonte, al canale 665 per la Liguria, al canale 888 per Emilia Romagna e Lazio, e in streaming su www.lombardiatv.com. Per sapere tutto, ma proprio tutto, della trasmissione visitate invece il sito web www.tecnomedicina.it, oppure scriveteci all'indirizzo redinformatv@tecnomedicina.it. Appuntamento quindi al lunedì alle ore 22,30 e in replica alla domenica alle ore 13,30.

Buona visione a tutti.





a cura
di Lorenzo Federico Radaelli

Consigli per la lettura

PLUTARCO
“DEL MANGIAR CARNE,
TRATTATI
SUGLI ANIMALI”

A cura di Dario del Corno,
traduzione e note
di Donatella Magini
Adelphi, Milano, 2001

Plutarco (Πλούταρχος : Cheronea, 46 d.C./48 d.C. – Delfi, 125 d.C./127 d.C.), uno dei primi “storici” della letteratura mondiale, autore del famoso “Vite parallele”, stupisce dopo venti secoli per la profonda attualità di un tema, il rispetto degli animali, che ancora imperversa ai nostri tempi, alimentato da formidabili interessi commerciali....Riteniamo utile portare all’attenzione dei lettori questo “classico” del pensiero umano, così in linea con la corrente vegetariana e vegana che sta rivoluzionando il comportamento alimentare e le tendenze di consumo del nuovo millennio. Meglio di qualsiasi recensione un breve estratto dal testo.

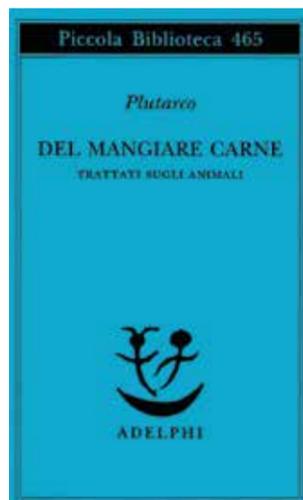
“Tu vuoi sapere secondo quale criterio Pitagora si astenesse dal mangiar carne, mentre io mi domando con stupore in quale circostanza e con quale disposizione spirituale l’uomo toccò per la prima volta con la bocca il sangue e sfiorò con le labbra la carne di un animale morto; e imbandendo mense di corpi morti e corrotti, diede altresì il nome di manicaretti e di delicatezze a quelle membra che poco prima muggivano e gridavano, si muovevano e vivevano. Come poté la vista tollerare il sangue di creature sgozzate,

scorticate, smembrate, come riuscì l’olfatto a sopportarne il fetore? Come mai quella lordura non scorticò il senso del gusto, che veniva a contatto con le piaghe di altre creature e che sorbiva umori e sieri essudati da ferite mortali? (...) è veramente mostruoso che un individuo abbia fame di esseri che ancora muggiscono, insegnando di quali animali ci si debba nutrire, mentre questi sono ancora in vita ed emettono la propria voce, e stabilendo determinati modi di condire, cuocere e imbandire le loro carni.

Bisognerebbe cercare chi per primo diede inizio a pratiche simili, non colui che troppo tardi vi pose fine. Qualcuno potrebbe dire che i primi uomini a mangiare carne furono sollecitati dalla fame. (...) A quel tempo la fame non dava tregua, e il seme del grano non attendeva le giuste stagioni dell’anno. Che c’è dunque di strano se contro natura siamo ricorsi alla carne degli animali, dal momento che si mangiava il fango e si divorava la corteccia degli alberi, ed era una fortuna trovare un germoglio di gramigna o una radice di giunco? Dopo aver assaggiato una ghianda e averla mangiata, eravamo soliti danzare di gioia attorno a una quercia o a una farnia, chiamandola datrice di vita, madre e

nutrice. Quest’unica festa era nota alla vita di allora, mentre il resto era tutto un rigurgitare di turbamento e di tristezza. Ma voi, uomini d’oggi, da quale assillo siete spronati ad aver sete di sangue, voi che disponete del necessario con una tale sovrabbondanza? Perché calunniate la terra, come se non fosse in grado di nutrirvi? Perché commettete empietà contro Demetra

legislatrice e disonorate Dionisio benigno, dio della vite coltivata, come se non vi venissero da loro doni a sufficienza? Non vi vergognate di mischiare i frutti coltivati al sangue delle uccisioni? Dite che sono selvatici i serpenti, le pantere e i leoni, mentre voi stessi uccidete altre vite, senza cedere affatto a tali animali quanto a crudeltà. Ma per loro il sangue è un cibo vitale, invece per voi è semplicemente una delizia del gusto. Nulla turba comunque il nostro senso del pudore, non il fiorento aspetto di queste creature sventurate, non il fascino della loro voce armoniosa, non l’accortezza della loro mente, né la purezza del loro modo di vivere e la loro straordinaria intelligenza. Invece, per un minuscolo pezzo di carne priviamo un essere vivente della luce del sole e del corso dell’esistenza, per cui esso è nato ed è stato generato”.



Grazie alle nuove tecnologie, ogni evento reso visibile sul web

Il TitoloTV, il mondo in Live streaming

S spesso chi opera nel settore della comunicazione, dispone di strumenti idonei per rendere visibile tramite pubblicazione, ogni evento secondo la linea editoriale scelta dalla propria testata. Per la sempre costante crescita di notizie online, i tempi di pubblicazione hanno raggiunto una velocità tale, da rendere ogni mezzo d’informazione, una Ferrari a 360°.

Grazie alla collaborazione con i numerosi uffici stampa dislocati nella nazione, le testate hanno possibilità di accedere a un gran numero di new. Ecco come ci giunge in aiuto la tecnologia. Da diversi anni il mondo dell’informazione dispone del Live Streaming, un flusso audio-video trasmessi da una sorgente e resi visibili su qualsiasi pagina web e da ogni apparecchio tecnologico connesso alla rete. Non sempre tale tecnologia è ben sfruttata a dovere.

Donato Francesco Bianco ne capisce l’essenza e ne sfrutta ogni singola prospettiva della stessa, facendo nascere il canale televisivo il TitoloTV e con la messa in onda della puntata 0 il 27 ottobre 2015 sulla piattaforma web di Youtube, lancia le prime puntate inizialmente concepite della durata di un’ora e mezza. Temi trattati principalmente il Cinema con Francesco Maggiore, la Musica con Fabio Alberti, la Televisione con Enrica Leone, il Teatro con Fabrizio Romagnoli, la Comunicazione con Piera Vitali, mentre la conduzione e regia è affidata proprio a Donato Francesco Bianco nonché ideatore del medesimo canale e del Format Televisivo L.E.O.® (Live Event Online) depositato regolarmente in Siae.

Dal 2016 le puntate si dividono nelle tematiche appena elencate, non più di un’ora e mezza ma da venti minuti ciascuna, offrendo delle pillole in tempo reale sulle novità nazionali e internazionali in uscita sul territorio italiano al telespettatore. In parallelo viaggia anche un servizio di dirette streaming, ogni evento, laddove ve ne fosse richiesta,

può essere seguito in tempo reale da ogni fruitore finale che ne senta l’esigenza, sia per semplice visione quanto per scopo professionale.

Arrivare a questo risultato, chi ne visita il CANALE può assaporarne l’evoluzione, osserva da prima una struttura semplice per poi passare ad una struttura un po’ più complessa, avvalendosi di tre telecamere in simultanea, di cambi scenografici personalizzabili e dando una fluidità e movimento alle puntate o alle dirette diversamente da quello che siamo abituati a vedere. Punto di forza per chi del servizio ne senta la necessità, rendere visibili e in real time o successivo podcast, le proprie informazioni a una più ampia platea o a una stampa anche non presente in loco per problemi logistici o professionali.

Dove possa arrivare una tale evoluzione è una scommessa che l’intero staff si pone. Abbiamo chiesto proprio al Direttore Donato Francesco Bianco cosa ne pensa a tal proposito. “Oggi abbiamo sempre di più necessità di accedere a delle informazioni anche quando la nostra presenza non è possibile. Questa lacuna credo fermamente si sia ridotta drasticamente con l’utilizzo sempre più frequente delle dirette streaming. Pensate a chi lavora nel e con il mondo dell’informazione o ai soli telespettatori che da Lecce a Milano sono impossibilitati di giungere in loco ma che vi avrebbero voluto assistere, oggi quel gap si può dire tranquillamente essersi colmato”.

Le distanze tendono sempre ad affievolirsi con le nuove tecnologie, pensiamo ai viaggi, alle interconnessioni tra gli esseri e a tutto ciò che il futuro ci prefigurerà. Una delle più grandi compagnie telefoniche in uno spot televisivo ripete la frase Life is now, che noi potremmo trasformare senza andare troppo lontano dallo stesso concetto in Live is Now grazie proprio al Live delle dirette streaming.

Per ulteriori informazioni:
iltitotv@ilnetwork.eu



di Bianca
Zanardi

Sul palco Chris Potter, Steve Gadd, Mario Venuti, John Patitucci, Bob James, Sarah Jane Morris, Kandace Springs, la Formula Tre ...e tanti altri

Musica: a maggio chiude la 14^a stagione del Blue Note



di Daniele Rossignoli

Si chiude con una serie di concerti straordinari la quattordicesima stagione del BLUE NOTE di Milano e per questo mese, grazie all'iniziativa "Late Night, Night Price!", darà la possibilità al pubblico di acquistare ad un prezzo straordinario i biglietti per assistere ad alcuni spettacoli previsti in seconda serata.

Il 2 maggio è la volta del polistrumentista e compositore CHRIS POTTER, considerato uno tra i migliori sassofonisti del suo tempo, capace di passare con una naturalezza dal sax tenore, al contralto, al soprano, così come al flauto contralto e al clarinetto basso, accompagnato sul palco dal suo quartetto seguito, il 3 maggio, dalla cantafiorista ROSALBA PICCINNI.

Il 5 maggio è la volta di uno dei più influenti batteristi di tutti i tempi STEVE GADD insieme alla sua BAND mentre il cantautore catanese MARIO VENUTI, tra i più raffinati interpreti del pop italiano, pre-

senta il suo nuovo album di inediti "Motore di Vita" il 6 maggio.

Seguono la cantante e compositrice pluripremiata a livello internazionale MARIA PIA DE VITO (7 maggio); JOHN PATITUCCI ELECTRIC GUITAR QUARTET, un quartetto dalla line up non usuale per la presenza dei due chitarristi elettrici ADAM ROGERS e STEVE CARDENAS (9 maggio); il pianista, arrangiatore, compositore e produttore discografico statunitense BOB JAMES, con il suo trio (10 maggio); JANE MONHEIT, diventata in poco tempo uno dei talenti più preparati ed apprezzati emersi dalla scena jazz americana (11 maggio); SARAH JANE MORRIS, artista della musica mondiale che ha saputo imporsi con uno stile sofisticato e con produzioni importanti spaziando dal pop al blues fino al jazz (12 e 13 maggio); IGUAZÙ ACOUSTIC TRIO che presenteranno dal vivo il loro ultimo e nuovissimo lavoro dal titolo



Buddy Rich



Sarah Jane



Steve Gadd

Chris Potter



Pee Wee Ellis & Fred Wesley



"Funclave" (14 maggio); il nuovo e dirompente talento della soul singer KANDACE SPRINGS(16 maggio); il funk genuino di PEE WEE ELLIS con ospite speciale la leggenda della black music FRED WESLEY (17 maggio); una delle cantanti brasiliane più affermate PAULA MORELENBAUM con l'intercontinentale BOSARENNOVA TRIO(18 maggio); la prestigiosa BUDDY RICH BIG BAND, con la partecipazione di Cathy Rich e Gregg Potter e lo special guest Dave Weckl (19 e 20 maggio); CLUSTERLIVE: lo speciale concerto degli allievi dei corsi intermedi e avanzati della Scuola Cluster (21 maggio); la cantante e trombettista ANDREA MOTIS & JOAN CHAMORRO GROUP (23 maggio); l'incredibile voce di RAUL MIDON

con un inedito TRIO (24 maggio); ALBERTO RADIUS E LA SUA FORMULA TRE, il mitico chitarrista che ha accompagnato Lucio Battisti nei suoi rarissimi concerti dal vivo e che ha rappresentato e incarnato il "braccio rock" del grande, indimenticabile cantautore (25 maggio); la cantante dalla calda voce jazz brasiliana ROSÀLIA DE SOUZA (26 maggio); una tra le più interessanti clarinettiste attive attualmente sulla scena jazz ANAT COHEN sul palco insieme al TRIO BASILERO, con il quale ha realizzato il suo ultimo disco "Alegria De Casa" (27 maggio).



Mario Venuti

In uscita venerdì 26 maggio il CD "Elisabetta Viviani per DonneinQuota"

Elisabetta Viviani

di Renato Sacchi

Sarà pubblicato venerdì 26 maggio il CD "Elisabetta Viviani per DonneinQuota", a favore della nota Associazione contro la violenza sulle donne.

L'uscita del disco, edito e distribuito dalla discografica M.A.P., coinciderà con la rappresentazione della commedia "Lady Scatolone" il 31 maggio al Teatro Manzoni di Milano.

L'Associazione DonneinQuota è nata a Milano nel 2006 dal corso Donne, Politica e Istituzioni, promossa dal Dipartimento per le Pari Opportunità.

DonneinQuota si occupa principalmente di:

- Rappresentanza politica femminile per raggiungere una democrazia paritaria con una società reale composta al 50% da donne e al 50% da uomini sostenendo ad ogni elezione la candidatura politica delle donne dando loro visibilità.
- Rappresentazione della donna nei media con azioni di contrasto in caso di pubblicità sessiste nei media e nella tv pubblica.
- Violenza maschile contro le donne organizzando dal 2013 ogni anno a Milano il flashmob mondiale One billion rising, come azione di sensibilizzazione dell'opinione pubblica e di pressione sulle Istituzioni.
- Membership con il Coordinamento Italiano della Lobby Europea delle Donne, la più grande coalizione europea di organizzazioni femminili.



Il Cd contiene i seguenti brani:

- 1) DonneinQuota Top Tip Tap (da un'idea di Fabrizia Boiardi)
- 2) C'è sempre una canzone
- 3) La ballata di Lady Scatolone (tratta dalla commedia "Lady Scatolone").

I brani sono stati scritti, arrangiati e diretti dal M^o Gerardo Tarallo.



BIOGRAFIA

ELISABETTA VIVIANI

Attrice, ballerina, cantante, conduttrice e show-girl, ha iniziato giovanissima nel 1976 come interprete principale della commedia musicale Rai "No No Nanette" con Claudio Lippi e Gianrico Tedeschi.

Dal 1978 al 1990 è stata prima donna in vari show Rai con Gianni Morandi, Marcello Marchesi, Marisa Del Frate, Leo Colonna, Ernesto Calindri, Laretta Masiero, Pippo Franco.

Nel 1980 incide per la RCA la sigla del cartone "Heidi" raggiungendo i primi posti della hit-parade nelle vendite (2.500.000 copie vendute). Nel 1982 partecipa al Festival di Sanremo piazzandosi al 6° posto con la canzone "C'è". Nel 1988 fa parte del cast del film "Asso" con Adriano Celentano e Edwige Fenech. Nel 1999 è attrice di rilievo nella fiction "In Crociera" su Rete 4 (32 puntate interamente girate ai Caraibi). Nel 2000 si classifica 2° al Festival delle Sigle TV condotto da Paola Barale su Italia Uno. Nel 2000 incide il Cd "Un tuffo nel Mar Disney" in occasione del centenario della nascita di Walt Disney con i più importanti brani del mondo Disney.

Nel 2002 incide il CD "Un film...una canzone" con le più belle canzoni tratte da colonne sonore. Nel 2004 realizza il CD "Le favole si possono cambiare" che viene distribuito in diversi Paesi europei. Nel 2006 registra il CD "Un Natale di neve" con i grandi classici natalizi. Nel 2008 esce il CD "Panta rei" con la nuova versione di Heidi realizzata con il Coro Bimbofestival. Nel 2012 Halidon pubblica in occasione del Natale un elegante cofanetto contenente 2 CD con la ristampa di "Un Natale di neve" e "Un tuffo nel Mar Disney".

Nel 2013 è tornata sul mercato discografico con l'album "Favolando": 12 brani inediti liberamente tratti dalle più belle favole.

Svolge una intensa attività di serate come cantante-conduttrice. E' molto amata dai bambini ed apprezzata dal pubblico di ogni età per la sua classe, la sua professionalità e per quel suo sorriso definito "contagioso".

Il 12 maggio esce "ZEROVSKIJ... solo per amore"
un doppio album con 19 brani inediti

Musica: per Renato Zero un nuovo doppio album



di Daniele
Rossignoli

In attesa di vederlo dal vivo su alcuni dei palchi più prestigiosi d'Italia, RENATO ZERO torna con il doppio album di inediti "ZEROVSKIJ... solo per amore", in uscita il 12 maggio

L'album è composto da 19 nuovi brani che saranno al centro dell'omonimo progetto live "ZEROVSKIJ... solo per amore", una sorta di teatro totale che vivrà sui palcoscenici più suggestivi del nostro Paese attraverso un eccezionale dispiegamento di forze artistiche, fondendo in un abbraccio appassionato musica alta, prosa e cultura pop. Un'operazione artistica e sociale che intende illuminare tante risorse del nostro Paese sempre più delegittimato nei suoi pilastri fondanti: l'arte e la cultura.

Un progetto arricchito dal prestigio delle location scelte. "ZEROVSKIJ... solo per amore" partirà infatti da ROMA a luglio con ben 5 appuntamenti dal vivo a IL CENTRALE LIVE - FORO ITALICO, per poi proseguire su altri prestigiosi palchi estivi italiani: dal TEATRO DEL SILENZIO di LAJATICO (PI) all'ARENA di VERONA, per concludere nel suggestivo TEATRO ANTICO di TAORMINA.



Queste tutte le date confermate:

- 1, 2, 4, 5 e 6 luglio a IL CENTRALE LIVE - FORO ITALICO di ROMA;
- 29 luglio al TEATRO DEL SILENZIO di LAJATICO(PI);
- 1 e 2 settembre all'ARENA di VERONA;
- 7 e 9 settembre al TEATRO ANTICO di TAORMINA.

In "ZEROVSKIJ... solo per amore", una stazione improbabile, diretta da un misterioso Zerovskij, si accenderà sotto i nostri occhi e vedrà transitare Amore, Odio, Tempo, Morte e Vita non più come astratti concetti ma finalmente umanizzati, pronti al confronto amaro, ironico, tenero e spietato, con i due viaggiatori di sempre, Adamo ed Eva. Realtà? Surrealtà? Iperrealtà? Sarà Zerovskij ad illuminarci tra grandi successi e tanti brani inediti, magiche luci e straordinari effetti speciali, confessioni, sentimenti e rivelazioni che appartengono alla natura più profonda di ognuno di noi. Una grande orchestra di 61 elementi, 30 coristi e 7 attori per uno spettacolo senza precedenti che consacra 50 anni di carriera del nostro artista più rappresentativo e più illuminato.

2ª Edizione
1 Luglio 2017 - Castell'Arquato (PC)

Premio Giulio Perotti Musica & Poesia 2017

Patrocinato dal Comune e dalla Pro Loco di Castell'Arquato, il Premio Giulio Perotti - Musica & Poesia è un concorso nazionale di canzoni e poesie, su tema unico, diverso per ogni edizione, aperto a tutti i cantautori per la sezione musica e a tutti i poeti per la sezione poesia, di entrambi i sessi, che abbiano compiuto 18 anni.

Il tema del Premio Giulio Perotti - Musica & Poesia 2017 sarà: **"Incontrarsi, conoscersi, camminare insieme"**

La partecipazione per entrambe le sezioni è gratuita. Tra tutti gli iscritti verranno selezionate 12 canzoni e 12 poesie che parteciperanno al Premio Giulio Perotti - Musica & Poesia 2017.

Tutte le 12 canzoni prescelte entreranno in un CD compilation stampato e distribuito da M.A.P Musicisti Associati Produzioni di Milano. Tutte le 12 poesie prescelte saranno inserite in un elegante volume stampato e distribuito da M.A.P. Editions S.r.l. di Milano.

I cantautori prescelti interpreteranno la pro-



pria canzone rigorosamente dal vivo su base orchestrale di buona fattura che dovrà essere presentata all'atto dell'iscrizione. Le poesie prescelte saranno lette da un noto personaggio del Teatro.

Una Giuria qualificata assegnerà il Premio Giulio Perotti - Musica & Poesia alla canzone e alla poesia prime classificate.

La manifestazione sarà seguita da Radio, TV, RAI e stampa nazionale.

Il termine per l'invio delle opere è fissato al 31 maggio 2017.

Direttore Artistico per la Sezione Musica: M° Gerardo Tarallo.

Direttore Artistico per la Sezione Poesia: D.ssa Fabrizia Boiardi.

Direttore Editoriale: Massimo Monti

Per tutte le necessarie informazioni sull'evento scrivere a: peterpanagency@virgilio.it telefonare allo 02 6880950 oppure visitare il sito www.musicaepoesia.com

di Emma
Majoli

Alek degli
Elektrolabio
vincitore
sezione
Musica con
la canzone
"Non vedo"



GIULIO PEROTTI

Piacenza: 01/07/1936 -Castell'Arquato: 29/06/2004

Diplomato al Conservatorio Arrigo Boito di Parma ha dedicato tutta la sua vita alla musica, tra l'insegnamento e la composizione. Studioso di filosofia e acuto osservatore di politica per anni si immerse nel volontariato e nella vita sociale di Castell'Arquato, splendida località adagiata sulle colline piacentine, dove fu il maggior fautore della realizzazione dell'importante e apprezzato Museo Luigi Illica.

Poeta d'istinto e di passione pubblicò tre volumetti in cui sono raccolti tutti i suoi saggi e le sue poesie. Musicista-poeta di razza ebbe anche una splendida esperienza discografica con l'indimenticabile album "Logaritmi di vita" pubblicato dalla I.M.I. con 8 sue superbe canzoni arrangiate dal M.° Gerardo Tarallo. La sua figura, dopo la prematura scomparsa, è ancora presente nel piacentino tra la gente comune e gli intellettuali che lo conobbero e ne apprezzarono il valore di Uomo e di Artista.

Un'efficace tecnica per sconfiggere le patologie della colonna vertebrale

Mal di schiena e dolori articolari: come guarire con la Fisioanalisi

Restituire benessere ed equilibrio al corpo grazie alla Fisioanalisi, ovvero la ricerca dell'origine fisica di alcune patologie a carico del sistema muscolo-scheletrico.

La Fisioanalisi o analisi fisica si basa su un principio scientifico importante: stimolando gravitazionalmente con il peso del corpo il riflesso plantare, si ottiene la distensione permanente della muscola-

tura antigravitazionale, e quindi la riduzione definitiva degli attriti che limitano il movimento e usurano gli organi.

Come si traduce in concreto questo principio? E, soprattutto, qual è la metodologia terapeutica? Secondo la Fisioanalisi, risolvendo le condizioni che impediscono al paziente di far cadere spontaneamente il peso del corpo sulla parte anteriore del piede, si avrà il pieno utilizzo sia dell'azione di leva del

piede stesso, sia del riflesso plantare. Quest'ultimo si trova proprio nella parte più distale della leva del piede, e quindi saranno necessarie molte meno energie, sia muscolari che neurologiche, per ottenere la stazione eretta.

La muscolatura antigravitazionale, meno contratta per vincere la forza di gravità, schiaccierà meno lo scheletro e soprattutto la colonna vertebrale, che si potrà così distendere

nello spazio, risolvendo in maniera definitiva patologie come cifosi dorsali, lordosi lombari e verticalizzazioni cervicali, e riducendo gli attriti che limitano il movimento e consumano muscoli, tendini ed articolazioni.

Ma gli effetti della Fisioanalisi non si esauriscono qui: i muscoli più distesi schiacceranno meno anche tutti i tubi e le arterie di cui siamo costituiti, (vie arteriose e venose, vie digerenti, respiratorie, urinarie, linfatiche ecc.) nei quali si muovono i fluidi del corpo, e da cui ha origine buona parte delle patologie degenerative.

Questa tecnica è un mezzo efficace per ridurre il rischio di gravi malattie e prolungare gli anni di vita in maniera non an-



cora quantificabile, ma sicuramente molto significativa.

La muscolatura si distende in maniera isotonica e cresce di

lunghezza, e quindi di efficienza, (gli antagonisti si rilasciano per favorire il movimento degli agonisti); lo scheletro, i vasi e tutti gli altri condotti non sono più schiacciati e riacquistano la loro funzionalità.

È una vera "crescita verso l'alto", vincendo la forza di gravità che invece, schiaccia e comprime il fisico e la psiche verso la terra. Perché, se è vero che la forza di gravità è la nostra "leva" di ancoraggio, non si può negare che essa è anche ostacolo al libero fluire delle energie fisiche e mentali.

La Fisioanalisi interviene sul rapporto dinamico che si crea tra questa ed il riflesso di opposizione, che dà al corpo la necessaria spinta verso l'alto.

Il fisico, nella sua interezza, ne trae beneficio migliorando le proprie capacità funzionali e ammalandosi di meno.

A cura di



adnkronos
salute

Si tratta di una legge straordinaria che mette l'interesse del paziente al centro del sistema

Frati (Neuromed): "Con legge Gelli addio al Far West in aule tribunali"

"Si tratta di una legge straordinaria che mette l'interesse del paziente al centro del sistema. Si eviterà il Far West nei tribunali e il contenzioso medico-paziente diminuirà". Così Luigi Frati, direttore scientifico dell'Ircs Neuromed, aprendo i lavori del convegno nazionale sulla responsabilità dei professionisti della sanità, promosso dall'Istituto di Pozzili (Is), alla luce della nuova legge Gelli-Bianco.

Secondo il testo, approvato definitivamente dal Parlamento lo scorso 28 febbraio (e pubblicato in Gazzetta Ufficiale il 17 marzo scorso), il medico che provoca un



danno a un paziente per imperizia non sarà penalmente punibile per colpa se ha rispettato le linee guida e le buone pratiche assistenziali. Se da una parte si alleggerisce

la pressione esercitata dal timore di conseguenze penali per i camici bianchi, riducendo di conseguenza la medicina difensiva, dall'altra si cercano di accelerare e rendere

più sicuri i risarcimenti nei confronti dei pazienti vittime di malasanità ed errori vari in corsia e negli ambulatori.

"Questa legge - spiega Frati - porterà un risparmio di spesa nel servizio sanitario. Per la prima volta viene detto che il medico si deve uniformare nel trattare i pazienti al meglio che offre la ricerca biomedica mondiale. Infatti, è la ricerca biomedica quella che guida la diagnostica e la terapia che deve essere messa a disposizione del paziente. Non a caso - aggiunge - questo incontro si tiene qui al Neuromed, un istituto di cura a carattere scientifico e luogo dove, appunto, si contribuisce alle messa a punto di linee guida".

I contenziosi in sanità hanno un costo elevato, stimabile in quasi 2 miliardi di euro l'anno. Secondo l'Eurobarometro, agenzia dell'Unione Europea, su un campione di 5.000 pazienti, il 68% ritiene che

gli errori medici e di errata prescrizione dei farmaci siano tra i problemi più rilevanti di cui sono fortemente preoccupati. Il 23% del campione dichiara di avere avuto personalmente o in famiglia problemi causati da errori medici. I ricorsi sono aumentati di circa il 38% in tutti gli Stati negli ultimi 5 anni.

Inoltre, secondo un'indagine dell'Ania (Associazione nazionale imprese assicuratrici), in un anno solare si registrano circa 34.000 denunce da parte di cittadini per danni subiti da medici privati e nelle strutture sanitarie. Considerato che un risarcimento si aggira tra i 25.000 e i 40.000 euro, il costo economico della 'malpractice' potrebbe superare i 2 miliardi di euro l'anno. Cifre teoriche, ma che fanno riflettere se si considera che rappresentano il 2% del Fsn (Fondo sanitario nazionale).

Gilead, risultati dei due studi di Fase 2 presentati all'Easl 2017

Da Easl 2017 progressi anti-epatite C per adulti e bambini

Due studi di fase 2 hanno valutato l'efficacia di ledipasvir 90 mg/sofosbuvir 400 mg, in compresse, in popolazioni di pazienti affetti dal virus dell'epatite C non studiati precedentemente in trial clinici dedicati con terapie antivirali ad azione diretta. Gli studi hanno dimostrato tassi di guarigione dall'Hcv del 99% in bambini di età compresa fra i 6 e gli 11 anni e del 100% in pazienti adulti coinfectati dal virus dell'epatite C e B. I risultati sono stati presentati da Gilead nel corso dell'Easl 2017 (European association for the study of liver) ad Amsterdam.

In Europa, il farmaco è indicato per il trattamento dell'infezione cronica da Hcv relativamente ai genotipi 1, 4, 5, o 6. Il farmaco viene somministrato insieme alla ribavirina a coloro che hanno subito un trapianto di fegato con Hcv di genotipo 1, 4, 5, o 6, ai pazienti con cirrosi compensata o scompensata e ai pazienti di genotipo 3 con cirrosi compensata o sui quali i precedenti trattamenti non hanno avuto successo, maggiori di 18 anni.

"Gilead continua a studiare la sicurezza e l'efficacia dei propri farmaci in pazienti affetti da Hcv che ancora non hanno possibilità di guarigione con l'obiettivo di poter dar loro una soluzione terapeutica adeguata - afferma Norbert Bischofberger, vicepresidente

esecutivo del Reparto ricerche e sviluppo e direttore scientifico di Gilead - Negli studi dedicati ai bambini affetti da epatite C e ai pazienti coinfectati da Hcv e Hbv, ldv/sof ha ottenuto elevati tassi di guarigione e ha dimostrato un livello di sicurezza in linea con il profilo di sicurezza del farmaco".

La prevalenza stimata di infezione da Hcv nei bambini arriva fino allo 0,4% in Europa e negli Stati Uniti e fino al 6% in paesi a basso reddito. Per i bambini fra i 6 e gli 11 anni di peso inferiore ai 35 chili, l'interferone insieme alla ribavirina fino a un massimo di 48 settimane rimane la cura standard. I risultati di uno studio in aperto di fase 2, condotto dai ricercatori del Seattle Children's Hospital di Washington, per la valutazione della concentrazione sperimentale di una singola compressa (ledipasvir 45 mg/sofosbuvir 200 mg) da assumere una sola volta al giorno da parte di bambini affetti da Hcv fra i 6 e gli 11 anni, hanno dimostrato tassi di guarigione del 99%. Solo un paziente con genotipo 1 mai trattato ha avuto una ricaduta; tutti gli altri hanno ottenuto una SVR12, l'obiettivo primario di efficacia. Gli eventi avversi più comuni, tutte di gravità variabile da debole a moderata, sono stati dolori addominali, cefalea, diarrea, vomito, nausea, affaticamento, febbre, tosse e dolore

orofaringeo. Nessun paziente ha interrotto la terapia.

La prevalenza globale della coinfezione da Hbv/Hcv è stimata fra 1,7 e 3,9 milioni di casi - evidenza Gilead - La riattivazione dell'infezione da virus dell'epatite B durante il trattamento dell'infezione da Hcv con farmaci antivirali ad azione diretta è stata segnalata nelle fasi successive alla loro commercializzazione. Tuttavia, non sono stati condotti trial clinici per valutare in modo più sistematico la sicurezza e l'efficacia della terapia antivirale ad azione diretta in pazienti coinfectati Hcv/Hbv con un'infezione da Hbv in corso.

Lo studio in aperto di fase 2 condotto dai ricercatori dell'Università nazionale di Taiwan di Taipei ha valutato 12 settimane di ldv/sof (90mg/400mg) in 111 pazienti taiwanesi con genotipo 1 o 2 affetti da Hcv con una coinfezione in corso da Hbv (positiva all'antigene di superficie del virus dell'epatite B), che non stavano ricevendo cure per l'Hbv. Tutti i pazienti hanno ottenuto un risultato di SVR12. Tre pazienti hanno avuto gravi eventi avversi che non sono stati ritenuti legati al farmaco, fra cui neurite ottica, emorragia post-intervento ed emorragia di ulcere duodenali. Gli eventi avversi più comuni riferiti sono stati cefalea, infezione alle vie aeree superiori e affaticamento.

26ma edizione de **IL LIBRO DEI FATTI**
edito dall'Adnkronos

“i fatti separati dalle opinioni”



960 pagine (12,50 euro), con oltre 20 mila notizie: dalla politica allo sport, dalla cronaca nera all'economia, dagli spettacoli alla cultura, disponibile oltre che in libreria anche tramite app e nei formati web ed ebook

Prossimamente su "Pianeta Salute"

Gli argomenti che ci segnalano i lettori sono veramente tanti e tutti di grande interesse: uno stimolo ai nostri Esperti e a chiunque voglia inviarci contributi validi. Pianeta salute è "la Rivista che non c'era" anche per questo: un piano editoriale dinamico, frutto di una collaborazione strettissima fra chi legge e chi scrive.

Nei prossimi mesi parleremo quindi di tanti argomenti, fra i quali:

- SIFIOG: Società Italiana Fitoterapia e Integratori in Ostetricia e Ginecologia)
- Nascono il CTS-Dolore e il CTS-Sonno del Centro Italiano di Ricerche in Neuoscienze Avanzate (CIRNA)
- Turbe del sonno e Melatonina
- Emmanuele Jannini; il parere di un grande Andrologo su un frequente problema maschile
- Magnetoterapia
- Donna e Dolore
- Biorisonanza e Bioelettricità: quando la Fisica precede la Medicina
- Ivan Sergejevich Kuznetsov e la terapia con gli aghi
- Le basi molecolari del Cancro
- Il progetto "tabula rasa": come eliminare i farmaci inutili nelle cefalee di lunga data
- Lievito-madre e grani antichi: la storia del Pane
- Cefalee e Alcol
- La cassetta del pronto soccorso domestico
- Organismi Geneticamente Modificati: le verità nascoste
- Tutti i segreti della Melanina
- Etnomedicina russa
- Peter Gariaev e il DNA fantasma
- PSO.HEL.L insieme, contro la psoriasi
- Intossicazione da metalli pesanti: tutti i metodi per intervenire
- Il metodo Tomatis e la Rieducazione Sonico-Vibrazionale
- Storia di una Scuola professionale di eccellenza italiana nel mondo
- Glutine: facciamo chiarezza
- Allergie da Nichel: le "colpe" delle monete da 1 e 2 euro
- Il cancro del "fettone" dei cavalli
- Le pietre nere che purificano: Shungite
- Metodi alternativi alla sperimentazione animale: le ricerche in organo-coltura
- Il Ciclismo: un laboratorio di Fisiologia umana
- Inquinamento elettromagnetico: come proteggerci
- Enzimopatie secondarie: il fattore unificante in Medicina
- "Una mela al giorno...": i tesori racchiusi nella buccia delle mele
- I doni dell'alveare: miele, polline e pappa reale
- Adattogeni naturali
- La Memoria dell'Acqua
- Omeopatia
- Osteopatia animale
- Omotossicologia
- Luppolo, Silicio e prevenzione dell'Osteoporosi: Birra, bevanda al femminile
- I dieci minuti che salvano la vita: riconoscere le emergenze

Milano ha il cuore più grande d'Europa

A me lo dici,
che sono
milanese
al 5x1000?



Diego Abatantuono

Il primo ospedale cardiologico in Europa
con le terapie più innovative,
la prevenzione e la ricerca più avanzate.

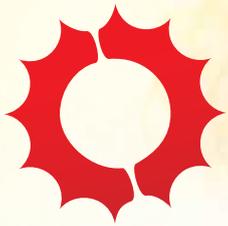
**5xMille
al Monzino**

Codice fiscale
13055640158
casella ricerca sanitaria



**Centro Cardiologico
Monzino**
www.cardiologicomonzino.it

Alto dosaggio
Senza ricetta medica



Vitamina D 2000 U.I.

Per difese più forti. Per ossa solide

- Senza ricetta medica
- Dosaggio elevato
- Vitamina D₃ (colecalfiferolo)
la forma di provitamina naturale e sicura



Dolcificato
con glicosidi
della Stevia
rebaudiana



Gusto
lime

Altri prodotti Vitamina D di Metagenics



84 compresse masticabili €15,99¹
168 compresse masticabili €21,99¹

