

PIANETA

SALUTE

Anno XVII - n. 197
fondato da michele cènnamo

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

WANTED Dead or Alive



(David Parenzo e Luca Telesse)

Attenti a quei due

**PRIMAVISIONE
TUTTO IL CINEMA
NEL PALMO DELLA TUA MANO**



/PRIMAVISIONEMAGAZINE

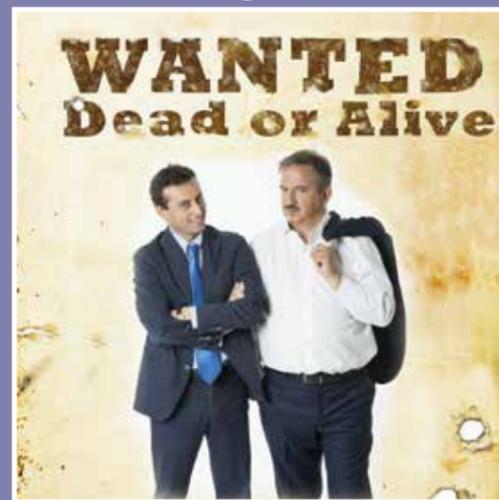


PRIMA VISIONE, LA FREE PRESS DI CINEMA CHE PORTA IL CINEMA DIRETTAMENTE NEL PALMO DELLA TUA MANO.
GRAZIE ALLA NOSTRA DISTRIBUZIONE CARTACEA NELLE CITTÀ DI MILANO E ROMA E ALLA NOSTRA PRESENZA SUI SOCIAL
RAGGIUNGIAMO OGNI MESE MILIONI DI APPASSIONATI DI CINEMA E NON.
INFO: AEMMEGEM@FASTWEBNET.IT

**PIANETA
SALUTE**

Sommario n. 197

In copertina



LE INTERVISTE...

*Luca Telese e David Parenzo:
Attenti a quei due*

• pagina 4 •

ISTITUZIONI E REGIONI

8 Agenzia del Farmaco,
Referendum per l'autonomia e...

HAUTE PATISSERIE

16 Sono colpevole:
amo i dolci

PIANETA PHARMAKÉIA

11 Le farmacie lombarde
nel progetto regionale di presa in
carico dei pazienti cronici

EDITORIA

20 Uffici stampa,
quale futuro?

CULTURA E SOCIETÀ

14 Mantra: canti, ninnananne,
filastrocche e...

ANDROLOGIA E UROLOGIA

22 Il tumore della prostata: novità
non invasive
nella diagnosi precoce

IL FUTURO DEL FOOD

26 "Parole e Cibo"

PIANETA BENESSERE

30 Formaggi e salute:
la "caciotta" dalle due facce

SALUTE E ALIMENTAZIONE

34 CIO e Barilla: l'osteopatia
entra in azienda

ALIMENTAZIONE

36 Il vino fa bene e...

IL MONDO DELL'INFORMAZIONE

40 Franco Abruzzo,
un Presidente sempre in "carica"

RIABILITAZIONE

42 Disbiosi, colite ulcerosa
e ozonoterapia

PIANETA SANITÀ

44 Le Rsa: modello assistenziale
del nostro futuro

ARTE CONTEMPORANEA

46 Art for Education 2017
Inattese Meraviglie

NOVITÀ IN LIBRERIA

49 La dieta del "5"
per stare meglio

I LOCALI DI MILANO

DA "NON PERDERE"
50 Crudo Milano: un posto per chi
ama le cose buone e genuine

**PIANETA
SALUTE**

MENSILE DI ALIMENTAZIONE, BENESSERE,
CULTURA, MEDICINA, TURISMO E TEMPO LIBERO
fondato da michele cennamo

Anno XVII - N° 197

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

Editore: Aemme Gruppo Editoriale Multimediale s.a.s.
Piazza Carbonari, 12 - 20125 Milano
Tel. +39 02 70 63 83 08 - Fax +39 02 70 63 83 08
www.pianetasaluteonline.it - e-mail: aemmegem@fastwebnet.it

Direzione, Redazione e pubblicità: Piazza Carbonari, 12 - 20124 Milano
Tel. +39 02 70 63 83 08 - e-mail: aemmegem@fastwebnet.it

Direttore Responsabile: Michele Cennamo
e-mail: mic.cennamo@gmail.com

Vicedirettore: Marina Gianarda
e-mail: gianarda@gmail.com

Presidente Comitato scientifico: Carlo Linosa
Comitato scientifico. Luigino Pero, Franco Rosso

Stampa
Tipografia Fenoaltea
Via Felice Sanguanini, 23 - 14100 Asti (AT)

Eventuali detentori di copyright sulle immagini ai quali non siamo riusciti a risalire, sono invitati a mettersi in contatto con Aemme Gruppo Editoriale Multimediale s.a.s.
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.



LA 7 con la trasmissione "IN ONDA"
sbaraglia alla grande la concorrenza

Luca Telese e David Parenzo: Attenti a quei due

Se vai su Wikipedia, l'enciclopedia libera e cerchi DAVID PARENZO e LUCA TELESE sei impressionato per quanto siano giovani (tra i 40 e i 50 anni) e quante cose hanno già fatto, come giornalisti, scrittori, conduttori, au-

tori e quanto altro.

Da soli sono "bravissimi" ma insieme sono un a coppia che ti trascinano, perchè in certi momenti l'uno è la spalla dell'altro, come CIP e CIOP, COCHI e RENATO, BUD SPENCER e TERENCE HILL.

Credo che lavorano tanto, ma le loro "battute" non sono studiate, sono vere, spontanee ed i loro ruoli sono interscambiabili: prima è Luca il poliziotto buono e David quello cattivo e all'improvviso Luca diventa cattivo e David quello buono.



Luca Telese



David Parenzo

Non sai mai cosa succede come negli anni "60 quando frequentavo gli studi di BANDIERA GIALLA per sentire dell'ottima musica che solo lì si poteva sentire.

GIANNI BONCOMPAGNI coadiuvato da RENZO ARBORE per molte stagioni della giovinezza mia e di tanti altri ci hanno affascinato ed incantato. Era il bello di vivere a Roma, a 4 passi dalla RAI.

Poi diventato giornalista ho continuato a seguirli, sempre eccezionali GIANNI e RENZO...ma insieme erano un'altra cosa, forse anche perchè avevo solo 15-16 anni...

Perchè l'Italia è finita così: cialtroni, arruffoni, incapaci e bugiardi ci meritiamo questa classe politica?

Non c'è più una classe dirigente. La vecchia - salvo lodevoli eccezioni - si è fusa, come un formaggino. La nuova - salvo lodevoli eccezioni - sembra raccattata con i punti del Dixan.

So che non siete mai stati dei portaborse, ma non rimpiangete la Prima Repubblica che se anche ha fatto danni irreparabili, forse era meglio della Seconda, Terza?

Forse, tangentopoli a parte, visto il livello della seconda è della terza repubblica, era meglio la prima. Questa sembra - per citare Damilano - la repubblica del selfie.

Il prossimo anno si vota: un giovane, che sono migliori dei "vecchi tromboni", cosa devono fare partire o combattere per una società migliore...?

Io non credo che i giovani siamo sempre o necessariamente "meglio". Quando si rottama



Alcune immagini di Luca Telese

spesso si butta anche qualcosa che vale.

metterlo su Instagram e perché la moglie fa una foto.

E allora per il "bel PAESE"

"Il problema dell'Italia, e che ormai governa un senso di emotività senza memoria. Governa l'irrazionalità. Si applaude Arrigo che fa il balletto, e che vive di rendita, cioè il buon Vacchi, ehi si sommerge di odio e di insulti il povero Bonolis, che con il suo lavoro, e con il suo talento, si affitta il jet privato, e fa l'unico errore di

Siamo cattivi e razzisti?

"E difficile trovare persone che prendono posizioni impopolari. L'emergenza immigrati di cui abbiamo parlato tutta l'estate. Nel paese più cattolico di Europa, nel paese del vogliamoci bene, diventa subito molto facile dire: "aiutiamoli a casa loro". Sta di fatto che a casa loro ci sono le bombe, e spesso ce le abbiamo



tirate noi, con le nostre maldestre "missioni di pace". Aiutiamoli a casa loro, ma a casa loro non c'è più."

Con il vostro programma "In onda" ci aiutate a capire.

"Abbiamo parlato, per quasi tutta l'estate, di puntata in puntata, seguendo gli eventi, come nella natura del nostro programma di immigrazione e di sbarchi: però c'erano tantissime altre emergenze. I roghi, il debito pubblico che ha toccato il suo record assoluto. Il rischio di fallimento, praticamente non raccontato da nessuno - noi ci abbiamo fatto una puntata - dell'Alitalia. Ma quando parli degli sbarchi, o dei 20 stranieri respinti in un comune di 20.000 abitanti, tutto diventa subito ideologia, guerra di religione: la pau-



ra dell'uomo nero, inconfessabile, antropologica e subliminale, diventa la benzina che accende il fuoco. E allora nessuno capi-

Nella foto in alto, David Parenzo e, sotto, Luca Telese con Silvio Berlusconi e David Parenzo.

sce più niente. In questo quadro, anche come fare informazione, è una scelta. Potremmo dire dagli all'immigrato, e prenderemmo solo applausi purtroppo. Io preferisco dire: questo è il mio punto di vista, questi sono i fatti che vi raccontiamo, e su quelli mettiamo la mano sul fuoco, queste le opinioni più lontane dalle nostre, voi fatevi la vostra idea. Mi prendono in giro, perché sui social, mi metto a rispondere praticamente a tutti quelli che mi scrivono, talvolta persino a quelli che mi insultano. Per me è un punto di orgoglio. Sono sicuro delle mie idee, della mia identità, ragionevolmente serio quando scelgo una posizione, perché non dovrei mettermi in gioco?"

Questa estate SI prepara...

"Ciao grande tormentone dell'estate, e il dubbio su i due poli speculari e contrari. Destra e sinistra sono in un cantiere di lavori in corso, con due leader - Berlusconi e Renzi - faticano a difendere la loro egemonia. Il PD è anche in crisi d'identità. Con una differenza importante rispetto a Forza Italia. Ha un elettorato schizzinoso, esigenze, polemico: mentre a destra litigano e guadagnano voti, a sinistra, se litigano vengono puniti. Se a destra ti dividi tra Salvini e Berlusconi fai il pieno. Se a sinistra Bersani e Renzi si scambiano insulti, perdono voti tutti e due, e un terzo degli elettori si astiene. Il PD in questo momento ha il governo in mano, ma dà l'impressione di non saperne cosa fare. Se Renzi non riuscirà a fare un passo indietro, e a ricostruire la sua coalizione, temo che rischi di essere travolto

Un'ultima domanda, a due professionisti che sono sempre stati in trincea e mostrato un aspetto alternativo alla stampa



Alcune immagini di Luca Telese e David Parenzo

conformista e paludata, se per un momento tra le mani vi arrivasse la LAMPADA di Aladino, cosa chiedereste?

Mi piace quando trovo qualcu-

no che - giuste o sbagliate - combatte per le proprie idee senza preoccuparsi dei like o dei tweet. Siamo passati dalla dittatura dei partiti a quella dei social.



*Gli obiettivi del presidente della Lombardia Roberto Maroni
a un anno dalla scadenza del suo mandato*

Agenzia del Farmaco, Referendum per l'autonomia e...

di Stefano Morini

Con la Catalogna, il Rhone Alpes e il Baden Wurttemberg, la Lombardia è tra le quattro regioni più competitive in Europa e al primo posto nel nostro Paese in termini di valore aggiunto industriale, occupazione e Pil pro-capite. Ciò è dovuto alle caratteristiche specifiche del tessuto produttivo, alla straordinaria presenza di micro, piccole e medie imprese della produzione artigiana, industriale e del terziario, alla cultura di impresa, alla qualificazione del capitale umano, alla disponibilità di un sistema globale integrato di scambio aperto di conoscenze tra il mondo della ricerca e dell'innovazione e quello della produzione. Una parte di questo riconoscimento va al presidente della Regione Roberto Maroni, negli ultimi quattro anni alla guida di Palazzo Lombardia. Importanti sono però gli appuntamenti che l'esponente della Lega si troverà ad affrontare negli ultimi dodici mesi della sua presidenza. Al primo posto è sicuramente la candidatura del capoluogo lombardo a divenire la nuova sede dell'Ema, l'Agenzia europea del Farmaco, che dovrà lasciare Londra a seguito della Brexit (l'uscita della Gran Bretagna dall'Unione europea). Lo scor-



Il Presidente della Regione Lombardia Roberto Maroni

so 24 luglio alla presenza del presidente del Consiglio dei ministri Paolo Gentiloni, del sindaco di Milano Giuseppe Sala, del Presidente Maroni e del professor Enzo Moavero Milanesi, consigliere del premier, è stato presentato il dossier con il quale Milano si candida a divenire la nuova sede dell'EMA. Milano, che è in competizione con altre 21 città europee, ha presentato alla Commissione europea il suo dossier che viene giudicato "molto competitivo". Tra i punti di forza elencati dal dossier c'è anche la messa a disposizione dell'Agenzia di una sede prestigiosa come il Pirellone, di proprietà di Regione Lombardia e attualmente sede del Consiglio regionale. "Milano, la Città metropolitana e la Lombardia: questo è il contesto ideale per ospitare Ema", ha dichiarato il Presidente Maroni nel corso della presentazione.

"In Lombardia abbiamo 13 università, con 56 facoltà medico-scientifiche - ha continuato Maroni -, 1000 centri di ricerca, tra pubblici e privati, 18 Irccs, 9 cluster tecnologici. Poi ci sono le infrastrutture in corso di realizzazione e molto importanti dal punto di vista della ricerca medico-scientifica: da Human Technopole, nell'area Expo, che farà di Milano e della Lombardia uno dei centri più importanti in Europa per la ricerca sulla genomica, alla Città della salute e della Ricerca, con investimenti importanti, sia della Regione che del Governo, che diventerà punto di riferimento in Europa per l'oncologia". In particolare la Lombardia rappresenta un polo di eccellenza per la farmaceutica, con le sue numerose imprese che operano nel settore dei medicinali. Per non perdere l'opportunità di



Il Pirellone già sede della Regione Lombardia

aggiudicare al capoluogo lombardo l'assegnazione di EMA, il Presidente della Regione Lombardia si è detto disposto anche a cedere definitivamente il Grattacielo Pirelli all'Agenzia, qualora questa dovesse essere una delle condizioni poste dalla commissione valutatrice. L'altro appuntamento non meno importante e di cui si parla da tempo è il Referendum per l'autonomia della Lombardia, fortemente voluto dal presidente Roberto Maroni e dal suo partito la Lega Nord. La data stabili-

ta è per domenica 22 ottobre. Le urne saranno aperte dalle 7 alle 23. A votare saranno chiamati tutti i cittadini residenti nella regione. Si voterà anche nella Regione Veneto. L'obiettivo di queste due consultazioni organizzate dal presidente Maroni e da quello veneto Luca Zaia è chiedere ai loro cittadini il "permesso" a portare avanti il progetto di aumentare il numero di materie su cui la regione ha competenza, come previsto dall'articolo 116 del titolo V della Costituzione che regola i

rapporti tra stato e autonomie locali ("Ulteriori forme e condizioni particolari di autonomia [...] possono essere attribuite ad altre Regioni, con legge dello Stato, su iniziativa della Regione interessata, sentiti gli enti locali [...]"). È la prima volta che questo passaggio dell'articolo 116 viene invocato. I due referendum per l'autonomia, dunque, non chiedono la secessione di Lombardia e Veneto dall'Italia, bensì la possibilità di agire con più autonomia, come già fanno le regioni a statuto speciale: Trentino-Alto Adige/Südtirol, Val d'Aosta, Sardegna, Sicilia e Friuli Venezia Giulia. La posizione geografica della Lombardia,

22 ottobre 2017
**Referendum
per l'autonomia**



al centro della Macroregione Alpina, risulta essere un naturale crocevia nazionale ed internazionale. In questi ultimi anni la Lombardia è una delle regioni italiane maggiormente dotate dal punto di vista dei collegamenti ferroviari ad alta velocità e delle infrastrutture aeroportuali (4 aeroporti, di cui 3 internazionali; Milano-Malpensa

rappresenta il primo aeroporto italiano per trasporto merci) quasi il 50% del mercato italiano. La Lombardia si caratterizza inoltre per un sistema infrastrutturale tra i più avanzati di Europa, sia per la logistica e la mobilità pubblica e privata che collega città, ae-

roporti e aree strategiche, sia per tutto quello che riguarda le utility, in particolare le cosiddette New Generation Network o infrastrutture di telecomunicazioni che hanno consentito a Milano di essere la città con la velocità di banda maggiore in Europa. Se si sono ottenuti questi risultati il merito va alle istituzioni tutte e alla Regione in particolare.



Un intervento del presidente di Federfarma Lombardia

Le farmacie lombarde nel progetto regionale di presa in carico dei pazienti cronici

di Annarosa Racca*

La farmacia fa parte della vita quotidiana dei cittadini italiani. È un punto di riferimento sia nel contesto urbano che in quello rurale. In ogni quartiere, in ogni centro storico, in ogni piccolo paese c'è una croce verde che indica la presenza di un presidio pubblico, in cui operano professionisti della salute in grado di dispensare farmaci, ma anche di erogare servizi aggiuntivi, di dare consigli, di assicurare le persone che sono alle prese con la prescrizione di un farmaco dal nome incomprensibile o sono preoccupati per la salute loro o dei loro cari. Sapere che c'è la farmacia è un importante elemento di assicurazione per tutti.

Come dimostrano svariate indagini realizzate da vari istituti di ricerca, i cittadini apprezzano le farmacie per l'impegno professionale e umano dei farmacisti che vi operano, per la capillarità, il collegamento in rete, la facile accessibilità, la possibilità di interfacciarsi con professionisti che sanno farsi carico dei problemi delle persone, il forte legame con il Servizio Sanitario Nazionale, il valore professionale dei circa 57.000 farmacisti impegnati ogni giorno a tutelare la salute dei cittadini e l'informazione.

La farmacia, grazie a queste caratteristiche, è un importante punto di riferimento per i cittadini, ma i suoi punti di forza possono essere sfruttati ancora meglio per garantire un'assistenza più efficace ai pazienti, a partire dai cronici, come è stato ben compreso, a livello nazionale, dal Parlamento e dal Governo, che nel 2009 hanno varato una normativa innovativa: Farmacia dei servizi.

Tale normativa prevede l'erogazione in farmacia di nuovi servizi ad alta valenza socio-sanitaria, quali: la partecipazione all'Assistenza Domiciliare Integrata (ADI) e la presa in carico di particolari pazienti cronici, la realizzazione di iniziative per il corretto uso del farmaco, la partecipazione a programmi di educazione sanitaria e prevenzione, l'effettuazione di autoanalisi di prima istanza, le prenotazioni di visite ed esami (CUP).

I nuovi servizi stanno portando una serie di importanti vantaggi per i cittadini e per il sistema. I cittadini risparmiano tempo e denaro. Basti pensare alla possibilità di prenotare in farmacia visite ed esami, pagando anche il ticket, senza fare la fila, e ritirando poi anche i referti sempre in farmacia, o alla possibilità di effettuare alcuni test autodia-

gnostici per tenere sotto controllo i principali parametri di salute e recarsi dal medico in presenza di un primo campanello di allarme, effettuando poi analisi più approfondite.

Compito delle ATS/ASL è quello di spostare risorse economiche e umane su altre attività, mentre la farmacia vede valorizzato il proprio ruolo di snodo territoriale del sistema, a vantaggio della popolazione che invecchia.

Tale evoluzione si sta concretizzando in Regione Lombardia con un percorso normativo specifico, di cui si riportano i passaggi più importanti.

Il Consiglio regionale ha recentemente approvato la Legge regionale n. 6, con cui è stato profondamente innovato e armonizzato il Titolo VII della Legge regionale 33/2009, relativo alle disposizioni in materia di assistenza farmaceutica. Questo provvedimento normativo regionale va inquadrato nella generale volontà del legislatore lombardo di riformare profondamente l'assetto socio-sanitario regionale.

La nuova Legge Regionale 6/2017, oltre ad aggiornare e armonizzare la normativa regionale anche alla luce delle modifiche legislative nazionali e regionali, ha il merito di aver riconosciuto

l'importanza della "Farmacia dei servizi" all'interno del contesto sanitario regionale.

La Lombardia è dunque la prima regione in Italia che prevede normativamente la Farmacia dei servizi, che si esplicherà nelle seguenti attività, alcune già parzialmente svolte dalle farmacie, ma ora incasellate in un apposito atto legislativo:

- a) diffusione di programmi di promozione della salute, di sani stili di vita e di educazione sanitaria;
- b) valutazione di consumi qualitativi e quantitativi dei farmaci per indagini statistiche ed epidemiologiche;
- c) orientamento del cittadino al corretto utilizzo dei medicinali prescritti per favorire l'aderenza alle terapie mediche, a supporto delle attività del medico di medicina generale e del pediatra di libera scelta;
- d) partecipazione ed erogazione di prestazioni di analisi e di telemedicina anche sulla base di programmi predefiniti di monitoraggio e screening;
- e) partecipazione a campagne di prevenzione di patologie a forte impatto sociale;
- f) prenotazioni di visite ed esami specialistici presso le strutture pubbliche e private convenzionate, riscossione della relativa compartecipazione e ritiro dei referti;
- g) erogazione di prodotti e ausili di protesica e assistenza integrativa;
- h) servizi alla persona connessi ai piani di zona, previo accordo sottoscritto con i comuni interessati, in raccordo con le ATS;
- i) programmi di aderenza alle terapie in collaborazione con i medici di medicina genera-

le, i pediatri di libera scelta, gli specialisti ambulatoriali convenzionati, sia singoli sia organizzati in AFT e UCCP, nell'ambito dei modelli di presa in carico e at-

traverso strumenti validati, per valutare la comprensione da parte del paziente dell'uso del farmaco, l'allineamento alle indicazioni del medico curante e l'eventuale assun-

*La Dottoressa
Annarosa Racca
Presidente
di Federfarma Lombardia*



zione di farmaci da automedicazione che possono interferire con il trattamento.

La nuova legge, inoltre, prevede la "valorizzazione della rete delle farmacie territoriali anche ai fini" delle "Reti clinico-assistenziali per le malattie croniche a maggior impatto sul SSL". Questa è una previsione di fondamentale importanza per le farmacie, alla luce del progetto regionale di presa in carico dei pazienti cronici su cui Regione Lombardia sta puntando. Le farmacie, nel percorso di presa in carico dei pazienti cronici, potranno non soltanto dispensare i farmaci, ma anche monitorare l'aderenza del paziente alla terapia e al percorso programmato, fare prevenzione e erogare servizi di telemedicina.

Il fondamentale ruolo delle farmacie lombarde è stato ulteriormente ricordato in una recente delibera in base alla quale "le farmacie in raccordo con il gestore rappresentano un nodo della rete di presa in carico con particolare riferimento alla promozione dell'aderenza terapeutica ed altre attività per le quali rappresenta un valore aggiunto la prossimità territoriale con i pazienti. Il coinvolgimento avviene con modalità trasparenti e regolate dall'ATS di riferimento".

Tale previsione si inquadra perfettamente negli obiettivi delineati dal Piano nazionale della cronicità che dedica un apposito capitolo al ruolo della farmacia nella gestione dei pazienti cronici, con l'obiettivo di promuovere il coinvolgimento nelle attività di educazione sanitaria e prevenzione primaria e secondaria e per l'aderenza alla terapia, secondo protocolli condivisi con specialisti e MMG.

Tale coinvolgimento è reso

possibile dal fatto che le farmacie rappresentano il primo punto di accesso al SSN sul territorio e uno dei punti di riferimento per il malato cronico e per la sua famiglia.

"Le relazioni di prossimità del farmacista e il suo ruolo professionale – si legge nel Piano – gli permettono di instaurare un rapporto di confidenza con gli utenti abituali e di svolgere una funzione potenzialmente attiva nell'educazione, informazione e assistenza personalizzata. In particolare, le farmacie possono conseguire significativi obiettivi in termini di prevenzione primaria e secondaria nel rispetto di protocolli condivisi con il team specialistico e con i medici di famiglia/pediatri, anche per quel che riguarda l'aderenza dei trattamenti a lungo termine."

Come si può vedere, quindi, Regione Lombardia ha assegnato un ruolo importante alla farmacia all'interno della ridefinizione del sistema sanitario regionale. Tale approccio ha, ovviamente, il pieno apprezzamento di Federfarma Lombardia che conferma l'impegno delle farmacie ad assicurare la massima collaborazione alle Istituzioni regionali. L'obiettivo è dare concreta e rapida attuazione alle misure previste per andare incontro alle esigenze di una popolazione che invecchia, è sempre più colpita da patologie croniche, ha bisogno di essere seguita nel percorso terapeutico, al fine di potersi curare il più possibile a casa in modo efficace e controllato, con il supporto della propria farmacia di fiducia, che opera in piena sinergia con i medici di medicina generale e gli altri operatori sanitari del territorio.

** Presidente
di Federfarma Lombardia*

Le fatine dai bimbi oncologici

Mantra: canti, ninnananne, filastrocche e...

di Serena Gottelli* e Virginia Bruzzo**

L'Associazione Culturale "Accademia di Benesserologia - La Medicina che integra" nasce nel 2017 dalla volontà di un gruppo di medici, educatori ed esperti della comunicazione genovesi e savonesi. L'Accademia si propone come agenzia di informazione, educazione, formazione e cura secondo i concetti della medicina integrata, ovvero secondo una modalità che include ogni forma di diagnosi e terapia, convenzionale e non, in grado di creare percorsi di prevenzione, benessere e cura costruiti sull'individuo in una visione olistica che non trascuri alcuno dei sistemi, strutturale, metabolico e psichico, il cui equilibrio o disequilibrio determinano la differenza tra salute e malattia.

In questa sede raccontiamo brevemente l'esperienza quasi ventennale

presso i Reparti di Oncoematologia pediatrica dell'Istituto G. Gaslini di Genova di un gruppo di educatori tra cui anche le sottoscritte che attualmente, insieme ad un gruppo di medici, sono soci fondatori dell'Accademia.

Sotto la supervisione della Dr. Daniela Zarri, Medico-Psicologo, vera e propria pioniera dell'ideazione del lavoro di rete educativa a sostegno dell'infanzia e della genitorialità in ospedale, che purtroppo ci ha improvvisamente lasciato il 22 Marzo di quest'anno, ci occupiamo dal 1999 di Educazione alla Salute Globale all'interno dell'ospedale, delle scuole e delle manifestazioni pubbliche. Proponiamo ai bambini e alle famiglie principalmente attività ludico-educative di trasformazione dei materiali di recupero unite alla

musica e al suono come mediatori della comunicazione. Per la nostra attività in ospedale abbiamo scelto la filosofia che ci contraddistingue di consentire ai bambini di acquisire il concetto che essere sano non significa assenza di malattia (coerentemente alla definizione dell'OMS, Organizzazione Mondiale della Sanità) né tantomeno che questa debba impedire lo sviluppo di risorse e la capacità di afferire a strategie alternative che consentano di raggiungere in modo ottimale i risultati che altrimenti sarebbero preclusi.

Come educatori interagiamo con bambini ed adulti che vivono in una situazione "angosciante" legata alla malattia oncoematologica, all'ospedalizzazione e spesso all'allontanamento da casa. Le emozioni dei nostri assistiti che a tutto ciò si accompagnano sono soprattutto paura, frustrazione, dolore e rabbia ed il nostro compito è quello di accoglierle prima e di aiutarle ad elaborarle e trasformarle poi, attraverso interventi rapidi, detensivi e funzionali ad una soluzione attuale, radicata nel presente. Il bambino e la sua famiglia hanno bisogno della visione di quest'ultima dimensione temporale, che comprende e valorizza anche il futuro a breve distanza che tende altrimenti a scomparire nella difficoltà di sperare, credere, in un futuro a più lungo termine.

Per questo motivo ognuno di noi educatori compie un percorso di supervisione personale e di gruppo



in cui si condividono non solo le esperienze di gioco e di lavoro con i bambini malati di tumore, ma anche i nostri vissuti. Poiché i nostri interventi, pur seguendo un brogliaccio, sono basati soprattutto sulla risposta alle emozioni e alle esigenze che troviamo momento per momento, è indispensabile che accettiamo di metterci in gioco e quindi di entrare in contatto con la nostra infanzia, dunque anche con la nostra paura e la rabbia. Se infatti ci proponiamo di aiutare i bambini ad elaborarle e a trasformarle, dobbiamo prima farlo noi.

Attualmente stiamo realizzando il "Progetto Mantra & Co. Mantra, canti, ninna nanne e non solo" in collaborazione con le insegnanti della scuola e all'interno del più ampio lavoro di rete che coinvolge tutte le figure professionali e le realtà associative dei Reparti. Il progetto mira a coinvolgere i bambini ricoverati ed i genitori con l'obiettivo di contribuire a contrastare i vissuti di smarrimento, frammentazione ed isolamento spesso legati all'ospedalizzazione attraverso il potere evocativo del canto e dei suoni di guarigione che appartengono a tutte le culture.

Partendo dal presupposto che la musica ed il canto sono canali di comunicazione viscerali, cui accediamo fin dalla vita intrauterina attra-

verso l'ascolto del battito cardiaco e dei suoni ovattati che provengono dal mondo esterno, prima fra tutte la voce della mamma, ci siamo basati sui molteplici studi che mostrano come il neonato riconosca i suoni che ha ascoltato durante i mesi di gestazione e, addirittura, riesca a rilassarsi e a tranquillizzarsi riascoltando quegli stessi suoni. Essi rappresentano un filo conduttore che in qualche modo attraversa tutta la nostra esistenza; per questo ci piace valorizzare gli aspetti universali di questo naturale sistema di comunicazione e di sostegno tra genitori e figli, mediante l'ascolto e la condivisione dei piccoli repertori musicali che appartengono alla vita di ciascuna persona e che scandiscono



i momenti di vita dall'infanzia all'età adulta e l'appartenenza culturale.

Il percorso comprende una serie di incontri che partono dall'ascolto di canti, ninna nanne, filastrocche, ma anche di mantra e canoni che possono sia essere proposti dai partecipanti sia attinti dalle tradizioni orali e musicali delle diverse culture. Dall'ascolto si passa ad un momento corale - cantare tutti insieme - che consente di mettere in circolo ricordi, emozioni e sentimenti e, per chi lo desidera, esiste la possibilità di dar loro voce anche attraverso i racconti.

La musica può divenire il primo anello di un intervento gentile, non invadente che aiuti anche i genitori a mobilitare l'energia affettiva fissata nel contenimento dell'angoscia verso attività simboliche proiettate nel futuro. Per un bambino e per gli adulti accanto a lui è estremamente rassicurante continuare a cantare le ninna nanne ed i repertori che li hanno accompagnati prima del ricovero e che continueranno ad accompagnarli nella vita futura.

* Dott.ssa e educatrice
pfofess. e formatore

** educatore e doula
in formazione



Confessioni di uno Chef

Sono colpevole: amo i dolci

di Michele Cennamo

La cucina è arte? Fin dai tempi più antichi l'uomo ha voluto considerare i "momenti" a lei dedicati come una vera e propria filosofia, che si produce grazie a tecniche, saperi del corpo e capacità immaginative. E' troppo... per molti no.

La pasticceria, poi, è la una parte fondamentale dell'arte culinaria, dedicata alla preparazione di paste, semplici o farcite, pasticcini, torte, bi scotti, praline, cioccolatini, canditi, insomma la "fantasia" che premia e colora una giornata "nera".

E meritatamente il maestro LUIGINO PERO è il "vate" di questa difficilissima religione: prende elementi semplici e li porta a livelli "che voi umani non potete nemmeno immaginare".

I suoi prodotti sono da "odorare", "sentire" e "assaggiare"... vale la pena andarlo a trovare...

Luigi, dicci qualcosa di te.

Ha ha, allora ordina un paio di snack che ne abbiamo per un po'.

Negli ultimi anni si usa spesso la parola Chef, tu come ami definirli?

Nell'animo rimango un cuoco, che detto così sembra molto diminutivo ma non dimentichiamoci che questa è la nostra professione ed a volte vocazione. Dopo quasi 39 anni consecutivi di onorato mestiere ritengo di potermi definire



Luigino Pero

"Chef" anche se questo non lo considero un punto di arrivo.

Quindi hai incominciato giovanissimo?

Si ancor prima di frequentare la scuola alberghiera. Ricordo che mia madre sperava mi iscrivessi a ragioneria e mio padre che mi fermassi nell'azienda di famiglia; io

invece mi iscrissi all'alberghiera a Genova. Allora mio padre mi portò da un amico, noto ristoratore e gli diede la notizia chiedendogli di farmi lavorare da lui di modo che capissi quanto era faticoso questo mestiere. Quando pochi giorni prima dell'inizio della scuola venne a prendermi, lui parlò con l'amico il quale disse che non potevo fare al-



tro nella vita che questo mestiere. Non si era sbagliato. A quel punto iniziò l'opera di convincimento di mia madre a fare pasticceria visto che in famiglia avevamo noti pasticceri; ma io, spirito contestatore mi rifiutai caldamente. Dopo la scuola ho subito sottoscritto un contratto con una nota compagnia di navigazione e da lì un girovagare di hotel, ristoranti, villaggi turistici in Italia ed all'estero fino a quando a 28 anni ero già "Food & Beverage Manager" in una nota azienda del settore vacanze. A quel punto qualcuno dice che ho incominciato la mia ricerca della quintessenza. Durante il trascorrere dei 2 anni successivi ho inanellato una serie di eventi negativi che avrebbero messo ko "Terminator" compreso un serio problema di salute. Da lì invece ho avviato una svolta epocale dove ho sfoggiato tutte le mie esperienze "carbonare" (di giorno facevo il F&B e di notte facevo gratuitamente il garzone in pasticceria) fino a ricoprire il ruolo di chef pasticciere. Nel frattempo dovevo tenere d'occhio i miei problemi di salute tutti legati all'alimentazione. Ed ecco qui l'altra novità; 15 anni di studi sulle intolleranze alimentari in collaborazione con noti medici e l'aiuto di una biologa impazzita che è pure diventata mia moglie. Per quello che è impazzita. Hihihhi.

Ed ora?

Ora svolgo consulenze nel settore alimentare per aziende di ristorazione o di produzione sempre con un occhio attento all'aspetto salustico dell'alimento e sto per avviare un laboratorio per la produzione di pasticceria e pane con farine speciali. Io ho origini contadine e non ti nascondo che sono stato abituato molto male, prima da mio nonno e poi da mio padre; a casa mia si

è sempre solo mangiato quello che la nostra terra ci regalava. Nessun trattamento anticrittogamico e nessun concime chimico utilizzato. Api ed insetti dovevano fare il loro lavoro. La qualità del prodotto al di sopra della resa. Ancora oggi, dopo aver vissuto in grandi metropoli, abito in una casa di campagna, ho poco giardino ma un grande orto ed un centinaio di piante da frutto. Faccio molta fatica ad averne cura ma sono un uomo felice quando raccolgo i frutti.

Quindi possiamo considerarla una fattoria a ciclo chiuso?

Questo no assolutamente poiché non siamo autosufficienti per quanto riguarda carne, latte e cereali. Abbiamo galline ruspanti per le uova ma il resto lo acquistiamo. Io lavoro dal 1998 ad un progetto in continua espansione, per la creazione di prodotti adatti ad allergici ed intolleranti pertanto sono alla con-





tinua ricerca di produttori agricoli ed allevatori virtuosi, attenti a ciò che producono. Produttori di cereali particolari sia per la produzione di farina che per foraggiare gli animali. Stretta è la mia collaborazione con associazioni di categoria e filiere agroalimentari. Ecco perché ti parlavo di questo nuovo progetto per la produzione di pane e dolci.

A questo punto mi sorge una domanda. Ma tu vivi per il mangiare oppure mangi per vivere?

Sembra quasi il dilemma se sia nato prima l'uovo o prima la gallina. Di sicuro non vivo d'aria e quindi mangio per vivere ma di tutto questo ne ho fatto la mia professione, il mio hobby ed una mia filosofia di vita. Amo mangiare bene, se poi una tua passione la trasformi in un lavoro, penso che non ci sia di meglio. Come ti ho detto, sto molto attento alla qualità di quello che mangio e di conseguenza a quello che io somministro. Ti sembrerà strano ma ho incontrato cuochi che non sapevano mangiare ed aimè non avrebbero mangiato quello che cucinavano. Io cucino solo quello che a me piace e tratto i miei clienti

come se dovessi essere io al loro posto. Pochi piatti ma eccellenti piuttosto che una cozzaglia di mediocrità.

Insegno sempre ai miei allievi e molte volte alle semplici casalinghe di compilare una lista della spesa per quanto concerne i prodotti per le pulizie o altro. Per quanto riguarda la spesa per il cibo bisognerebbe: aprire il frigorifero e censire quello che c'è all'interno e poi scendere al mercato oppure presso i negozi di fiducia e scrutare cosa ci sia di bello e fresco di stagione. A quel punto si può comporre il menù per il pranzo o la cena. Il nostro corpo non ha bisogno di alimentarsi con frutti o ortaggi non di stagione. I cicli solari e stagionali incidono fortemente sul nostro fisico. I nostri cicli di vita sono ben diversi tra l'estate e l'inverno ed il nostro apparato digerente si fa carico di tutti i problemi di uno stile di vita errato.

Il cibo può essere la via per la cura del corpo e della mente.

Quando ero un adolescente, negli anni 70, ho sofferto in seguito ad alcune problematiche legate all'alimentazione. In quegli anni non si



dava peso a certi segnali che dava il fisico ed il tutto si affrontava con grosse somministrazioni di medicinali. I marcatori allergici evidenziavano una reazione oltre alla norma per quanto riguardava le graminee ma siccome non soffrivo ne di asma e neppure di rinite, lasciarono liberi i miei genitori di decidere se somministrare degli antistaminici oppure no. Quelle analisi rilette 20 anni dopo confermarono una forte intolleranza alimentare, curata con ben 7 anni di astensione totale all'alimento ma le conseguenze di quegli errori di valutazione li pago ancora oggi. Purtroppo, per esperienza diretta, mi posso permettere di essere testimone di quanto sostengo.

C'è qualcosa che ti piace di più o di meno?

Devi sapere caro Michele che io nella vita ho avuto sostegno ed istruzione da due grandi uomini: mio nonno e mio padre che oggi considero più un fratello che un padre. Mio nonno ti avrebbe risposto: ciò che non mi piace sono gli schiaffi e le donne brutte. Col tempo ho imparato che non esiste un

confine tra il bello ed il brutto. La bellezza di una cosa o di una persona è una valutazione soggettiva che non si deve fermare alla semplice valutazione esterna. Gli schiaffi invece sono uguali per tutti, fanno male a tutti sia fisici che morali. Odio la violenza a tutti i livelli e per il resto voglio scrutare anche ciò che c'è dietro o all'interno prima di giudicare l'aspetto esteriore.

So che hai ricoperto per molto tempo il ruolo di responsabile ricerca e sviluppo e molti dei tuoi prodotti sono una tua creazione, mi spieghi come tu crei un dolce o un piatto.

Le due cose sono complementari ma ben differenti tra loro. Ricerca e sviluppo comprende la creazione di nuovi prodotti ma con un occhio attento alle tendenze di mercato, l'eventuale mercato di riferimento, il canale di distribuzione, la messa in produzione in grande scala, il costo di produzione e non per ultimo la redditività. Invece pensare e realizzare qualcosa di nuovo lo si affronta in modo diverso. La cucina è una forma d'arte e come tale considero artista chi la professa.

Artista con tutti i suoi pregi ed i suoi difetti, crisi mistiche e paturnie comprese. Come in tutti i mestieri devi conoscere bene le tecniche e le materie prime da lavorare. Le botte di fortuna capitano una volta per il resto conta solo la tecnica. Si parte sempre da un'idea nata chissà quando e dove per arrivare ad un obiettivo finale che non sempre è quello che avevi immaginato. Io per esempio ho un "rito" che mi da sempre buoni risultati. In primis mi procuro tutte le materie prime necessarie, un blocco su cui annoto tutto quello che faccio: tempi di cottura, procedimenti, pesi, ricette e valutazioni comprese le azioni migliorative. Tutto questo avviene solitamente di notte, la temperatura è più fresca, nessuno che ti disturba ed il telefono che non suona. Nessuna distrazione e concentrazione che io trovo ascoltando musica Rock. Dove lavoro non manca mai la musica. Io ascolto musica da quando mi sveglio a quando vado a dormire. I miei compagni sono solitamente: acqua ghiacciata, una sedia per sedermi a scrivere, un litro di latte fresco freddo ed una delle mie torte al limone.



Affronto così la nottata e qualunque sia il risultato, poco prima dell'alba bevo il mio ultimo bicchiere di latte con una fetta di torta, metto la sedia fuori dal laboratorio per godermi il fresco, accendo un mezzo sigaro toscano ed aspetto di veder nascere il sole. A quel punto posso andare a dormire appagato e felice, non prima di aver lasciato alcuni campioni di assaggio a chi arriva dopo di me. Loro già sanno che devono assaggiare e scrivere un loro giudizio sulla scheda che lascio vicino ad ogni nuovo test.

La scorsa settimana ho fatto per la seconda volta i test di un nuovo dolce che presenterò alla Douja D'Or di Asti; una tartella di pasta sableé con crema al gianduja ed una frangipane alla nocciola. Tela farò assaggiare presto

Dacci qualche esempio o qualche ricetta.

Eppure la curiosità è femmina e tu con quella barbona non me lo sembri ma dovrai attendere la prossima uscita; anzi ti dirò di più: fai un sondaggio tra i tuoi lettori e proponi tu un argomento.

Aurevoir.

Il gruppo di lavoro dell'Ordine Nazionale dei Giornalisti, coordinato dal tesoriere Aurelio Biassoni, ha portato avanti alcuni progetti importanti

Uffici stampa, quale futuro?

di Marina Gianarda

Uffici stampa nelle pubbliche amministrazioni, questi (s)conosciuti. A cercare di dar voce a questo settore in continua evoluzione operativa (ma non normativa), ci ha pensato il Gruppo di Lavoro Uffici Stampa del Consiglio Nazionale Ordine dei Giornalisti (CNOG), coordinato dal tesoriere nazionale dell'Ordine Aurelio Biassoni, che è partito da due punti cardini per il settore pubblico: la riforma

della legge 150 del 2000, che regola le attività di comunicazione e informazione della pubblica amministrazione, e la firma del cosiddetto «bando virtuoso» degli uffici stampa nei Comuni, una «bussola» per aiutare le pubbliche amministrazioni locali a orientarsi nella stesura dei bandi per l'assunzione di addetti stampa. Con la consapevolezza che la comunicazione è strumento indispensabile per sviluppare e consolidare le relazioni coi cittadini, e che nel processo di potenziamento e armonizzazione dei flussi di informazione, è sempre più decisivo il ruolo degli uffici stampa. Eh sì, perché, oltre a veicolare informazioni di servizio utili a tutta la comunità, offrono l'opportunità ai politici di motivare in modo efficace le proprie scelte e decisioni.

“Il mondo immaginato dalla 150 nel 2000 –spiega Aurelio Biassoni- non esiste più, a cominciare dalle competenze degli addetti stampa e dal ruolo del portavoce. Da qui deve ripartire la nuova legge. La sfida, oggi, infatti, è l'uso degli strumenti del web 3.0, con l'esplosione della navigazione mobile, smartphone e tablet. E tutto questo si traduce in una sfida professionale per giornalisti e uffici stampa, ma anche in un'enorme opportunità di accedere a nuove forme di

racconto. Pertanto –sottolinea Biassoni- accanto agli strumenti tradizionali come i comunicati stampa, le conferenze stampa, le cartelle stampa, le mailing list, le newsletter e le rassegne stampa, il «nuovo» addetto stampa dovrà sapere produrre contenuti per il web, per gli strumenti di connessione in mobilità e per i social network. Ciò significa contenuti testuali, ma anche foto o video. Ovviamente dobbiamo però anche blindare la figura dell'addetto stampa e rendere ancora più netta la distinzione, peraltro già prevista nella legge, tra l'attività di comunicazione e quella di informazione, che deve essere di assoluta competenza dei giornalisti. La presenza di giornalisti negli uffici stampa, con l'obbligo del rispetto di precise regole deontologiche, è la migliore difesa contro le «fake news» e la garanzia che i cittadini possano ricevere un'informazione corretta e tempestiva”.

Un altro aspetto interessato da proposte di modifica riguarda l'articolo 7, dedicato alla figura del portavoce. “Secondo noi –prosegue il tesoriere Biassoni- anche il portavoce, come l'addetto stampa, deve essere un giornalista. Con compiti diversi, ovviamente, più «politici», ma comunque un giornalista iscritto all'Albo, indistintamente in uno dei due elenchi: pubblicisti e

professionisti. Per due motivi: innanzitutto per dare una maggiore garanzia ai lettori, perché se giornalista sarebbe sottoposto anche lui ai doveri deontologici, in secondo luogo per dare una maggiore credibilità alle sue dichiarazioni e, in definitiva, alla figura del politico di riferimento. Senza dimenticarci l'aspetto occupazionale: oggi molto spesso i compiti tradizionali di un ufficio stampa vengono nei fatti affidati al portavoce, che spesso non è neanche iscritto all'Albo dei giornalisti perché non previsto dalla legge”.

Su questo aspetto è stato importante l'incontro che una delegazione del Gruppo di lavoro ha avuto con Giovanni Grasso, portavoce del Presidente della Repubblica Mattarella e con il Consigliere particolare per l'Informazione del Quirinale Gianfranco Astori. Un aspetto della riforma, quello del portavoce, su cui i vertici della comunicazione del Quirinale si sono detti d'accordo. Il gruppo di lavoro ha così promosso l'inizio dell'iter parlamentare della riforma. La proposta di riforma della Legge 150 è stata depositata in Parlamento e nei prossimi mesi sarà all'esame della Commissione Cultura, Scienza e Istruzione della Camera dei Deputati.

Il Gruppo di lavoro ha approvato le modifiche della 150 con l'idea di riformare complessivamente il settore dell'informazione nella Pubblica amministrazione. Per questo è stato avviato anche un confronto con l'Anci nazionale, l'associazione che rappresenta i Comuni italiani. Un «tavolo di lavoro» che, nel settembre 2016, ha portato alla firma del cosiddetto «bando virtuoso» degli uffici stampa. Una «bussola» per aiutare le pubbliche amministrazioni ad orientarsi nella stesura dei bandi per l'assunzione di addetti stampa. Il documento, dopo es-

sere stato sottoscritto dai vertici Anci, è stato approvato all'unanimità il 20 settembre 2016 dal Consiglio nazionale dell'Ordine dei giornalisti.

“Tra i requisiti richiesti per gli addetti stampa comunali abbiamo voluto ribadire come obbligatoria l'iscrizione all'Albo dei Giornalisti (professionisti e pubblicisti) e il possesso almeno del diploma di scuola media secondaria di secondo grado (laurea per il capo ufficio stampa), nel rispetto della Legge 150/2000 – evidenzia tesoriere nazionale

dell'Ordine-. Un riferimento importante è quello delle competenze. Oggi l'addetto stampa deve essere una figura professionale completa, capace di gestire anche i nuovi strumenti di comunicazione e informazione social e le varie piattaforme multimediali, non solo in termini di contenuti, ma anche operativi. Questo è il compito dell'addetto stampa «tre punto zero». E in questo contesto i colleghi devono finalmente poter contare anche su un inquadramento contrattuale e su un riconoscimento economico preciso. Siamo convinti che questo accordo è un risultato importante perché il «bando virtuoso» è un'«arma» a disposizione di tutti i colleghi per difendersi dalla «deregulation» che oggi, spesso, regola il mercato dei bandi pubblici per addetti stampa”.

Nel corso della sua attività il Gruppo di lavoro ha riservato particolare attenzione anche agli uffici stampa privati. Il CNOG ha approvato all'unanimità nel luglio 2014 un ordine del giorno che prevede che nel

settore privato, all'interno degli uffici stampa, sia presente almeno un iscritto all'Ordine dei Giornalisti, a garanzia di qualificata professionalità, correttezza e tempestività. «Unioncamere», «Confindustria», «Unione Artigiani» e «Confcommercio» le associazioni di categoria che, al momento, hanno sottoscritto questo ordine del giorno. Nel febbraio 2016 il CNOG ha approvato all'unanimità un secondo ordine del giorno sempre sul tema uffici stampa privati che, evidenziando quanto tale attività svolta da iscritti all'Ordine sia garanzia di qualificata professionalità, correttezza e tempestività, segnala al legislatore il vuoto normativo, invitandolo a correggere tale evidente discrepanza con il settore della pubblica amministrazione.

Grande attenzione è stata infine dedicata alla formazione, resa obbligatoria dalla Legge 148/2011, il cosiddetto «decreto Severino». Un impegno che nasce dalla convinzione che la formazione non sia un inutile fastidio, ma l'occasione per acquisire nuove competenze. Con questo spirito i componenti del gruppo di lavoro sono andati in «tour» nei territori per confrontarsi con i colleghi sulle proposte di riforma del settore dell'informazione negli enti pubblici e sull'evoluzione della professione: Trento, Campobasso, Roma, Milano, Siena, Castiglioncello, Bollate, Seregno, Alessandria, Bergamo. Sono 41 i corsi (sempre gratuiti) promossi, oltre 5 mila e 500 colleghi formati e, complessivamente, 201 i crediti formativi distribuiti.



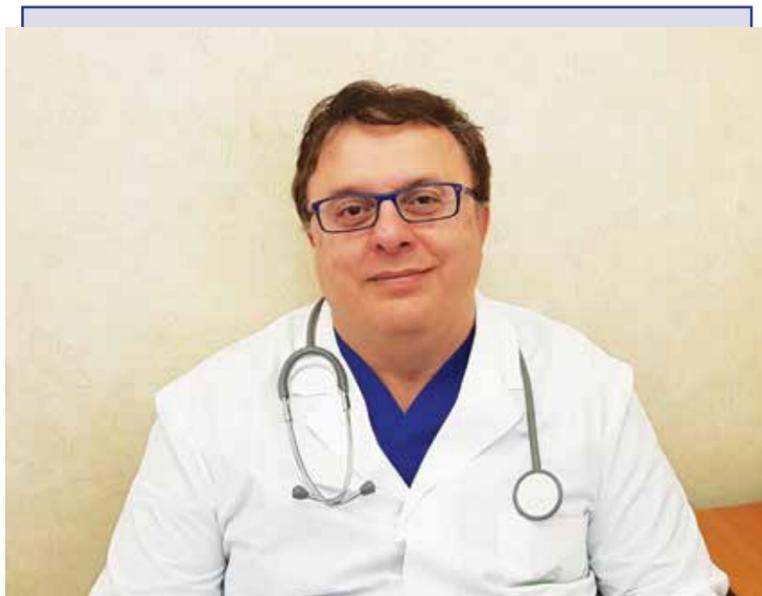
Una "rivoluzione" copernicana nella medicina

Il tumore della prostata: novità non invasive nella diagnosi precoce

di Carlo Bellorofonte*

La ghiandola prostatica, nel sesso maschile, è l'organo più colpito da patologie tumorali sia benigne che maligne e il carcinoma prostatico è la causa più frequente di decesso per cancro nell'uomo. In Europa vengono diagnosticati ogni anno circa 190.000 nuovi casi, di cui più di 15.000 solo in Italia. Il carcinoma prostatico costituisce l'11% di tutti i casi di cancro nell'uomo e rappresenta il 29% delle nuove diagnosi di tumore negli uomini e ha un'incidenza comparabile a quella del carcinoma della mammella nelle donne. In base agli attuali studi epidemiologici un uomo su sei è candidato a sviluppare il cancro della prostata nel corso della propria vita, rischio aumentato se ci sono casi di neoplasia prostatica in famiglia (familiarità).

L'incremento dell'incidenza e della prevalenza procede di pari passo con l'aumentare dell'età la quale è strettamente correlata con il rischio di sviluppare questa patologia. La prevalenza del carcinoma prostatico è l'unica così fortemente legata all'invecchiamento, questo dimostra quanto sia importante il controllo urologico con l'avanzare dell'età. Nei paesi della Comunità Europea, il tasso d'incidenza del carcinoma pro-



Dottor Carlo Bellorofonte

Scheda

Specializzato:

- **nella diagnostica elettromagnetica non invasiva del tumore della prostata, primo al mondo a usare i dispositivi diagnostici TRIMPROB, BIOSCANNER, ESO-MED e ESO PROST;**
- **nella terapia chirurgica mini-invasiva della NEOPLASIA PROSTATICA con tecnica HIFU (termoablazione con ultrasuoni focalizzati). È stato primo in Europa a eseguire la terapia FOCALE del CARCINOMA PROSTATICO con tecnica HIFU al fine di curare la patologia evitando gli effetti collaterali delle tecniche tradizionali;**
- **nella diagnosi, terapia e chirurgia andrologica, in particolare per la malattia di La Peyronie, conosciuta anche come Induratio Penis Plastica;**
- **nelle tecniche mini-invasive per l'ipertrofia prostatica dell'anziano (resezione transuretrale PROSTATICA o TURP, LASER...).**

statico è di 55 casi per 100.000 abitanti e quello di mortalità di 22,6 decessi per 100.000 individui. La determinazione routinaria dell'antigene prostatico specifico (PSA) è probabilmente la causa di questo aumento di incidenza e ha portato a scoprire carcinomi asintomatici e preclinici in pazienti sempre più giovani; la mortalità invece non è aumentata in uguale misura.

L'eziologia del carcinoma prostatico è multifattoriale, è la sommatoria di fattori genetici ed ambientali, l'età e lo stato ormonale del soggetto. Tra i fattori di rischio ambientali giocano un ruolo fondamentale le abitudini alimentari. Osservazioni recenti suggeriscono che un eccessivo apporto calorico e lipidico, possa avere un ruolo concausale. La bassa incidenza del carcinoma prostatico nelle popolazioni asiatiche potrebbe pertanto dipendere dalla tipica dieta a basso contenuto lipidico e ad alto contenuto in fibre e fitoestrogeni, che a loro volta potrebbero svolgere un ruolo protettivo.

La sopravvivenza dei pazienti con cancro della prostata dipende da un certo numero di fattori fra i quali spicca fra tutti la diagnosi precoce. Il riscontro di valori elevati di PSA e o la difficoltà ad urinare sono generalmente i segni ed i sintomi che spingono il paziente ad effettuare una prima visita urologica, occorre tenere presente però che il tumore alla prostata è generalmente asintomatico.

Per fornire una diagnosi precisa ed aumentare l'accuratezza non basta un solo esame. Da qui nasce il termine di diagnosi integrata, ovvero la necessità di integrare più metodiche in modo da affinare la diagnosi di una eventuale patologia pen-



sando al singolo paziente come unico e diverso da ogni altro.

Il mezzo diagnostico più comune è la determinazione del PSA (antigene prostatico specifico) nel sangue che però ricordiamo non essere tipico del tumore ma dell'organo. Questo significa che non tutti i pazienti con un PSA totale elevato sono

affetti da carcinoma prostatico; d'altro canto il 15% dei soggetti affetti da neoplasia prostatica hanno un PSA totale <4 ng/mL, specialmente nei casi di familiarità. Altri fattori causa di rialzo del PSA sierico sono l'ipertrofia prostatica, infezioni o semplice massaggio prostatico. Questo significa che può

risultare elevato sia nei tumori che nelle infiammazioni. Sono state quindi proposte alcune variabili per affinare questo parametro. Ad esempio la PSA VELOCITY, che rappresenta l'incremento del PSA totale in rapporto al tempo. Negli uomini affetti da carcinoma si ha un aumento annuale del PSA totale più rapido rispetto agli uomini senza neoplasia. Ancora, la PSA DENSITY che indica il rapporto tra il PSA totale e le dimensioni della ghiandola prostatica: nei pazienti con una ghiandola prostatica di volume aumentato a causa dell'ipertrofia possiamo quindi trovare valori elevati di PSA.

Tradizionale e ben conosciuta è l'esplorazione rettale. Un aumento di consistenza, un indurimento della prostata percepibile alla palpazione per via transrettale, può essere un segno di neoplasia prostatica. In diagnosi differenziale si annoverano prostatiti granulomatose, iperplasia prostatica e calcoli prostatici.

L'ecografia prostatica transrettale, o TRUS, è importantissima in quanto fornisce informazioni alla stadiazione locale della neoplasia prostatica ed è utile nell'esecuzione della biopsia prostatica. Il carcinoma prostatico, se visibile, si evidenzia come una lesione ipoecogena solitamente nella zona periferica della prostata. L'ecografia transrettale permette anche una misura abbastanza accurata del volume prostatico, necessaria per il calcolo della PSA density. Il flusso ematico attraverso i vasi della ghiandola prostatica può essere valutato grazie all'ecografia con Color o Power Doppler. Poiché nel carcinoma aumenta la vascolarizzazione, causa la neoangiogenesi, questa tecnologia può

aumentare sensibilità e specificità dell'ecografia.

Altro esame diagnostico è il Prostate Cancer Antigen 3 (PCA3 o DD3), misurato nelle urine, che risulta iperespresso nel 95% dei carcinomi prostatici e poco presente in caso di tessuto fisiologico o IPB: il PCA3 risulta 66 volte maggiore nel tessuto tumorale rispetto che nella sua controparte non neoplastica.

Tecnica attualmente utilizzata nella diagnosi è la RISONANZA MAGNETICA MULTIPARAMETRICA che fonde sequenze anatomiche dette T2 pesate, sequenze con contrasto (DCE-MRI) e sequenze detti di diffusione (DWI e ADC). Diversi studi dimostrano che la MRI multiparametrica sia in grado di identificare foci di carcinoma nella prostata, in particolare in pazienti con pregresse biopsie negative e valori

di PSA costantemente elevati. L'altissima risoluzione di questa tecnologia permette di distinguere il tessuto periferico sano della ghiandola da quello neoplastico. La classificazione usata è conosciuta come PI-RADS, varia tra valori di 1 e 5 e richiede una buona esperienza del medico radiologo nel campo della risonanza magnetica per un suo corretto utilizzo.

Da alcuni anni è nato un nuovo filone di indagine: la diagnostica elettromagnetica. La moderna diagnostica elettromagnetica con ESO-PROST, è una metodica priva di invasività e molto accurata nell'individuare anche alterazioni anche molto piccole che sfuggono alle altre analisi. Questa tecnica è totalmente non invasiva, infatti la sonda viene appoggiata esternamente al paziente. Inoltre, usando onde elettromagnetiche a bassissima

intensità, con potenza centinaia di volte inferiore al telefono cellulare, è frequentemente ripetibile. La sua forza è la capacità di individuare i pazienti sani: questo significa che se il risultato dell'esame è negativo la probabilità che non vi sia tumore è superiore al 95%. Ovviamente se il responso è positivo, il paziente dovrà continuare nel percorso diagnostico classico.

- I principali vantaggi sono:
- Esame veloce: ogni analisi necessita di circa 10 minuti, con il paziente comodamente sdraiato.
 - Non invasivo: la Sonda viene appoggiata al corpo del paziente, in corrispondenza della zona anatomica di interesse per l'indagine clinica, senza alcuna penetrazione.
 - Non pericoloso: il segnale emesso è nel range delle radiofrequenze, pertanto il si-

stema NON adotta radiazioni ionizzanti. Il livello della radiazione è al massimo di 100 mW (paragonabile a quella di un radiocomando a media/lunga portata), di gran lunga al di sotto della potenza irradiata da un comune cellulare.

In caso di una diagnostica elettromagnetica positiva, una DRE positiva, un PSA sierico elevato o della loro combinazione bisognerebbe procedere nell'iter diagnostico con una biopsia prostatica. I campioni (cores) biopsici vengono prelevati sotto guida ecografica da tutta la zona periferica della prostata, non solamente dall'area alterata apprezzabile all'esplorazione rettale o all'ecografia. Tradizionalmente solo 6 (sestanti) campioni venivano estratti durante la metodica. Esiste poi la possibilità di eseguire biopsie prostatiche con

molti più prelievi anche dette biopsie di saturazione. La procedura dura in genere 10-20 minuti, può essere eseguita ambulatorialmente in anestesia locale (spesso si preferisce combinare l'anestesia locale con una sedazione per evitare inutile dolore al paziente). Paura comune a molti pazienti è che la biopsia prostatica possa causare una diffusione metastatica della neoplasia, in realtà questa eventualità non è mai stata riscontrata. In casi specifici in cui la risonanza magnetica multiparametrica riconosca solamente un'area specifica sospetta per malattia, è possibile eseguire una biopsia con tecnica FUSION MRI: questa tecnica consente di fondere in tempo reale le immagini ecografiche e di risonanza magnetica (precedentemente acquisite) in modo da eseguire dei prelievi biopsici mirati solo nelle aree identificate come sospette.

In un'epoca dove il paziente, e non la malattia, è il centro della Medicina, è di vitale importanza integrare diversi sistemi diagnostici in modo da ottenere il percorso migliore per il paziente stesso. Evitare indagini inutili o invasive, e lo stress che ne deriva, è parte integrante di una medicina che cerca di curare il paziente, nella sua totalità, più che sconfiggere la malattia. Inoltre, le nuove terapie mininvasive e focali, sarebbero più efficaci se la malattia venisse individuata precocemente e con dimensioni ridotte: ciò aumenterebbe le chance di una guarigione rapida e senza i ben noti effetti collaterali.

** Dottore Specialista in Urologia e Andrologia presso Columbus Clinic Center, Milano*



Alla Iulm di Milano esperti a confronto
sulla Dieta Mediterranea

“Parole e Cibo”

di Emilio Michele Bosco



Una giornata dedicata al prezioso patrimonio culturale e gastronomico rappresentato dalla dieta mediterranea, tra approfondimenti, momenti di riflessione, confronto e degustazioni.

Ad organizzarla, il project manager **Emilio Bosco**, che mercoledì 10 maggio ha riunito presso gli spazi della IULM, in via Carlo Bo 1 a Milano, esponenti del mondo scientifico, istituzionale, gastronomico e culturale in occasione del Tutto Food.

La conferenza è stata dedicata alle specificità, ai benefici e alle potenzialità di sviluppo economico legate alla dieta mediterranea.

L'evento è stato moderato da **Marianna La Barbera**, giornalista professionista, svolge la profes-

sione nel settore degli uffici stampa ed è responsabile regionale dell'informazione per la Confederazione Italiana Esercenti Commercianti della Sicilia.

La conferenza è iniziata alle

10:00 con i saluti del Magnifico Rettore **Mario Negri** e quindi i contributi dei relatori, che hanno declinato il tema della dieta mediterranea attraverso i molteplici aspetti che la contraddistinguono.



Dario
Caltabellotta

Dirigente regionale della Regione Siciliana e presidente del Cluster Bio Mediterraneo – straordinario successo della Sicilia a Expo Milano 2015 – ha presentato “Il libro del Cluster Bio Mediterraneo”. Ha raccontato l'esperienza, lo spirito della cucina mediterranea, il valore e il significato dell'incontro, della compresenza e dell'integrazione: che coincide con la storia di Paesi e popoli ed evocava un'atmosfera fatta di colori, sapori e odori miscelati in un'esperienza culturale unica.

Fabrizio
Melfa



Medico estetico e specialista in Scienza dell'Alimentazione, il “compito” di illustrare le contraddizioni della società contemporanea a tavola attraverso l'opera “La Dieta dei Pupi Siciliani”. Uno straordinario successo editoriale, grazie al connubio tra autorevolezza del contenuto scientifico e immagini accattivanti e dissacranti: Perché rassegnarsi, ed essere come “tanti pupi, mossi dai burattinai guru del marketing”? Informarsi su ciò che ci dicono di mangiare, saperne di più, capire come la nostra salute sia importante e che è essa stessa influenzata in primo luogo da quello che mangiamo, è sicuramente il primo passo per una crescita consapevole e una coscienza del proprio corpo e del suo benessere.



Dario
Gianuario

Architetto e vignettista, congiuntamente al dottor Fabrizio Melfa, ha presentato il progetto “Pupeat- Tasting experience”. In linea alla presentazione del libro “La

Dieta dei Pupi Siciliani” nasce il progetto Pupeat con la volontà di dare continuità alla mission già descritta nel libro. Trova luce così PUPEAT, ovvero lo sviluppo di un concept di uno spazio per la degustazione di prodotti eno-gastronomici siciliani.



Raimondo
Pildato

Docente di Matematica e Scienze, ha teatralizzato con un monologo sarcastico “La Dieta dei Pupi Siciliani”.

Ha trattato le problematiche della cattiva alimentazione tra i più giovani e presentato un progetto di riconversione alimentare che inizia tra i banchi di scuola.

Il professore con una serie di attività (teatrali, divulgative, comunicative), volte alla valorizzazione e divulgazione del patrimonio artistico, culturale e ambientale, ha posto particolare attenzione, alla promozione e al recupero delle tradizioni enogastronomiche locali.

Dopo un coffe break

I lavori sono proseguiti con l'intervento degli altri relatori

Paolo
Corvo



Direttore del Laboratorio di Sociologia dell'Università degli Studi di Scienze Gastronomiche di Pollenzo, che ha parlato de “I consumi alimentari e il ritorno della Dieta Mediterranea”.

Ha trattato sulle tendenze attuali dei consumi alimentari, anche in riferimento alla crisi economica che ha modificato profondamente alcune abitudini, con una maggiore attenzione al rapporto qualità-prezzo e una discreta crescita del consumo critico. In questo contesto si è parlato della dieta mediterranea e degli elementi necessari al suo ritorno nelle abitudini alimentari degli italiani.



Vincenzo Russo

Professore di Psicologia dei Consumi e Neuromarketing presso la Libera Università di Lingue e Comunicazione IULM di Milano, ha discusso dei processi cognitivi, percettivi e di apprendimento in relazione ai comportamenti di consumo.

Le neuroscienze studiano il sistema nervoso partendo dall'analisi dei processi biologici integrandoli con quelli di psicologia e di psicofisiologia. Grazie all'utilizzo di tecnologie molto sofisticate come la risonanza magnetica funzionale o quella con emissioni di positroni PET, l'analisi elettroencefalografica, l'analisi dei segnali psicofisiologici quali la frequenza cardiaca e la frequenza respiratoria, a questo proposito il professor ha affermato che è possibile analizzare anche i più lievi cambiamenti psicofisiologici e neurologici, sia nella loro sincronizzazione che integrazione, permettendo di avere una più solida validazione del tipo di emozione e di attivazione che lo stimolo può indurre nei consumatori. Poiché non solo si può misurare ciò che il consumatore sta osservando, ma anche che tipo di reazione provoca l'immagine o lo stimolo studiato.

Giacomo Zito



Direttore della Cast4 di Milano, azienda specializzata in progetti culturali di Narrazione per le Imprese attraverso un "metodo" che pone al centro della



Emilio Bosco

Ha concluso la conferenza con la presentazione della STAZIONE ENOGASTRONOMICA sulla Dieta Mediterranea con lo scopo di ospitare, a Milano, i territori del "Mare Nostrum" con i suoi prodotti, cuochi e artisti per collocarsi e proporsi come luogo di conoscenze, di esperienze e di consapevolezza.



Fabrizio De Fabritis

Amministratore unico di Milano Ristorazione, ha parlato del "Progetto Frutta a metà mattina". Il progetto si propone di migliorare il consumo di frutta e il gradimento del pasto, anticipando la frutta alla merenda di metà mattina. Da inizio anno scolastico sono 76 le scuole Primarie che hanno aderito al progetto, coinvolgendo 1000 classi e 21.500 bambini, quasi il 50% del totale. Il monitoraggio aveva come obiettivo di misurare il cambiamento di abitudini di consumo tra prima e dopo l'introduzione del progetto. Le rilevazioni condotte hanno dato esiti positivi, con dati di consumo addirittura in costante crescita. A questo risultato si sono aggiunti due conseguenze virtuose, la prima relativa ad un minor spreco alimentare, la seconda una progressiva minor abitudine al consumo di merendine registrata con soddisfazione da insegnanti e genitori.

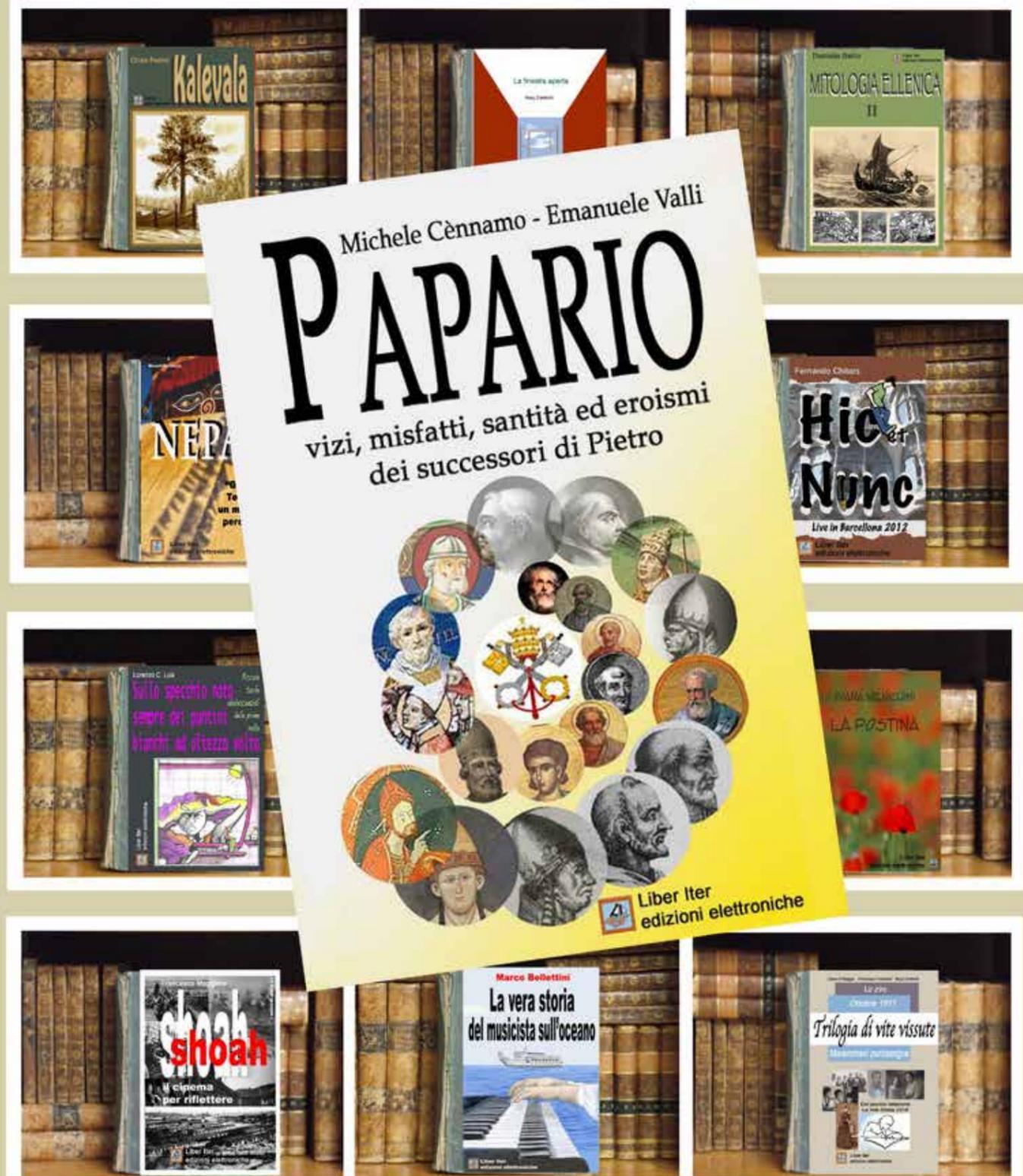
propria azione un linguaggio creativo e la costruzione di trame che danno vita ai contenuti di grande interesse, grazie all'impegno di professionisti a servizio di editori e operatori economici. È un comunicatore, pubblicitario, autore e produttore radiotelevisivo. Le eccellenze del cibo italiano nascono da storie dense, spesso tortuose, comunque appassionanti. Raccontarle nel modo appropriato accresce la percezione del valore di ogni prodotto nell'immaginario del pubblico.

Un valore percepito che determina una volontà di ricerca, acquisto, godimento, e la diffusione virale della conoscenza attraverso la condivisione del racconto. Quattro casi, quattro storie, raccontate da Giacomo Zito hanno spiegato come impostare una strategia narrativa di successo per raccontare le particolarità della nostra produzione enogastronomica.

Liber Iter casa editrice elettronica

Dieci anni di editoria digitale

Un eBook in promozione per il Giubileo su www.liberiter.it



Dal lattosio ai fermenti, ecco i falsi miti sui prodotti lattiero-caseari marketing oriented

Formaggi e salute: la “caciotta” dalle due facce

di Giorgio Molho

Sono al centro della nostra tradizione gastronomica, le loro origini risalgono alla nascita stessa della cultura mediterranea e il loro consumo moderato è contemplato nei regimi alimentari ufficiali. E poi quelli buoni, fatti con latte crudo, in alpeggio e salvaguardando i saperi dei casari tramandati di generazione in generazione, sono i protagonisti di Cheese 2017, a Bra dal 15 al 18 settembre. Su www.slowfood.it tutte le info e il programma della manifestazione.

Ma quale approccio a questo alimento ci permette di salvaguardare gusto e salute senza farci trascinare dalle mode dei prodotti lattiero-caseari marketing oriented? Possiamo raggiungere un apporto equilibrato alle nostre esigenze prediligendo prodotti di qualità? Ne abbiamo parlato con il dottor Andrea Pezzana, direttore di dietetica e nutrizione clinica all'ospedale San Giovanni Bosco di Torino e responsabile Salute di Slow Food Italia: «I formaggi sono alimenti altamente proteici e a elevato contenuto di grassi, ma hanno anche una buona presenza di fosforo, calcio e vitamina D. È senza dubbio consigliabile alternare il loro consumo a proteine di origine animale e vegetale nel corso della settimana, inserendoli in una dieta ricca di frutta e ver-

dura».

Forse però il punto di vista più interessante e meno scontato, in un mondo in cui vengono contemplati solo gli estremi falsamente salutistici dei prodotti light e l'abbondanza sconsiderata del cibo supersize, è quello che considera i formaggi da più angolature e ne articola il consumo in base alle fasce d'età: «Riguardo ai prodotti lattiero-caseari possiamo muoverci suggerendo delle “precauzioni d'uso” a un individuo giovane adulto, consigliando cioè un consumo moderato. Invece, nell'età dell'accrescimento e soprattutto in età senile, quando l'appetito è scarso e il rischio di malnutrizione per mancanza di proteine alto, possiamo suggerire delle “attenzioni all'uso”. Un Parmigiano Reggiano, un pecorino o un altro formaggio a pasta dura ben stagionato è un concentrato di salute che conta fino a 25/28 grammi di proteine per 100 grammi».

Il consiglio per tutti gli aman-

ti del formaggio è dunque di prestare attenzione al momento dell'acquisto: piuttosto che consumarne più volte nell'arco della settimana è meglio ridurre a un paio di porzioni scegliendo bene tipologia, provenienza e tipo di lavorazione. Sulla pizza è meglio una Mozzarella di Bufala piuttosto che un formaggio di fusione, nella minestra una Robiola di Roccaverano piuttosto che una crema spalmabile. E che dire di un gustoso Bra tenero in un'insalata di pasta o di riso al posto di una caciotta senza origine né anima?

Ma quali sono i falsi miti in cui si rischia di cadere in fatto di formaggi?

L'ETICHETTA, OVVERO TUTTI I FORMAGGI SONO UGUALI

Partiamo dalle basi. Nel 99% dei formaggi in commercio troveremo sempre la stessa etichetta: latte, sale, caglio. Ma come è possibile che un generico formaggio a pasta dura e una Fontina d'alpeggio abbiano gli stessi ingredienti? Eppure la legislazione in fatto di formaggi richiede solo queste poche indicazioni. Ma se territorio e alpeggio, alimentazione e benessere degli animali, lavorazione e stagionatura, fanno la differenza in un formaggio, allora varrebbe la pena aiutare i produttori a raccontare la loro attività e il loro approccio alla produzione, che non riguarda solo l'ambito lavorativo ma per ovvi motivi rappresenta una scelta di vita. Dall'altro lato, indicazioni più dettagliate, come le etichette narranti di Slow Food, aiutano il consumatore a scegliere non solo il gusto del formaggio, ma anche il suo impatto sull'ambiente e l'appartenenza territoriale, il modo in cui l'animale vive, magari libero

di pascolare a 2000 metri di altitudine, e le ricadute che il suo acquisto ha sull'economia locale.

«PIZZA, TI MANGIO SOLO SE MI DICI DA DOVE VIENE LA TUA MOZZARELLA!» OVVERO L'INDICAZIONE OBBLIGATORIA DELL'ORIGINE PER I PRODOTTI LATTIERO-CASEARI

Ormai da qualche mese nei prodotti lattiero-caseari abbiamo cominciato a vedere queste nuove etichette che indicano la provenienza del latte e il paese in cui avviene il condizionamento. “Paese di mungitura: latte di Paesi non Ue”, piuttosto che “Paesi Ue” oppure “Italia” se tutto il latte proviene da allevamenti italiani. Ma quando si parla di lattici ci riferiamo a un universo dalle mille sfumature che non riguardano solamente l'animale che li produce. Una bianca modenese e una podolica ci regalano lattici dalle caratteristiche diverse, così come non c'è paragone tra una vacca che brucia i prati ricchi di erbe e fiori della Valle d'Aosta e una, anche della stessa razza, allevata in una stalla in pianura e alimentata con insilati. Figuriamoci se una dicitura che copre tutti i Paesi dell'Unione europea o l'intero mondo può essere soddisfacente. Il problema più grosso che l'etichetta non può risolvere sono quei semilavorati dai quali

tanto per soddisfare l'esigenza di Made in Italy a tutti i costi, come la cagliata congelata proveniente dall'estero per la produzione di mozzarella (prodotto non Dop come quella di bufala). Se la compriamo in confezione integra, grazie alla nuova etichetta, potremo scegliere cosa consumare ma se la mangiamo sulla pizza? Chi ha avuto, ha avuto, chi ha dato, ha dato, ha dato...

FERMENTI INDUSTRIALI: NON FANNO MALE, MA NEMMENO BENE

Sono uno dei focus di quest'anno e ai formaggi che non li contengono Cheese 2017 dedica lo Spazio Libero. I fermenti industriali vengono aggiunti al latte quando le condizioni igienico-sanitarie dei locali di mungitura sono così perfette da azzerare la carica batterica che il latte deve avere per far partire la coagulazione. In alpeggio, quando la mungitura avviene a mano, i batteri naturalmente presenti nella stalla fanno il loro lavoro, ma nei caseifici tutto ciò è impossibile e la cosa più semplice per il casaro è aggiungere i cosiddetti starter. Questi però uniformano il gusto del formaggio, anche quando il latte di partenza è crudo e di ottima qualità. «In base alla bibliografia disponibile fino a oggi, i fermenti industriali non fanno male e inoltre scompaiono nel processo di acidificazione del latte. Scegliendo però un formaggio con starter non autoctoni perdiamo l'occasione di nutrire il nostro corpo con tutta quella carica di fermenti lattici vivi che fanno così bene alla nostra salute. Con il risultato che magari poi siamo costretti ad assumere integratori alimentari per ripristinare l'equilibrio della flora batterica», afferma Pezzana.





FORMAGGI LIGHT (CHE SICCOME SONO LIGHT NE MANGI IL DOPPIO)

Paste filate (fiordilatte e bocconcini), crescenze, “caprini di vacca”, ricotte nella versione light e altri prodotti che non si rifanno ad alcuna tipologia tradizionale, come i fiocchi di latte, hanno ormai invaso gli scaffali dei supermercati, complici le mode dietetiche e salutistiche degli ultimi anni. Il bersaglio dell'alleggerimento è il grasso, che però non è una componente inerte del formaggio in quanto partecipa alla struttura del coagulo, fornisce quei caratteri di spalmabilità che ci piacciono tanto, di morbidezza e, soprattutto, di sapore. Come si fa quindi? È la tecnologia a venire in aiuto per aumentare la morbidezza quando vengono ridotti i grassi. Cambiano così i tempi e le

temperature della cagliata che viene anche sottoposta a trattamenti particolari o in alcuni formaggi, ad esempio, vengono aggiunti coadiuvanti tecnologici. Il fatto è che si tratta di prodotti manipolati, il cui profilo sensoriale è neutro, la consistenza gessosa, gli additivi contenuti nulla hanno a che vedere con il formaggio. Senza contare che la maggior parte di noi può essere tentata di mangiarne il doppio: tanto è light! Per non rinunciare al gusto e alla qualità, sarebbe certo più saggio mangiare in quantità più consone i prodotti tradizionali.

SEI INTOLLERANTE AL LATTOSIO? SEMAFORO VERDE PER I FORMAGGI STAGIONATI!

Se è vero che intolleranze e allergie sono in crescita è anche neces-

sario chiarire per bene di cosa si sta parlando e non fare di tutta l'erba un fascio: le uniche intolleranze accertate scientificamente sono quelle al lattosio e al glutine. Le persone gravemente intolleranti al lattosio non producono l'enzima in grado di scindere lo zucchero complesso presente nel latte nelle due molecole, glucosio e galattosio, più facilmente digeribili. Le grandi aziende leader del mercato stanno cavalcando quest'onda lanciando latticini senza lattosio o a basso o ridotto contenuto di lattosio. Ma ha senso acquistare prodotti che hanno subito una manipolazione e hanno anche un costo maggiore o si può scegliere di consumare altro? «Il lattosio negli alimenti è un problema solo nei prodotti lattiero-caseari freschi, nei quali la molecola non ha ancora subito il processo di trasformazione. E quindi, oltre al latte, anche ricotte, yogurt, mozzarelle, robiolo. Nei prodotti stagionati anche solo 4 o 5 mesi il lattosio diventa quell'acido lattico fondamentale per determinare le caratteristiche organolettiche di un formaggio. Quindi via libera a Parmigiano Reggiano, Grana Padano, Pecorino e tutti quei formaggi stagionati a pasta dura che naturalmente non contengono più lattosio. Un valore aggiunto per il gusto e le proprietà nutritive e un'occasione di risparmio per il portafogli», chiarisce Pezzana.

Per maggiori informazioni:
Associazione italiana
latto-intolleranti,
www.associazioneaili.it

SEI INTOLLERANTE AL GLUTINE? ASPETTA, COSA C'ENTRA IL GLUTINE NEI FORMAGGI?

Niente, o almeno dovrebbe... Nel senso che i formaggi con quel “latte, sale, caglio”, non contemplano ingredienti a rischio per i celiaci. Il problema comincia

quando si scelgono prodotti lattiero-caseari frutto dell'evoluzione tecnologica, come ad esempio il burro light che può contenere amido e gelificanti, aggiunti in sostituzione del grasso per ottenere un'emulsione di caratteristiche simili a quelle del burro “tradizionale”. Lo stesso vale per i formaggi fusi, a fette, spalmabili e i dessert di formaggio, per il loro contenuto di addensanti, gelificanti e aromi. Occhio anche agli yogurt alla frutta, al “gusto di...”, cremosi, che possono contenere purea e semilavorati di frutta, preparazioni dolciarie, aromi e addensanti. Anche lo yogurt bianco cremoso con aggiunta di addensanti, aromi, preparazioni dolciarie o altre sostanze può contenere potenziali fonti di glutine.

Il fatto è che un intollerante al glutine potrebbe non porsi il problema del rischio per la propria salute relativo ai formaggi e quindi

non guardare l'etichetta. Del resto la domanda potrebbe anche sorgere spontanea: cosa ci fa un ingrediente che contiene glutine in un formaggio?

Fonte: Associazione italiana celiachia, www.celiachia.it

“BIANCO COME IL LATTE” A CHI?

Siamo abituati a bere latte intero di vacca bianchissimo e a consumare formaggi e burro che per antonomasia sono bianchi, convinti che il colore sia indice di qualità. E ci abbiamo azzeccato per fortuna. Già, ma quale colore? Non si tratta di una questione di lana caprina, il colore è dovuto alla presenza di beta carotene, di cui è ricca l'erba fresca, che carica di pigmenti il latte regalando al formaggio bellissime sfumature di giallo. E non finisce qui perché il beta carotene, uno dei più importanti antiossidanti e fonte di

vitamina A, è solo la punta dell'iceberg. Le erbe e i fiori di montagna sono ricchissimi di queste sostanze che ci regalano aroma e gusto intensi e anche nutrimento di qualità per il nostro corpo. E allora perché non li consumiamo? Perché il latte degli allevamenti intensivi invece è bianco, così come i formaggi che siamo abituati a vedere al supermercato. Il problema come al solito sta nella filiera. Chi glielo fa fare agli allevatori di portare le vacche in alpeggio quando il loro latte non è accettato dai casari, il loro burro o formaggio non è capito dai consumatori? Per rimanere in una piccola nicchia? Guadagnando bene forse ci si potrebbe fare un pensiero. Purtroppo non c'è nemmeno questo, se si pensa che la differenza tra una Fontina d'alpeggio e una di stalla (stiamo parlando anche di quella invernale) è di qualche euro.



Un team di osteopati di CIO, Collegio Italiano Osteopatia di Parma, seguirà 450 dipendenti di Barilla nell'arco di un anno e mezzo

CIO e Barilla: l'osteopatia entra in azienda

di Marina Gianarda

Tre osteopati in azienda. Per trattare 450 dipendenti e valutare gli effetti dell'osteopatia sui lavoratori. Questo il progetto già in essere in Barilla attraverso CIO, Collegio italiano osteopatia di Parma. La scuola per osteopati, da sempre impegnata nella ricerca, raccoglierà i dati per mezzo di schede di valutazione post-trattamento e farà analizzare i risultati da statistici qualificati dell'università di Parma.

“Si tratta di uno studio pilota che rappresenta una grande novità in Italia – spiega Mauro Fornari,

osteopata e presidente CIO -. Per la prima volta avremo a disposizione dati sui lavoratori di una grande azienda e potremo valutare gli effetti dell'osteopatia sulla vita dei dipendenti con differenti mansioni”.

In particolare, obiettivo del progetto è utilizzare il trattamento osteopatico per la riduzione dell'assenteismo per malattia, oltre che per il miglioramento della resistenza fisica allo stress lavorativo. Altro intento è diminuire

il numero delle richieste mediche specialistiche e ridurre l'assunzione di farmaci da parte dei dipendenti, posto che tipico dell'osteopatia è l'approccio preventivo e non curativo. I trattamenti e la raccolta dati, iniziati a fine novembre 2016, continueranno fino ad aprile 2018.

I dipendenti hanno aderito al progetto su base volontaria dopo una serie di incontri con gli osteopati finalizzati a presentare l'iniziativa. Le sedute, effettuate a ti-



tolo gratuito, avvengono all'interno dell'azienda, in appositi spazi allestiti ad hoc. Gli osteopati sono a disposizione due giorni a settimana e i trattamenti si effettuano una volta alla settimana per un totale di sei sedute.

CIO

Collegio italiano osteopatia non è nuovo a studi in ambito osteopatico. La scuola (e centro osteopatico) fondata nel 1994 con sedi a Parma e Bologna, ha condotto importanti ricerche sull'effetto osteopatico sullo stress in collaborazione con l'università Parma, nell'ambito dell'ipertensione, della fibromialgia e dell'endometriosi.

LA SCUOLA

Dal 1994, il Collegio Italiano di Osteopatia propone un percorso formativo d'eccellenza in ambito osteopatico, aderendo ai criteri formativi stabiliti dal ROI (Registro degli Osteopati d'Italia).

L'efficacia della didattica è garantita da un corpo docente composto da professori altamente referenziati, che spesso sono anche docenti universitari, nonché autori di libri e pubblicazioni autorevoli.

Bologna, sede storica delle attività formative, ospita il Corso di Osteopatia Part Time.

A Parma, invece, si svolge il Corso di Osteopatia Full Time. Inoltre, grazie al centro osteopatico, la sede di Parma è il cuore pulsante delle attività di ricerca e

divulgazione della medicina osteopatica, da sempre prioritarie per il CIO.

Oltre a ciò, la scuola è impegnata, sia a livello nazionale che internazionale, nello sviluppo di progetti di ricerca e collaborazioni con altri istituti e professionisti del settore e promuove convegni sull'osteopatia, a cui partecipano medici, ricercatori e osteopati italiani e stranieri, con l'obiettivo di approfondire le conoscenze su questa disciplina, anche attraverso il confronto con altri ambiti medico-specialistici.



I vini a basso contenuto di istamine, low histamines, dell'azienda Veglio Michelino & figlio di Diano d'Alba

Il vino fa bene e...

di Carlo Linosa

L'azienda vitivinicola Veglio Michelino & figlio si trova a Diano d'Alba, nel cuore delle Langhe e sito Unesco. A conduzione familiare da 5 generazioni, produce i suoi vini doc e docg (Barolo, Barbera d'Alba, Diano d'Alba, Dolcetto d'Alba e altri 20 vini) affiancando alla tradizione nuove idee, tenendo in maggior considerazione la salute del consumatore.



E' da qui parte la storia dei vini Low Histamines: circa 6 anni fa, il consulente internazionale di vini, Sebastiano Ramello dando inizio alla ricerca dei vini a basso contenuto di istamine, ha contattato anche l'azienda Veglio Michelino & figlio, dove analizzando alcuni suoi vini, sono risultati con istamine basse.

L'idea era quella di portare il contenuto di istamina <0,5 mg / l e grazie all'enolo-

go dell'azienda Veglio Osvaldo si è riusciti ad ottenere questo risultato, NATURALMENTE, ad oggi i vini Low Histamines ottenuti sono 4, (Barbera d'Alba doc, Dolcetto d'Alba doc, Diano d'Alba docg, Langhe Chardonnay doc).

La ricerca dei vini Low Histamines è stata anche supportata da alcuni medici nutrizionisti dell'Università della Sapienza di Roma e dal dott. Eugenio Franzero, nutrizionista di Torino e Milano del quale riportiamo alcuni dichiarazioni fatte di recente: < L'istamina è un normale



costituente del nostro corpo ma in alcuni pazienti predisposti i livelli di istamina elevati possono condurre a tutta una serie di sintomi e patologie.

Bisogna dire una cosa innanzitutto, esistono due forme diverse

di istaminosi: un'istaminosi acquisita che legata all'accumulo o ad una introduzione eccessiva di istamina e poi un'istaminosi su base genetica che è più rara.



Entrambe le forme sono estremamente sensibili ai livelli di istamina o all'incapacità del corpo di distruggere l'istamina.

Il vino, soprattutto



Michelino Veglio

quello rosso è una delle maggiori cause di apporto di istamina, insieme ai formaggi stagionati, il cioccolato ecc.

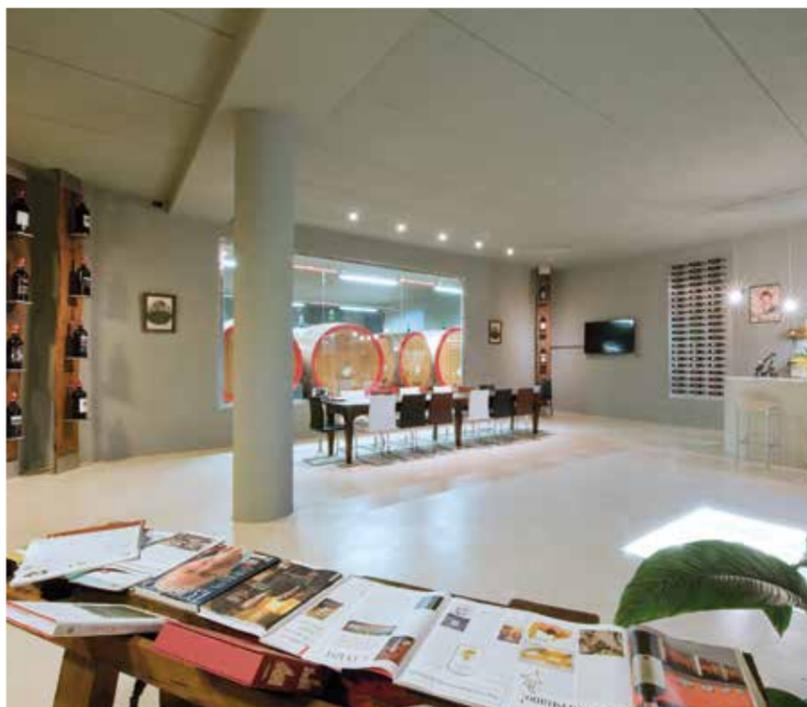
La sintomatologia di un eccesso di istamina può comparire come emicrania, cefalee, sindromi colitiche, dermatiti, mal digestione in generale.

Ad oggi noi possiamo sapere quanta istamina c'è nel corpo ma non il grado di intolleranza del paziente. questo si scopre chiaccherando con il paziente stesso che con i suoi sintomi e facendo anche uno studio dietologico può portarci ad una diagnosi.

Per saperne di più ;
www.vegliomichelinoefiglio.com
www.lowhistamines.com



Master Chef Jossie Elbaz



TitoloTV

Dirette in Live Streaming, Video Recording per ogni evento richiesto sul suolo nazionale

Uno sguardo costante sul mondo ogni settimana con le nostre rubriche e molto altro.....

Per informazioni su registrazioni video, dirette streaming, sponsorizzazioni, preventivi o altro.

Chiamare i seguenti numeri
 ☎ **051-6310664**
349-3925007



o inviare un email al seguente indirizzo
 ✉ redazione@titolotv.it
 🌐 www.titolotv.it

Ultimi Video Pubblicati



VideoMusic in Live Streaming?

RIPRESE E MONTAGGIO VIDEO

Donato Francesco Bianco

Audio Binaurale 3D

Stefano Anciero

Grazie alla collaborazione di esperti nel settore, oggi ogni evento musicale può essere trasmesso sul web mantenendo la stessa qualità audio e video del luogo originale. Il servizio è pensato a tutti quei luoghi di culto come teatri, discoteche o altre location che necessitano di esportare le proprie qualità sul web e lasciarne una forte testimonianza.

*Ha guidato per diciotto anni
l'Ordine dei Giornalisti della Lombardia*

Franco Abruzzo, un Presidente sempre in “carica”

di Paolo Savia

Per diciotto anni consecutivi, dal 1989 al 2007, ha presieduto l'Ordine dei giornalisti della Lombardia (con 26mila iscritti il più numeroso d'Italia). Franco Abruzzo, una vita dedicata al giornalismo per oltre cinquant'anni, continua ancora oggi, nonostante in pensione, ad essere una guida per tanti colleghi che chiedono lumi su come districarsi in un mondo, quello dei media, che tra mille difficoltà, dà sempre meno soddisfazioni.

Proprio lui che, come presidente dell'Ordine, ha avviato una intransigente battaglia a favore del rinnovamento della professione giornalistica, fedele ai principi della deontologia e della formazione continua. Ha portato avanti con determinazione, il principio dell'aggancio della professione giornalistica all'Università (battaglia vinta nel luglio del 2007 con il varo della laurea magistrale in Giornalismo) e alle scuole riconosciute dall'Ordine. Inoltre, ha indirizzato l'azione concreta dell'Ordine della Lombardia in direzione della puntuale applicazione dei canoni deontologici e del rispetto delle regole contrattuali nelle redazioni attraverso l'iscrizione nel Registro dei praticanti di quanti, assunti a termine o esercitando la professione in “nero”, vivono di giornalismo. Proprio la difesa del principio costituziona-



Francesco Abruzzo

le della tutela della dignità della persona rimane un altro pilastro dell'azione sviluppata dall'Ordine di Milano negli anni della presidenza di Franco Abruzzo. Notevole è stato il suo sforzo in campo culturale con la creazione di una biblioteca di 4.500 volumi sul giornalismo che è frequentata soprattutto da laureandi.

Inoltre l'istituzione del Premio annuale, a partire dal 1998, sulle migliori tesi di laurea dedicate al giornalismo, che ha visto la partecipazione degli studenti di quasi tutte le Università italiane, pubbliche e private. Quotidianamente il suo notiziario, con le ultimissime riguardanti il mondo dei media, le ultime sentenze, tutto ciò che riguarda l'Inpgi (l'ente di previ-

denza dei giornalisti dove ricopre la carica di sindaco dal febbraio 2016) e tanto altro, viene inviato tramite mail a decine di migliaia di colleghi in tutta Italia. Una guida preziosa e insostituibile per tanti, come il suo sito continuamente aggiornato e consultato non solo da giornalisti ma da altre categorie professionali.

Tra le tante iniziative che Franco Abruzzo ha portato avanti nel corso dei diciotto anni di presidenza dell'Ordine lombardo, è la politica della formazione avviata nel 1989 con i due corsi annuali (di 120 ore con 12 prove scritte) dedicati ai praticanti impegnati nell'esame di Stato (sessioni di aprile e ottobre) e con i corsi, due all'anno, tra il 2003 e il 2006, a favore degli operatori degli Uffici stampa pubblici e privati, che chiedevano l'iscrizione all'elenco dei pubblicisti dell'Albo in base a una delibera del Consiglio nazionale. Anche la politica sociale, con la presidenza di Franco Abruzzo, ha fatto registrare iniziative innovative e all'avanguardia come l'assistenza legale gratuita diretta al recupero dei crediti vantati dai colleghi nei confronti di aziende editoriali, pubbliche e private. Quotidianamente il suo notiziario, con le ultimissime riguardanti il mondo dei media, le ultime sentenze, tutto ciò che riguarda l'Inpgi (l'ente di previ-

Cinquant'anni di giornalismo

Francesco (“Franco”) Abruzzo, nato a Cosenza il 3 agosto 1939, laureato (con lode) in Scienze politiche e storiche, è giornalista professionista dal 3 febbraio 1963. Ha iniziato la professione il 1° ottobre 1959 presso le redazioni calabresi dei quotidiani “Il Tempo” e il “Giornale d'Italia” per poi trasferirsi a Milano, dove ha lavorato (come cronista giudiziario, caposervizio di cronaca giudiziaria e caposervizio al “Politico” e ai “Fatti della Vita”) a “Il Giorno” dal giugno 1965 al novembre 1983 (in quel periodo diretto da Italo Pietra, Gaetano Afeltra e Guglielmo Zucconi). Dal dicembre 1983 (chiamato da Gianni Locatelli) al marzo 2001 ha lavorato a “Il Sole 24 Ore” (capo redattore centrale, articolista e inviato). Nel luglio 1975 è stato assunto da Eugenio Scalfari come cronista giudiziario di “la Repubblica” (ma successivamente rinunciò all'incarico). Nel 1978 con Walter Tobagi e



Massimo Fini ha fondato la componente sindacale di “Stampa democratica” e tra il 1975 e il 1982 ha fatto più volte parte del CdR de “Il Giorno”, della Giunta dell'Associazione lombarda dei Giornalisti e del Consiglio nazionale della Fnsi. E' consigliere dell'Ordine dei Giornalisti della Lombardia dal giugno 1986: il mandato gli è stato rinnovato per l'ottava volta il 28/29 maggio 2007; dell'Ordine è stato presidente per oltre 18 anni attraverso sette elezioni dal 15 maggio 1989 al 7 giugno 2007. E' stato direttore dal 1° ottobre 1986 al 7 giugno 2007 di “Tabloid”, mensile dell'Ordine della Lombardia, e dal 1998 dello stesso portale dell'Ordine (www.odg.mi.it). E' stato anche presidente (dal maggio 1989 al maggio 1991) dell'Associazione “Walter Tobagi” per la Formazione al Giornalismo, l'ente senza scopo di lucro che gestisce l'Istituto “Carlo De Martino” per la Formazione al Giornalismo (meglio noto come “Scuola di giornalismo” di Milano). E' tra “i 5062 italiani notevoli” (Giorgio dell'Arti e Massimo Parrini, Catalogo dei viventi, Marsilio 2006). Dal 1999 ha tenuto un corso di “Diritto dell'informazione” nell'Istituto “Carlo De

Martino” per la Formazione al Giornalismo. Dal 2001 al 2004 ha insegnato, come professore a contratto, “Storia del giornalismo” nel corso di laurea quadriennale di Sociologia presso l'Università Statale di Milano-Bicocca. Dal novembre 2002 ha insegnato “Diritto dell'informazione e dell'editoria” all'Università Iulm di Milano. Dall'anno accademico 2004/2005 ha insegnato “Diritto

dell'informazione e dell'editoria” nel corso di laurea magistrale in Sociologia presso l'Università Statale di Milano-Bicocca. Ha pubblicato: Il giornalista, la legge e l'esame di Stato, edito dall'Associazione “Walter Tobagi” per la Formazione al Giornalismo, Milano 1990, pag. 640; Guida del giornalista, editore Il Sole 24 Ore Libri, Milano 1992, pag. 900; Codice dell'informazione e della comunicazione, editore il Centro di Documentazione Giornalistica, Roma 1996, pagine 1087 (II edizione,

ottobre 1999, pagine 1.287; III edizione in due volumi, ottobre 2001, pagine 2.176; IV edizione in due volumi, aprile 2003, pagine 2608; V edizione, in tre volumi, aprile 2006, pagine 3.046). Rinnovata nel formato e nella veste grafica, l'opera è diventata una collana in tre volumi: il primo raccoglie le fonti del diritto italiano, comunitario e internazionale; il secondo è dedicato alla storia del giornalismo, da Gutenberg ad oggi; il terzo è un vero e proprio “sistema” di domande e risposte, ampie e ragionate, per aiutare i giovani giornalisti a padroneggiare le tematiche della professione. La collana, completamente aggiornata, soddisfa curiosità ed interessi di quanti abitano il panorama mediatico e il mondo della comunicazione, ma è utile anche a chi è iscritto in molteplici corsi di laurea (Giurisprudenza, Scienze politiche, Relazioni pubbliche, Sociologia, Scienze della Comunicazione) e a chi opera negli Urp e negli uffici stampa delle imprese private e delle pubbliche amministrazioni. E' naturalmente il vademecum indispensabile per i giornalisti e per gli aspiranti giornalisti, che affrontano l'esame di Stato.

L'ozonoterapia impiego e pratica

Disbiosi, colite ulcerosa e ozonoterapia

di Franco Rosso*

La disbiosi intestinale, presente nel 60-70% delle persone, è un insieme di sintomi e disturbi funzionali gastroenterici che possono evolvere, coinvolgendo organi ed apparati distanti dal colon.

L'equilibrio della flora batterica intestinale è indispensabile per la salute di tutto l'organismo.

Il processo infiammatorio colpisce la mucosa intestinale ed è caratterizzata principalmente da sintomi gastro intestinali con durata variabile.

Si presenta con:

- Eccesso di gas con gonfiore flatulenza.
- Ritardo del transito fecale con spasmi addominali
- Diminuito assorbimento di acqua e sali con diarrea
- Eccessivo assorbimento di acqua e conseguente stipsi.

La disbiosi è causata dall'alterazione funzionale del delicato equilibrio intestinale della mucosa e dalla permeabilità della parete (Leaky Gut) e dalla modificazione della flora batterica che viene colonizzata da agenti cattivi di tipo batterico, fungino e parassitario: l'alterazione delle pareti intestinali vengono spesso scambiate per spianamento dei villi con conseguente interpretazione di celiachia.

Dal momento che la prima fonte di microrganismi per il neonato è rappresentata dal contatto con la



dr. Franco Rosso

flora batterica vaginale materna, la modalità con cui avviene la nascita è il fattore che inizialmente condiziona la composizione microbica intestinale del neonato, cioè il tipo di parto è un fattore molto importante per lo sviluppo della composizione della flora batterica.

Il feto alla nascita è sterile, ma già nel canale vaginale si contamina con i batteri vaginali, e con l'ambiente.

Se il parto è di tipo cesareo, questo processo non avviene e la composizione della microflora è diversa, meno ricca di lattobacilli.

Anche la modalità di allattamento influenza la composizione dell'ecoflora:

l'allattamento materno al seno, per la presenza di alfa lattoalbumina del colostro stimola prevalentemente la crescita di bifido batteri,

apporta un elevato numero di cellule staminali presenti nel colostro stesso, mentre l'allattamento artificiale favorisce l'instaurarsi di una flora più povera, composta da bifido batteri, batteroidi, fuso batteri e cocchi.

Inoltre il così detto latte artificiale, è composto da batteri non filogenetici con l'essere umano, esponendo

il lattante a rischiose patologie per le quali non ha difese, perché privo dei giusti anticorpi umani.

La flora intestinale del neonato è composta da oltre 300/400 specie di batteri utili per il suo organismo, che agiscono sul buon funzionamento dell'intestino, sull'assimilazione dei nutrienti, sulla sintesi delle vitamine e sul rinforzo del sistema immunitario.

Con la crescita e con il passare del tempo, le comunità di microrganismi, diverse da individuo a individuo, si modificano in un processo di continuo adattamento.

Le specie di batteri che compongono la flora debbono essere in perfetto equilibrio: tutte le specie batteriche "buone e cattive" devono essere tra loro equilibrate.

Nella disbiosi avviene una graduale distruzione della flora batteri-

ca intestinale formata da miliardi di batteri buoni che vivono in simbiosi con noi (eubiosi), svolgendo mansioni fondamentali per la nostra salute (es. producono le vitamine del gruppo B).

Per una serie di motivi questa flora buona si altera e viene sopraffatta da altri batteri più cattivi, che meglio si adattano ad una condizione squilibrata dell'intestino.

Questi batteri, per lo più anaerobi (funghi, muffe, candida, ecc.) sopravvivono e si duplicano in assenza di ossigeno, producono formazione di aria, fermentazione, putrefazione e sostanze tossiche (ammoniaca, fenolo, indolo, cadaverina, putrescina, ecc.) che sono riassorbite dai capillari provocando un avvelenamento di tutto l'organismo.

Cause di alterazione di questo delicato equilibrio.

Alimentari: intolleranze, diete carenti, alcool.

Iatrogeno: farmaci (cortisonici, antidolorifici, antinfiammatori), lassativi.

Inquinanti: coloranti, conservanti, pesticidi.

Patologiche: epatopatie, pancreatiti croniche, infezioni intestinali, dolori muscolo-scheletrici.

Neurogene: stress prolungato.

Avviene una forte caduta delle difese immunitarie, poiché nell'intestino esistono dalle 100 alle 200 stazioni linfatiche (placche di Peyer) pari all'80% del nostro sistema immunitario per cui esiste un forte aumento delle patologie gravi del colon (diverticoli, polipi, retto colite ulcerosa, tumori, ecc.).

Il drenaggio del sangue refluo dall'intestino attraverso i vasi mesenterici garantisce un immediato trasporto dell'ozono legato ai globuli rossi e, attraverso le vie portali, al fegato, con buona indicazione in patologie acute e croniche.

La colite ulcerosa è un'infiammazione dell'intestino che interessa

gli strati superficiali della mucosa intestinale. Origina sempre dalla zona rettale e può successivamente estendersi al colon.

La colite ulcerosa differisce dal morbo di Crohn, che invece può estendersi a tutto l'intestino.

Negli stadi iniziali della malattia la mucosa intestinale appare arrossata facilmente sanguinante, mentre in quelli più gravi si possono osservare ulcere vere e proprie.

Quando la colite ulcerosa raggiunge livelli critici si può verificare perdita della funzione neuromuscolare: la colite ulcerosa e il morbo di Crohn possono degenerare e portare a displasia dell'epitelio e, nei casi più gravi, a stati tumorali. Quindi possiamo concludere affermando che la colite ulcerosa è uno stato infiammatorio che provoca lacerazioni anche sanguinanti, nelle pareti del colon. Il morbo di Crohn è un batterio che provoca infiammazione e lacerazione delle pareti dove si colloca, si annida, colonizzando il suo habitat con uno stato a pH acido.

La colite ulcerosa non dipende dall'estrazione sociale o geografica dei pazienti.

E' molto diffusa con picco tra i 20 e i 40 anni; la sua eziopatogenesi non è ancora pienamente accertata anche se la razza bianca è maggiormente colpita a causa dell'alimentazione troppo ricca di grassi e povera di scorie.

La colite ulcerosa è caratterizzata da un'alternanza di periodi di benessere a riacutizzazioni. talora con periodi prolungati di benessere, ma, anche quando il paziente sta bene, esiste una infiammazione sistemica cronica di basso grado (generalmente silente).

Il quadro clinico è molto variabile specie nel tipo e nel grado di intensità dei sintomi:

- diarrea ricorrente con o senza sanguinamento, spesso accompagnata da algie addominali
- emissione di muco rettale con sti-

molo frequente all'evacuazione

• febbre, dimagrimento
Per la diagnosi è utile la determinazione presso il Centro Fisioterapico di alcuni esami:

- la ricerca di sangue occulto nelle feci
- la ricerca e il dosaggio della zonulina: indice di stasi pancreatica
- la ricerca e il dosaggio di indolo e scatolo nelle urine che indica la cattiva digestione dei componenti alimentari come le proteine animali (assunzione di carne rossa) o di mal assorbimento dei carboidrati per eccessiva assunzione di alimenti con composizione prevalente di farine bianche.

La conta di batteri, miceti, parassiti unicellulari in numero superiore alla norma per cui si arriva ad individuare quali alimenti possono essere non tollerati e digeriti.

• Calprotectina nelle feci è la denominata VES dell'intestino ed è un indice di infiammazione intestinale: con valori elevati è indice di un'alterazione dello stato di salute (con attivazione del sistema immunitario).

In che modo l'ossigeno ozono può aiutarci?

E' stato dimostrato che l'ossigeno ozono terapia è ampiamente efficace nel curare, i disturbi funzionali del colon e nella riabilitazione della capacità peristaltica intestinale.

E' una terapia ben tollerata da parte dei pazienti e non presenta effetti collaterali né di breve né di lungo periodo.

L'ozono terapia restituisce all'intestino la sua funzionalità con tutte le prerogative per una valida difesa contro i batteri, i virus ed ogni altra intossicazione e disfunzione: può essere praticata mediante

- insufflazione rettale ed acqua iperozonizzata per via orale
- grande autoemioinfusione.

* *Specialista in fisiatria, igiene, ozonoterapista dir.sanit. Centro Fisioterapico Alba*

La Joy di Genova: un paradigma di riferimento

Le Rsa: modello assistenziale del nostro futuro

di Nicolo Achille Castellini

Il problema sopravvenuto e ormai genetico del nostro SSN è rappresentato da quella che oggi potremmo definire la questione della cronicità e, in particolare, delle malattie neurodegenerative. Ogni 3,2 secondi una persona, nel mondo, si ammala di demenza. Gli italiani con demenza sono 1.241.000. Nel nostro Paese sono attesi 1.609.000 malati nel 2030 e 2.272.000 nel 2050.

Avendo riguardo per le patologie cerebro-vascolari, in Europa l'ictus è la seconda causa di mortalità complessiva. Gli studi epidemiologici rilevano che, nel nostro Paese, il range di incidenza di episodi cerebro-vascolari oscilla tra i 2.15 ai 2.54 nuovi casi ogni 1000 abitanti per anno. In Italia, dove la malattia costituisce la terza causa di morte dopo le patologie cardiovascolari e le neoplasie (10-12% di tutti i decessi/anno), risultano essere presenti oltre 950 mila soggetti sopravvissuti colpiti da stroke di cui 300 mila con una disabilità semi-permanente.

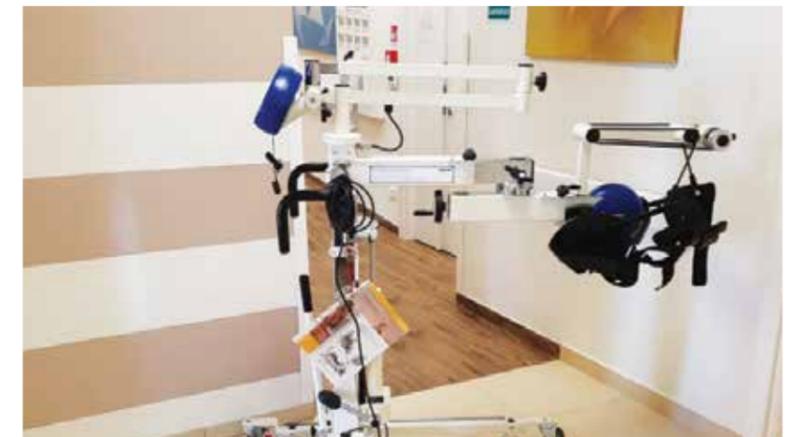
Oggi più che mai, considerati gli attuali e futuri trend epidemiologici e demografici, la RSA (Residenza Sanitaria Assistenziale) è chiamata a



rispondere alla domanda di salute dei cittadini, in qualità di snodo strategico in grado di assicurare, con tempestività e appropriatezza, una migliore governance del paziente, concorrendo alla razionalizzazione della spesa capitaria.

Al centro di questa nuova Architettura, la RSA rappresenta l'attore più qualificato, il soggetto che – per competenza e organicità – può essere l'affidatario della centrale operativa dei servizi (nell'area della cronicità), capace di gestire e coordinare i processi che contraddistinguono un modello specializzato di presa in carico globale della Persona. In Liguria, regione contrassegnata da un invecchiamento progressivo della popolazione, alcune realtà, come Joy Srl, hanno deciso di investire sul proprio sul territorio, coerenti al principio (appropriato ed efficiente) che vuole superare il paradigma ospedalocentrico.

Oggi Joy Srl, Ente erogatore Accreditato dal SSR, è una Struttura socio-sanitaria di eccellenza, caratterizzata da più unità di offerta che dispongono, in ragione del bacino di utenza, dei più avanzati setting assistenziali (quasi sovrapponibili a un comparto ospedaliero). Joy Srl è l'unico Presidio socio-sanitario a ospitare pazienti colpiti di SLA. L'efficienza della Struttura, afferma Ezio Temporini, Amministratore e titolare della Società, dipende da due variabili fondamentali: l'investimento nelle risorse umane (medici, infermieri, fisioterapisti, OSS) e la specializzazione delle stesse unità di offerta, capaci di rispondere ai bisogni del territorio.



Albertina d'Urso e Alessandro Belgioioso in una mostra fotografica a sostegno dell'istruzione femminile

Art for Education 2017 Inattese Meraviglie

di *Fortuna Aiello*

Art for Education è un progetto pluriennale, lanciato nel 2016 dalla onlus Italian Friends of The Citizens Foundation TCF con l'obiettivo di sostenere l'istruzione laica e di qualità attraverso il linguaggio universale dell'Arte. L'iniziativa, che comprende diverse attività culturali organizzate a Milano e a Roma, vede quest'anno la presentazione della mostra fotografica di Albertina d'Urso e Alessandro Belgioioso "Inattese meraviglie - Viaggio alla scoperta delle scuole di TCF e del Pakistan, un paese che guarda con slancio al futuro" al Museo Diocesano Carlo Maria Martini di Milano, dal 12 al 18 settembre 2017, orari 10.00 - 18.00, ingresso gratuito (Corso di Porta Ticinese 95, entrata lato parco). La curatela è stata realizzata in collaborazione con Laura Notaro, Co-Founder & Head of Communication, Italian Friends of TCF e Alessia Glaviano, Senior Photo Editor, Vogue Italia.

The Citizens Foundation TCF è un'organizzazione pakistana non governativa, laica e senza scopo di lucro, fondata nel 1995 da un gruppo di professionisti e im-

prenditori illuminati del Pakistan. Fin dalle sue origini, TCF ha promosso l'istruzione femminile di qualità e oggi offre l'opportunità di studiare anche alle ragazze più svantaggiate delle regioni remote del paese. Grazie al costante impegno dei suoi promotori e a un'organizzazione consolidata in 22 anni di attività, TCF ha formato un corpo docente esclusivamente femminile, raggruppa in oltre 1.441 scuole 204.000 allievi, equamente suddivisi tra maschi e femmine, in un paese dove l'analfabetismo è ancora dilagante. Italian Friends of The Citizen Foundation (IFTCF) sostiene l'impegno educativo di TCF per l'istruzione femminile in Pakistan e organizza in Italia, in

particolare a Milano e a Roma, mostre, pubblicazioni di libri ed eventi per la raccolta fondi. Inoltre, Italian Friends of TCF intende favorire la conoscenza e la diffusione della cultura e dell'arte del Pakistan in Italia.

Inattese meraviglie racconta la storia - inaspettata - delle scuole laiche e di qualità di TCF, dei suoi allievi e allieve, le famiglie e i luoghi in cui queste scuole sorgono; narra l'universo artistico, culturale, storico e sociale che caratterizza questo paese, il Pakistan, ricco di bellezze e contrasti, la cui vivacità culturale e sociale è ancora poco conosciuta in Italia. Albertina d'Urso e Alessandro Belgioioso hanno viaggiato tra Karachi, la



capitale economica e culturale del paese, e Lahore, antica città con testimonianze della civiltà Mughal.

Le fotografie di Albertina d'Urso catturano i momenti più intimi degli allievi e dei bambini nei villaggi a casa e a scuola, le loro insegnanti, le famiglie e il contesto sociale intorno al quale si sviluppano i campus di TCF. Non solo, anche le "storie di successo", giovani donne nate in questi villaggi a bassissimo reddito che grazie a TCF hanno acquisito la formazione e gli stru-

menti necessari per apprendere una professione, in ambito sanitario o educativo, diventando vere e proprie "agenti di un cambiamento positivo", che TCF da sempre auspica per i giovani e per le comunità in cui opera.

Le immagini di Alessandro Belgioioso, allestite in "dittici", si focalizzano sulla vita quotidiana nelle città e sul loro fermento metropolitano, attraverso la contemplazione di grandi spazi e dei dettagli più inaspettati, spostando-

si dall'architettura antica a quella moderna di Karachi e Lahore. Uno sguardo trasversale, onirico ma anche critico, che racconta la ricca varietà del Pakistan e la complessità che questo paese si trova oggi ad affrontare, restituendo tutto il dinamismo di una società che con slancio guarda al futuro.

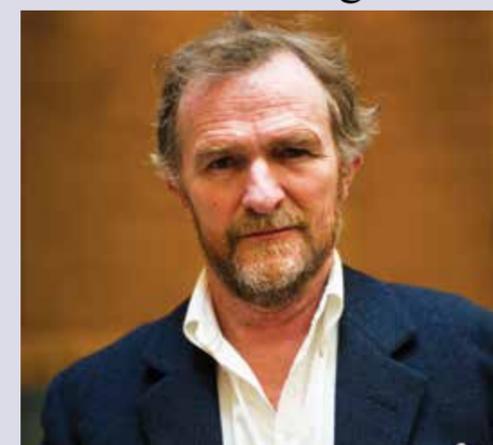
La foto prescelta quale manifesto della mostra, di Albertina d'Urso, ritrae Unzila, 14 anni, alunna TCF del Cowasjee Campus di Karachi e vincitrice del torneo studentesco di

Albertina D'Urso

Si dedica da anni a reportage sociali e umanitari in giro per il mondo. I suoi lavori trovano riscontro in numerosi premi, tra i quali: "Premio Canon Giovani Fotografi", "Lens Culture International Exposure Award", "Julia Margaret Cameron Award", "International Photography Awards". Ha esposto in diversi festival internazionali, tra cui: New York Photo Festival, Festival della Fotografia Etica, Angkor Photo Festival, Berlin Foto Biennale, Festival Fotografico Europeo, Forma Centro Internazionale di Fotografia a Milano, Insa Art Center a Seoul, Speos Gallery a Parigi, VII Gallery a New York. I suoi lavori sono pubblicati regolarmente su testate come Marie Claire, Vanity Fair, Panorama, L'Espresso, IL, Foto 8, Vision, Private, Burn. Il suo ultimo libro, Out of Tibet, è stato pubblicato Dewi Lewis Publishing.



Alessandro Belgioioso



Nato a Milano nel 1963, vive e lavora tra l'Italia e l'estero. Nel 2005 espone allo Studio Visconti di Milano la mostra Paesaggi Mentali. Dal 2006 focalizza il suo lavoro su tematiche relative al concetto di confine e la sua transitabilità, intesa sia nella dimensione socio-culturale del confronto e dialogo tra le diversità, sia nella sua accezione geopolitica. Nel 2007 presenta il libro Corea, un viaggio impossibile? presso Forma, Milano, dove tiene una mostra di fotografie scattate nel Nord e nel Sud della Corea. Il progetto ha preso parte al Padiglione della Corea, vincitore del Leone d'Oro alla Biennale di Architettura 2014. Molti dei suoi lavori diventano progetti artistico-culturali legati a territorio, letteratura e tradizioni. Nel 2012 pubblica per Hermès e i tipi di Silvana Editoriale la monografia fotografica Inafferrabile Milano. Nel 2017 ha pubblicato ADSI 12 per l'Associazione Dimore Storiche Italiane e InLombardy per Regione Lombardia. Collabora attivamente con le principali riviste Italiane di architettura.

volano. La sua storia è emblematica di una condizione sociale complessa (figlia di un autista di rickshaw, 9 fratelli, il maggiore finito in un giro criminale è stato ucciso), in cui l'istruzione sta innescando un cambiamento positivo e cruciale, per Unzila e per la sua comunità. La fotografia è stata finalista al FC Barcelona Photo Awards 2017.

I fotografi hanno donato le proprie opere a Italian Friends of TCF, e tutte le fotografie sono in vendita, i proventi saranno devoluti a sostegno delle scuole di TCF a Karachi e Lahore.

In occasione del finissage della mostra, il 18 settembre, alle ore

20.00 nel chiostro del Museo si terrà la tradizionale Cena di Gala a favore delle scuole di The Citizens Foundation TCF. In tale occasione i fotografi Albertina d'Urso e Alessandro Belgiojoso presenteranno il loro lavoro in Pakistan. Nel corso della serata si svolgerà inoltre una ruffa benefica, realizzata grazie al contributo degli sponsor - privati e aziende - che hanno donato i numerosi premi (vedi scheda allegata).

Per il Patrocinio del Comune di Milano conferito all'iniziativa si ringraziano Filippo Del Corno Assessore alla Cultura, Domenico Piraina Direttore

Polo Mostre e Musei Scientifici, Simone Percacciolo Responsabile Comunicazione Polo Mostre e Musei Scientifici. L'iniziativa ha inoltre ricevuto il Patrocinio dell'Ambasciata del Pakistan a Roma.

Per la realizzazione della mostra si ringraziano FotoRent (www.fotorent.it) e Andrea Mariani / A13 Studio (www.a13studio.com).

Contattare per informazioni

Cinzia Maria Orsini

Head of External Relations IFTCF

Tel. 335 8087599 - 366 1170673

Ufficio Stampa IFTCF

Tel. 02/36570504

Scheda di approfondimento

ITALIAN FRIENDS OF THE CITIZENS FOUNDATION TCF - ONLUS

Italian Friends of The Citizens Foundation TCF (IFTCF), attiva dal 2010, è una Onlus registrata nel 2013 con sede a Milano. Organizza iniziative culturali e di fundraising a favore dell'istruzione femminile in Pakistan, con l'obiettivo di sostenere l'impegno educativo di The Citizens Foundation TCF, no-profit pakistana che dal 1995 opera nel settore dell'istruzione primaria e secondaria. In particolare, IFTCF realizza mostre, pubblicazioni di libri ed eventi per raccogliere fondi necessari a questo importante progetto e per favorire la conoscenza e la diffusione della cultura e dell'arte del Pakistan in Italia. Negli anni ha collaborato con Corriere della Sera, ISPI, We|Women for Expo e Fondazione Bracco. L'intero ricavato delle attività di fundraising è devoluto alle scuole TCF e ai centri di formazione professionale di recente istituiti. I fondi raccolti coprono i costi relativi alle uniformi scolastiche, al trasporto in autobus delle insegnanti, ai corsi di aggiornamento, agli emolumenti per le docenti e il personale ausiliario, alla manutenzione delle infrastrutture scolastiche.

THE CITIZENS FOUNDATION TCF

The Citizens Foundation TCF è un'organizzazione pakistana non governativa, laica e senza scopo di lucro, fondata nel 1995 da un gruppo di professionisti e imprenditori illuminati del Pakistan. Fin dalle sue origini, TCF ha promos-

so l'istruzione femminile di qualità e oggi offre l'opportunità di studiare anche alle ragazze più svantaggiate delle regioni remote del paese. Grazie al costante impegno dei suoi promotori e a un'organizzazione consolidata in 22 anni di attività, TCF ha formato un corpo docente esclusivamente femminile, raggruppa in oltre 1.441 scuole 204.000 allievi, equamente suddivisi tra maschi e femmine, in un paese dove l'analfabetismo è ancora dilagante.

Una didattica moderna e un metodo di successo

Il programma curriculare di TCF è molto moderno, si basa su testi pubblicati dalla Oxford University Press, costantemente rivisti e aggiornati. L'insegnamento della lingua inglese è introdotto a partire dalla Class I (anni 5), molto in anticipo rispetto alle scuole statali. Il tasso di successo scolastico degli allievi TCF è pari al

TCF ha inoltre di recente avviato il Vocational Training Program per insegnare un mestiere alle donne che vivono in condizione di estrema indigenza nei villaggi in cui sorgono le scuole di TCF: corsi di progettazione sartoriale, cucito, ricamo ed estetica, destinati sia alle ex allieve, sia alle donne delle comunità in cui TCF opera.

La fondazione ha ricevuto negli anni diversi riconoscimenti internazionali, tra cui lo "Skoll Award for Social Entrepreneurship" e lo "Schwab Foundation Social Entrepreneur of the Year Award" conferito a TCF durante il World Economic Forum a Davos del 2016.

L'ultima opera della nutrizionista
dottoressa Evelina Flachi

La dieta del "5" per stare meglio

di Giulio Rocca

Da quella mediterranea a quella del digiuno un giorno la settimana, da quella antistress a quella adatta ai vegani, tante sono le diete consigliate da medici e nutrizionisti per ritrovare la forma e il benessere. Da oggi però c'è anche la dieta legata a un numero, il cinque. Non è un gioco ma il titolo dell'ultima opera della dottoressa Evelina Flachi, nutrizionista, presidente della Fondazione Food Education Italy, componente del comitato tecnico-scientifico sull'educazione alimentare del Miur (Ministero Istruzione, Università e Ricerca) e consulente in Rai della trasmissione "La prova del cuoco", condotta da Antonella Clerici.

Ne "La dieta del 5. Ritrova la linea in 5 settimane" (Cairo Editore), la dottoressa Flachi ci spiega come in solo cinque settimane è possibile ritrovare la linea ideale e, soprattutto, imparare a mangiare prendendosi cura di sé. Con la dieta del 5 o Pentadieta è possibile perdere i chili superflui in cinque settimane abbinando i diversi cibi in maniera corretta per evitare accumulo di tossine e squilibri nutrizionali. Importante, secondo la dottoressa Flachi, è controllare le quantità, ma soprattutto puntare sugli alimenti



ipocalorici che forniscono tutti i nutrienti, dai carboidrati alle proteine, dai grassi alle fibre, dalle vitamine ai Sali minerali. Contenere gli zuccheri e il sale (massimo 5 grammi al giorno) è fondamentale. Perché "La dieta del 5"? Perché è studiata in cinque tappe appunto: depurativa, metabolica, love, total body e di

mantenimento. Seguendo questi accorgimenti è possibile ridurre il girovita, mantenere sotto controllo insulina e colesterolo e stare meglio con sé stessi. Questo, senza dimenticare che il movimento e un'attività fisica moderata, facilitano e di molto il nostro benessere.

Tutto per i buongustai e per chi ama veramente il vino

Crudo Milano: un posto per chi ama le cose buone e genuine

di Mariagrazia Lopez Tamborra

Il ristorante Crudo Milano ha come obiettivo l'offerta di una cucina altamente innovativa e creativa, che associa sapori insoliti con combinazioni azzeccate.

Da nostro nome, Crudo Milano, appunto perché la nostra offerta è quella dei crudi, tartare in primis di carne (manzo e cavallo) di pesce fresco (sia in tartare che in carpaccio) e proposte per vegetariani e vegani, dalle insalatone a piatti più elaborati, per abbracciare i gusti di tutti.

La nostra forza è la freschezza, data dagli ingredienti che utilizziamo e il tocco di creatività nasce alla sera, quando i nostri piatti di portata vengono serviti in abbinamento a dei cocktail creati ad hoc dal barman, per andare ad enfatizzare i sapori dei piatti che il cliente andrà ad assaporare.

Il nostro cavallo di battaglia è la tartare di manzo a coltello,



180gr di carne di manzo (magatello) tagliata a cubetti dallo chef e condita con sale Maldon, olio EVO, battuto di capperi e cetrioli, acciughe, senape, crostone di pane e insalata croccante come contorno.

*"KONICA" (proposta vegetariana):
pane carasau, pesche, caprino,
valeriana, mandorle salate alla
paprika e crema di peperone bruciato*

*"SALAR": tartare con gravelax
di salmone, patate all'aneto e yogurt,
salsa ai piselli e limone,
insalata croccante*



About us

We are a dynamic and **innovative Retained Executive Search firm**, member of **Agilium Worldwide LLC**, one of the world's top 20 executive search organizations.

Our boutique approach is focused on high-level and tailor made leadership solutions for international, local and family businesses.

We identify and assess senior executives and business leaders.

Our Solutions

We deliver:

- **Executive Search**
- **Executive Appraisal**
- **Leadership Services**

Supporting our clients in every phase of their growth.

we find and discover talent



AGILIUM WORLDWIDE ITALY

Via Trebbia, 5
00198 **Rome**
Ph. +39 06 64790241

Via C. Finocchiaro Aprile, 14
20124 **Milan**
Ph. +39 02 39800044

www.agiliumworldwide.it
Mail: info@agiliumworldwide.it

International Presence

- | | |
|----------------|----------------|
| ARGENTINA | MEXICO |
| AUSTRIA | NETHERLANDS |
| BELGIUM | NIGERIA |
| BRAZIL | NORWAY |
| CANADA | PERU |
| CHILE | POLAND |
| CHINA | PORTUGAL |
| COLOMBIA | ROMANIA |
| CZECK REPUBLIC | RUSSIA AND CIS |
| DENMARK | SAUDI ARABIA |
| FINLAND | SLOVAKIA |
| FRANCE | SOUTH AFRICA |
| GERMANY | SPAIN |
| GHANA | SWEDEN |
| INDIA | SWITZERLAND |
| IRELAND | U.A.E. |
| ITALY | UNITED KINGDOM |
| LEBANON | U.S.A. |



Key Contact

Alberto Belloni

Managing Partner
Agilium Worldwide Italy
EMEA Director
Agilium Worldwide LLC

