

PREVENZIONE *oggi*



Sommario



Spazio ai lettori

Per gli interventi dei lettori:
lombardia@aido.it

È attivo il sito
dell'Aido Regionale:
www.aidolombardia.it

NUMERO VERDE
800 20 10 88
Risponde l'Aido Lombardia

2
pagina **Attività fisica,
attività sportiva e salute**

I
pagina **Speciale Estate
12 idee per mantenersi in forma
e mangiare con gusto**
Un inserto di 8 pagine
con 12 iniziative e 12 ricette
per un anno in compagnia
di Prevenzione Oggi

PREVENZIONE oggi



Questo periodico è associato
all'Unione Stampa Periodica Italiana

Periodico di cultura sanitaria del Consiglio Regionale
Aido Lombardia - ONLUS

ANNO XXVII N. 251 - APRILE 2018

Editore:
Consiglio Regionale Aido Lombardia - ONLUS
24125 Bergamo, Via Borgo Palazzo 90
Tel. 035 235327 - fax 035 244345
lombardia@aido.it

Direttore Responsabile
Leonio Callioni

Direttore Editoriale
Leonida Pozzi

Segretaria di redazione
Marzia Taiocchi

Collaborazioni scientifiche
Dott. Gaetano Bianchi

Dott.ssa Cristina Grande

Regione Lombardia - Sanità
Dott. Giuseppe Piccolo
Coordinatore regionale prelievo/trapianto

ASST Papa Giovanni XXIII di Bergamo

Dott. Michele Colledan
Direttore Chirurgia Generale III
Direttore Centro Trapianti di fegato e di polmoni

Dott. Giuseppe Locatelli
Consulente del Dipartimento di Chirurgia Pediatrica

Prof. Giuseppe Remuzzi
Direttore Dipartimento di Medicina

Azienda Ospedaliera
A. Manzoni di Lecco

Dott. Amando Gamba
Direttore U.O. Cardiocirurgia

Università Milano Bicocca

Prof. Roberto Fumagalli
Docente

NITp - Nord Italia Transplant

Dott. Massimo Cardillo - *Presidente*

Dott. Giuseppe Piccolo - *Direttore Cir*

**Istituto Mediterraneo Trapianti e Terapie
di alta specializzazione - ISMeTT di Palermo**

Prof. Bruno Gridelli
Direttore Medico scientifico
Professore di Chirurgia Università di Pittsburgh

**Istituto Ricerche Farmacologiche
"Mario Negri" - Bergamo**

Prof. Giuseppe Remuzzi - *Direttore*

Yale University School of Medicine

Prof. Mario Strazzabosco
Professor of Medicine,
Director of Transplant Hepatology
Department of Internal Medicine
Section of Digestive Diseases

Redazione esterna

Laura Sposito; Clelia Epis;
Fernanda Snaiderbauer; Marzia Taiocchi

Redazione tecnica

Bergamo
prevenzione.oggi@libero.it
Paolo Seminati

Segreteria e Amministrazione

24125 Bergamo, Via Borgo Palazzo 90
Tel. 035 235327 - fax 035 244345
amministrazione@aidolombardia.it
C/C postale 36074276
Laura Cavalleri

Sottoscrizioni

Socio Aido	Simpatizzante	Sostenitore	Benemerito
€ 40,00	€ 50,00	€ 80,00	€ 100,00

C/C postale 36074276 Aido Cons.Reg.Lombardia
ONLUS Prevenzione Oggi
C/C UBI BANCA
IT 03 M 03111 11106 000 000 071 903

Riservato ai Soci.

Il socio sostenitore ha diritto ad omaggiare un'altra persona previa segnalazione all'atto della sottoscrizione.

Stampa

CPZ - Costa di Mezzate BG

Reg. Trib. di Milano n. 139 del 3/3/90

Le informazioni contenute in questo periodico vengono trattate con liceità, correttezza e trasparenza conformemente al D.lgs. n. 196 del 30 giugno 2003 Codice in materia di protezione dei dati personali".



IN COPERTINA
Fotografia di Luca Paglioli
Foto Club Airuno - Airuno (LC)



IL BENESSERE DELLA PERSONA SI OTTIENE CON LA CORRETTA ATTIVITÀ FISICA E SPORTIVA NELLA MERAVIGLIOSA TERRA DI LOMBARDIA

Un tempo un numero speciale di "Prevenzione Oggi" dedicato al benessere della persona sarebbe stato improponibile. Il concetto di prevenzione negli anni è molto evoluto: dai tanto citati "corretti stili di vita" presenti anche nello Statuto dell'Aido, è diventato un modo di essere delle persone. Nelle nostre finalità associative il corretto stile di vita è punta a un duplice scopo: da una parte evitare quelle abitudini, come alcol, fumo, ecc., che portano al danneggiamento della funzionalità degli organi vitali e quindi alla necessità di trapianto; dall'altra garantire che qualora la sorte riservasse la possibilità in caso di morte, di essere donatori, questo avvenisse con organi di qualità sufficiente a garantire il successo del trapianto.

Oggi il concetto di benessere ha conquistato il primato di quel codice etico della comunità che non è mai stato scritto ma che è ormai patrimonio culturale della convivenza civile. Il benessere della persona va perseguito ovunque e a tutte le età. Lo deve essere a scuola, insieme con la formazione e la cultura; al benessere abbiamo diritto quando lavoriamo, dando il nostro contributo alla crescita della società; il benessere della persona è il punto di riferimento per l'attività sociale e lo è anche per quella sanitaria. La persona, nella sua infinita gamma di espressioni, è al centro delle politiche culturali, sociali e sanitarie del nostro e dei Paesi più avanzati del mondo.

Con il nostro giornale, avvalendoci delle ricerche e delle analisi dei nostri preziosi giornalisti, proponiamo una guida per orientarvi, cari lettori, in un mondo di benessere naturale che ci è stato donato avendo avuto la fortuna di vivere nella nostra amata Lombardia. Sentieri collinari e montani, fiumi, laghi, bellezze naturali, sole e ossigeno. La Lombardia è terra meravigliosa che accoglie offrendo lavoro e cultura, relax e socialità, e i servizi di Prevenzione Oggi curati da Marzia Taiocchi lo dimostrano, ma la proposta di vivere bene questa bella opportunità è arricchita con un'altra interessante osservazione. La nutrizionista Cristina Grande infatti ci indica come e soprattutto cosa possiamo mangiare per beneficiare dell'attività fisica e dell'attività sportiva che si voglia intraprendere. Se è importante fare sport, fare movimento, "rinfrescare la mente e il corpo", altrettanto importante è aver cura di alimentarsi con la dovuta attenzione, scegliendo con la dovuta razionalità.

L'aspetto medico è illustrato dall'interessante articolo del dott. Gaetano Bianchi che sottolinea l'importanza dell'attività fisica ad ogni età e che ci dà chiare indicazioni di come ognuno di noi debba affrontare l'attività con la consapevolezza che la si deve adattare alle proprie caratteristiche e alle proprie condizioni psicofisiche. Bianchi conclude con un richiamo che è una perla di saggezza, che i più riterranno scontata, ma che in realtà in troppi non attuano: "Vorrei qui ricordare - scrive Bianchi - che invecchiare bene è un traguardo che ciascuno di noi vuole raggiungere e mantenere. L'invecchiamento non preclude un'attività fisica adeguata sempre benefica. Non si deve però pretendere di praticare a 65-70 anni, anche se in buona salute, attività che sono appena adeguate nei giovani. Molti non ammettono di invecchiare e chiedono al proprio organismo cose chiaramente non consigliabili: anche questo è un modo di non accettare il passare del tempo: sindrome di Peter Pan. Ricordate che ogni età ha aspetti gradevoli e gratificanti, basta sapersi adeguare".

Attenzione: nella semplicità di questo concetto c'è una verità ineludibile. Teniamone conto e impariamo ad amarci. Questo numero aiuterà a farlo meglio.

Leonida Pozzi

AMORE E CANTO

Si intrecciano momenti,
cuori e colori
di tutta la gente
di razze diverse.
Si amano, si odiano,
si parlano, s'ignorano.
Tutti uno
complementare dell'altro,
ma, forse, ancora
non lo sanno.
Cielo e terra,
estate e inverno,
nero e bianco,
uomo e donna,
amore e canto
nella gioia e nel pianto

Paola D'Elia



Tratto da: Premio internazionale
«Gran Galà della Poesia 2014»
Associazione Culturale Arte Ba-Rocco

