# PREVENZIONE oggi

aido

Poste Italiane S.p.A Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 (conv. in L.27/02/2004 n°46)
art. 1 comma 1, LO/BG - anno XXV nº 237 SETTEMBRE 2016

# Sommario


pagina 2 — **Regione Lombardia**
**Nasce il Nuovo sistema di prelievo e trapianto di organi**
Sergio Vesconi e Giuseppe Piccolo spiegano a Prevenzione Oggi la nuova organizzazione regionale

pagina 12 — **L'AIDO Lombardia in festa al Tempio del Donatore di Vilminore di Scalve per la Giornata di apertura del 45° di Fondazione del DOB-AIDO**

pagina 21 — **Il sonno: una benedizione o una seccatura?**

pagina 24 — **Il giusto peso vien dormendo?**

pagina 33 — **Notizie dalle Sezioni**

pagina 36 — **News dal mondo**


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

NUMERO VERDE
**800 20 10 88**
Risponde l'Aido Lombardia

## Ringraziamo il Prof. Mario Strazzabosco

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO BICOCCA
University of Milano-Bicocca School of Medicine
Department of Surgery and Translational Medicine
International Center for Digestive Health
Section of Digestive Diseases
Specialty in Gastroenterology
Master in Tansplant Medicine and Advanced Hepatology
*Professor Mario Strazzabosco*

Monza, 1° settembre 2016

Gentilissimo Cavalier Pozzi,

Ho appreso dalla lettura della rivista "Prevenzione" che, dopo trentasette anni di dedizione lascerà la presidenza di AIDO Lombardia.

Colgo questa occasione per ringraziarla per quanto lei ha fatto a favore della cultura della donazione d'organo e per sostenere la nostra attività prima a Bergamo, poi a Bicocca con il Master in Medicina dei Trapianti.

Sono certo che chi sarà chiamato a sostituirla saprà fare altrettanto, ma mi lasci dire che proveremo una forte nostalgia per il suo entusiasmo, la sua integrità, la sua eleganza e buone maniere, che sembrano ricordare tempi passati, ma sono in realtà intrise di futuro……. "siamo uomini d'altri tempi, speriamo futuri", disse qualcuno.

Grazie ancora,

Prof. Mario Strazzabosco MD, PhD,

# PREVENZIONE oggi


Questo periodico è associato all'Unione Stampa Periodica Italiana

*Mensile di cultura sanitaria del Consiglio Regionale Aido Lombardia - ONLUS*

**Anno XXV n. 237 - settembre 2016**

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**

**Collaborazioni scientifiche**
**Dott. Gaetano Bianchi**

**Dott.ssa Cristina Grande**

**Regione Lombardia - Sanità**
**Prof. Sergio Vesconi**
*Coordinatore regionale prelievo/trapianto*

**Azienda Ospedaliera 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. Cardiochirurgia*

**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 Snaiderbaur**

**Redazione tecnica**
Bergamo
prevenzione.oggi@libero.it
**Paolo Seminati**

**Segreteria e Amministrazione**
24125 Bergamo, Via Borgo Palazzo 90
Tel. 035 235327 - fax 035 244345
lombardia@aido.it
amministrazione@aidolombardia.it
C/C postale 36074276
**Marzia Taiocchi**
**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 POPOLARE DI BERGAMO
IT 57 R 05428 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".***

# Editoriale

IN COPERTINA:
Foto di **Roberto Ciminelli** - Fotoclub Airuno (Lc)

# Aperto il 45° di fondazione del DOB-AIDO con la gradita presenza della neo-presidente nazionale Flavia Petrin

*Accolti da un cielo azzurro come può essere azzurro solo il cielo della montagna, abbracciati dalle cime delle Prealpi che sembravano offrire un protettivo e silente saluto di benvenuto, tanti soci e dirigenti di Gruppi e Sezioni Provinciali, del Consiglio Regionale Aido Lombardia, si sono trovati agli inizi di settembre a Vilminore di Scale per l'apertura delle celebrazioni del 45° anno di fondazione del DOB poi divenuta Aido due anni dopo, nel 1973.*

*In una società che tende a dimenticare i meriti, il coraggio, la lungimiranza di chi ha aperto nuove strade alla solidarietà, l'Aido Lombardia ha dimostrato, schierando decine di labari a simboleggiare una presenza concreta, di voler continuare la sensibilizzazione al dono di sé dopo la morte nel rispetto e nel solco tracciato dai fondatori. Ciò non significa rimanere fermi, ancorati ad idee sociali e scientifiche di un passato non lontano ma ormai superato. Significa al contrario saper cambiare, innovare, aprire le finestre su nuovi orizzonti, ma senza mai dimenticare che il tutto parte da qualcuno di grande apertura mentale e di grande cuore che ha posto il primo seme. Questo in particolare ho voluto sottolineare con il discorso di commemorazione del fondatore dell'Aido, l'amico carissimo cav. Giorgio Brumat, dei primi presidenti della Sezione di Bergamo, l'amico e maestro cav. Ugo Buelli e poi del caro amico cav. Antonio Gnecchi. Per questo vorrei che si facesse il possibile per tener viva la memoria di chi ci ha preceduto e ci ha indicato la strada, percorrendola e rendendo testimonianze. Il Gruppo di Grumello del Monte, con la propria fiaccolata, che è arrivata ancora a Vilminore di Scalve anche quest'anno, interpreta alla perfezione tale valore. Indimenticabile è l'esempio di don Carlo Gnocchi, già grande fra gli alpini durante la campagna di Russia, grande con l'avvio della sua "baracca", come amava definire la sua Opera per i mutilatini post guerra, e infine grande nel rompere gli schemi legislativi e offrendo le proprie cornee con le quali ancora oggi due persone possono vedere e godere la gioia di una vita piena. A questa cerimonia ha voluto essere presente, a sottolineare una vicinanza al territorio che è fonte di ricchezze umane, sociali, culturali e civili, la neo-presidente nazionale dell'Aido, d.ssa Flavia Petrin che ha "scaldato il cuore" dei presenti con un discorso ben oltre le formalità e le affermazioni scontate. La presidente Petrin, ha idealmente abbracciato tutti i presenti, si è raccontata, ha dimostrato di essersi calata nel ruolo di Presidente nazionale con l'umiltà di chi vuole ascoltare i componenti dell'Associazione su tutto il territorio italiano. E da questo ascolto trarre le indicazioni per un'operatività che deve essere concreta, attenta e mirata a salvare la vita a chi è in lista d'attesa. L'abbraccio del mondo Aido regionale, rappresentato dal nuovo presidente del Consiglio regionale, sig. Giovanni Ravasi, da tante Sezioni e da tanti Gruppi, è raccontato nella cronaca della manifestazione che pubblichiamo nelle pagine di questo numero di "Prevenzione Oggi".*

*Un numero, questo di settembre, particolarmente ricco (come consuetudine ormai) perché siamo fra i primi a raccontare ai lettori l'avvio di una nuova era nel settore sanitario della donazione e del trapianto di organi, tessuti e cellule. Da attività affidata alla solidarietà della gente, all'impegno delle Associazioni di volontariato ma soprattutto a generosi e coraggiosi medici e chirurghi, infatti, la medicina del trapianto sta per diventare, finalmente, un sistema. Ciò significa che si passa da una forma di "spontaneismo" (uso questa definizione anche se non è perfetta, perché rende bene l'idea) ad un'attività organizzata, coordinata, condivisa, governata dalle strutture sanitarie regionali. Ciò significa che finalmente sapremo chi lavora e viene premiato, chi non lavora e non viene premiato, chi finge di non sapere che potrebbe fare (per esempio chi ignora la disponibilità al prelievo) e deve essere ripreso. Ciò è necessario a tutti noi, alla comunità, alle istituzioni e all'Associazione per fare bene il proprio compito che è quello di sensibilizzare la comunità al tema del dono ma anche di vigilare affinché tutte le risorse e le energie disponibili vengano correttamente usate. Questo è farsi carico di una responsabilità e condividere.*

*I lettori non mancheranno infine di apprezzare tutti gli altri articoli pubblicati da "Prevenzione Oggi". Si parla fra l'altro dell'importanza fondamentale del sonno, di un buon sonno, che dà equilibrio, serenità e forza alla persona. Buona lettura.*

**Leonida Pozzi**

In copertina

REGIONE LOMBARDIA

# NASCE IL NUOVO SISTEMA DI PRELIEVO E TRAPIANTO DI ORGANI

*Sergio Vesconi e Giuseppe Piccolo spiegano a Prevenzione Oggi la nuova organizzazione regionale*

*La Regione Lombardia passerà da una forma di organizzazione di prelievo e trapianti di organi, tessuti e cellule diffuso, efficace ma poco o nulla sistematico, dove conta più la disponibilità e l'entusiasmo delle persone a un nuovo sistema che permetta il coordinamento delle risorse (professionali ed economiche) e quindi una maggiore efficacia e tracciabilità dell'attività di segnalazione, prelievo e trapianto di organi, tessuti e cellule? Probabilmente sì. È quello che tutti auspichiamo da tempo ed è quello a cui punta una recente delibera di Giunta Regionale della Regione Lombardia. All'orizzonte, nemmeno tanto lontano, c'è un nuovo sistema socio-sanitario di gestione delle segnalazioni, delle donazioni, dei trapianti e del dopo-trapianto (il follow-up). Il tema è molto serio e "Prevenzione Oggi" ha deciso di approfondirlo con i due protagonisti di questo nuovo indirizzo regionale, il dott. Sergio Vesconi, del coordinamento regionale e per il prelievo di organi e tessuti, e il dott. Giuseppe Piccolo, direttore del Centro di riferimento regionale (CRR) presso la Fondazione Ospedale Maggiore Policlinico di Milano. Il tema è intuibilmente molto vasto e poiché pensiamo sia utile per i lettori pubblicare anche il testo illustrativo che accompagna la delibera nella sua stesura tecnico-amministrativa, abbiamo deciso di suddividere l'intervista in due parti. La prima parte, che proponiamo qui di seguito, è affiancata dal testo di illustrazione della delibera. Nel prossimo numero daremo infine spazio alla seconda parte dell'intervista, ancora con le parole di Sergio Vesconi e di Giuseppe Piccolo. L'intervista, come di consueto, è aperta dall'intervento di Leonida Pozzi, direttore editoriale di "Prevenzione Oggi".*

**Pozzi:** La Regione Lombardia avrebbe dovuto aprire un nuovo discorso in funzione della riorganizzazione del settore. Quale sarà il futuro del prelievo e dei trapianti in base alla nuova organizzazione regionale?

**Vesconi:** A completamento di un processo che è durato diversi anni, siamo arrivati a novembre dello scorso anno a ridisegnare o a disegnare quella che sarà l'organizzazione del futuro per l'attività di prelievo e di trapianto in Regione Lombardia. Disegno che ha avuto l'espressione nella Delibera di Giunta regionale del novembre 2015, che fissa alcuni punti fermi. Innanzi tutto definisce che in Regione Lombardia c'è un "sistema trapianti". Ciò significa che tutte le attività collegate - dalla identificazione dei donatori, quindi l'attività della donazione, e tutta l'attività di trapianto e quindi dei centri di trapianto -, non sono più attività scollegate fra di loro anche dal punto di vista organizzativo ma tutte le strutture coinvolte, sia su un versante che sull'altro, fanno parte di un "sistema". Quindi tutti devono collaborare, con la propria competenza e con la propria sensibilità, all'interno di questo sistema. Parole? Certamente. Ma in qualche modo finalmente, dopo tanto riflettere, si definisce, da parte della Regione, qual è il campo entro il quale tutti i giocatori devono fare la propria parte. Soprattutto però questo sistema introduce un elemento che credo non ci sia mai stato nemmeno a livello nazionale, e che è il "programma". Quindi avremo un Sistema trapianti finalizzato a coprire un bisogno di salute, cioè l'attività di trapianto come cura di tutta una serie di malattie e quindi sostanzialmente ci poniamo degli obiettivi: riuscire a verificare il maggior numero possibile di pazienti in lista d'attesa e soddisfare il reale fabbisogno di trapianto nella nostra regione. Quindi avremo un sistema finalizzato a definire il programma, quindi degli obiettivi. E questo avere degli obiettivi vuol dire impegnare la struttura committente, che è la Regione, e gli enti attuatori, che sono gli ospedali e i centri di trapianto, al raggiungimento di questi obiettivi. Qual è la differenza rispetto a quanto avvenuto finora? Che per adesso ci si è limitati a registrare, a prendere atto dell'attività svolta, sia sul versante donazioni che sul versante trapianto, senza poter andare oltre né spingere, né sollecitare. Invece il sistema dovrà indicare il bisogno e quindi individuare modalità e strutture che pos-

*A completamento di un processo che è durato diversi anni, siamo arrivati a novembre dello scorso anno a ridisegnare o a disegnare quella che sarà l'organizzazione del futuro per l'attività di prelievo e di trapianto in Regione Lombardia. Disegno che ha avuto l'espressione nella Delibera di Giunta regionale del novembre 2015*

sano garantire il percorso per arrivare ai trapianti necessari. A questo punto la Regione impegna le strutture ma allo stesso tempo le strutture sono legittimate a chiedere le risorse per arrivare a determinati risultati attesi. Anche lo stesso rimborso è stabilito in riconoscimento dell'attività svolta. Se ne fai dieci ti riconosco dieci; se ne fai cinque ti riconosco cinque.

**Pozzi:** Quindi finalmente si passa a dare degli obiettivi che permettono di fare una valutazione sull'attività di un centro.

**Vesconi**: Esatto. E se ho degli obiettivi mi devo impegnare. Il programma si dovrà articolare su due fasi. La prima è quella della donazione, che è già più strutturata in questo senso. Ed è l'unica che finora ha avuto degli obiettivi fissati dalle Direzioni generali anche se a volte un po' disattesi. Infatti il punto debole di questa organizzazione è rappresentato dal fatto che se anche uno non raggiunge questi obiettivi, non succede niente. Sul versante trapianto invece oggi non esistono degli obiettivi. L'unico è indirettamente derivato dalla lista d'attesa, ma non è un obiettivo, non c'è nessuno chiamato ad arrivare ad un dato risultato. Va considerato che per mantenere l'autorizzazione a fare attività trapiantologica. I centri devono avere un numero minimo che è rappresentato dalla media degli ultimi due anni, metà di quelli indicati a livello nazionale. Però sono numeri indicati ormai anni fa, e andrebbero rivisti, ma non sono obiettivi che si pone il sistema. È il criterio minimo per mantenere l'autorizzazione. Aggiungo che comunque, anche se uno non raggiunge quei minimi indicati, difficilmente quel centro verrà chiuso...

**Pozzi:** Questo non è né incentivante né corrispondente ad una valutazione del bisogno di salute di chi è in lista d'attesa.

**Vesconi:** Certamente. Bisogna invertire la logica. Se in Lombardia abbiamo bisogno di mille trapianti, dobbiamo stabilire chi li fa, che tipo di trapianti vanno fatti, quali centri vengono coinvolti... Anche questo è un elemento importante introdotto dalla delibera: quello di avere un programma specifico per ogni linea di trapianto. La situazione attuale è questa: abbiamo i centri di trapianto che sono distribuiti nei vari ospedali (c'è chi ne ha uno solo e chi ne ha più di uno, e purtroppo anche questo è casuale, non è frutto di programmazione). Finora ognuno ha agito in maniera indipendente. La delibera che stiamo analizzando invece prevede un lavoro di sistema e le attività vengono analizzate per gruppi di Centri. Ogni linea di trapianto - quindi di rene, di cuore, di fegato, ecc. - dovrà mettere insieme in modo coordinato i Centri che per ora lavorano in autonomia. Faccio un esempio. Abbiamo sette Centri di trapianto di fegato? Bene. Questi sette Centri di trapianto dovranno trovare la sinergia necessaria per soddisfare l'obiettivo. Mi rendo conto che questo è il "progetto", che sono parole, però penso che sia fondamentale definire il quadro per arrivare ad identificare gli strumenti per arrivare infine agli obiettivi.

**Pozzi:** Senza dimenticare i criteri che i diversi centri si sono dati. C'è chi trapianta solo organi perfetti (così posso-

*Finora ognuno ha agito in maniera indipendente. La delibera che stiamo analizzando prevede un lavoro di sistema e le attività vengono analizzate per gruppi di Centri. Ogni linea di trapianto - rene, cuore, fegato, ecc. - dovrà mettere insieme in modo coordinato i Centri che per ora lavorano in autonomia.*

no vantare statistiche di successo e di aspettativa di vita molto alti) e c'è invece chi trapianta organi marginali ma trattati in modo che siano comunque garanzia di qualità di vita per il ricevente. Questo rende ancora più evidente che la delibera pone finalmente le basi per un comportamento nuovo, più condiviso e uniforme sul territorio regionale. Giustamente però, come già diceva lei, bisogna anche mettere in condizioni gli ospedali e le équipe specialistiche di avere tutti gli strumenti (professionali, tecnici, economici) per fare l'attività nel migliore dei modi e secondo gli obiettivi stabiliti.

**Vesconi:** Condivido. Sul tema degli organi marginali la riflessione ci potrebbe portare lontano. Non dimentichiamo che oggi, proprio grazie alla mu-

tata tipologia dei donatori, che non sono più come un tempo (per fortuna) i molti giovani che morivano per incidenti sulla strada, la chirurgia dei trapianti si è specializzata nel trattamento degli organi marginali e ha sviluppato modalità di utilizzo che un tempo non esistevano. Se si vogliono mantenere i numeri e soddisfare il bisogno, che peraltro continua a crescere, dovremo sempre più impegnarci a valorizzare i donatori marginali. Qui però entriamo in un ambito un po' più discrezionale, perché interroga in qualche maniera la capacità del singolo operatore, del trapiantatore. C'è chi è più "coraggioso", chi è più prudente... Uno dice: ne faccio pochi però con esiti certi. Sono variabili che in questo momento non sono controllabili. Nessuno può imporre un intervento. Certo, un chirurgo è chiamato a giustificare, a spiegare, perché sceglie di non utilizzare un organo, ma oltre non si può andare. Non possiamo mai dimenticare i diritti del ricevente. A volte ci si trova nelle condizioni di dover scegliere se tentare di salvare una vita perché magari la persona sta morendo, a volte invece la scelta è sulla qualità dell'organo che si trapianta perché il paziente è in condizioni non ancora disperate. Questo è un campo in cui è molto difficile dare delle regole. Quello che dobbiamo chiedere è la giustificazione di una scelta.

**Pozzi:** Negli ultimi tempi alcuni centri si sono maggiormente specializzati, rispetto ad altri, nel lavoro di "recupero" degli organi attraverso il trattamento cosiddetto "da banco".

**Vesconi:** Anche questo è vero. Partia-

*A volte ci si trova nelle condizioni di dover scegliere se tentare di salvare una vita perché magari la persona sta morendo, a volte invece la scelta è sulla qualità dell'organo che si trapianta perché il paziente è in condizioni non ancora disperate. Questo è un campo in cui è molto difficile dare delle regole.*

mo dal fatto che per noi è fondamentale che l'organo sia utilizzato. Poi è chiaro che ogni centro si comporta secondo scale di valori propri. Ma questo avviene anche, tanto per fare un esempio, per gli interventi chirurgici di routine. È però importante che la variabilità di comportamento sia entro un quadro di criteri generali chiari, specificati, tracciati. Faccio un esempio che può sembrare banale. Può capitare che in un dato momento in un Centro non ci sia un chirurgo in grado di fare lo split. Allora è ovvio che quell'organo passa ad un altro Centro, non lo si può certo perdere. È fondamentale, ripeto, che l'organo venga utilizzato al meglio. Va sottolineato che in Regione Lombardia questo problema quasi non esiste perché la collaborazione nell'area Nitp ha permesso di coordinare al massimo i Cen-

tri. In altre Regioni invece a volte il problema si è presentato e in forma a volte anche grave. Faccio un altro esempio: in tante parti d'Italia (non in Lombardia), per il trapianto di cuore la persona che abbia più di 65 anni non viene nemmeno presa in considerazione. Invece alcuni Centri, come i nostri, fanno prima una verifica per vedere quante possibilità ci siano di intervenire con successo. Questo aspetto è per fortuna molto migliorato, su tutto il territorio nazionale, grazie al Centro Nazionale Trapianti, CNT, operativo che avendo uno sguardo sul sistema nel suo complesso, quando è necessario può intervenire per evitare un mancato intervento. Noi come Regione Lombardia continueremo a fare le azioni di audit (che sono delle verifiche specifiche: N.d.R.) proprio per vedere se ci sono situazioni di rifiuto di organi che non abbia giustificazioni sufficienti. È evidente che se un organo viene rifiutato da tutti i Centri, possiamo ritenere che non fosse utilizzabile; ma se c'è differenza di valutazione fra il Centro A (che rifiuta) e il Centro B (che lo utilizza) una riflessione devo pur farla. Qui è necessario capire perché e agire di conseguenza.

**Pozzi:** Inoltre, bisogna continuare ad effettuare gli audit sui Centri trapianto nei centri stessi, perché è necessario prendere contatto con quegli ambienti, con la realtà del trapianto, andare a vedere come lavorano.

**Vesconi:** Gli audit sui Centri trapianto si fanno così. E anche per quanto riguarda gli audit sui Programmi di trapianto per verificare che tutta l'organizzazione e l'attività siano secondo quanto previsto dalla normativa.

**Callioni:** Prima di analizzare questi aspetti di verifica vorrei però sottolineare che questa delibera di Giunta regionale segna un cambio di passo, o meglio, di atteggiamento, nei confronti del prelievo e del trapianto di organi. Si passa da una organizzazione affidata alla buona volontà e all'entusiasmo, ad un modello nuovo e progettato per far fare i prelievi e i trapianti. Così la medicina dei trapianti diventa sistema e il trapianto viene individuato come procedura importante nel Sistema sanitario regionale, per la salute dei cittadini.

**Vesconi:** Questa è la giusta chiave di lettura. Non dimentichiamo che sulla linea del trapianto, idealmente, a noi piacerebbe che ci fossero anche dei referenti responsabili dei programmi di trapianto di organo. Questo perché è sempre importante sapere a chi ci si deve riferire per verificare impegno e risultati. Non sarà facile perché vuol dire cambiare una logica che è stata attuata finora: ognuno per conto proprio (o addirittura in concorrenza). Abbiamo bisogno di andare oltre la grande, preziosa e meritoria buona volontà che ha permesso finora di fare trapianti anche là dove magari il chirurgo è uno solo, e dove questo chirurgo magari è a part time o a scavalco, o altre forme provvisorie e claudicanti di impegno professionale. Se poi addirittura l'attività di donazione, come premessa al trapianto, fosse riconosciuta come Lea (livello essenziale di assistenza) diventerebbe uno dei parametri sui quali le Regioni vengono misurate e premiate. Siamo quindi, a mio avviso, sulla strada giusta per alzare il livello di riconoscimento e di sostegno delle istituzioni all'attività di prelievo e di trapianto di organi, tessuti e cellule. Questo è importante perché è segno di una sensibilità che non è per niente scontata. In realtà infatti la donazione degli organi e il trapianto non sempre sono accolti con entusiasmo o almeno con il dovuto rispetto dalle strutture sanitarie, a cominciare proprio dai pronto soccorso. Questo dimostra che l'attività che tutti definiscono istituzionale in realtà istituzionale non lo è ancora. E bisogna lavorare affinché lo sia. Come? Strutturando l'attività, dal prelievo al trapianto in modo chiaro, trasparente e che chiami tutti ad una assunzione di responsabilità.

Testi a cura di **Leonio Callioni**
Ha collaborato **Leonida Pozzi**
Fotografie di **Paolo Seminati**

*Continua sul prossimo numero*

# DALLA RETE AL SISTEMA REGIONALE TRAPIANTI

## Organizzazione ed efficientamento delle attività di prelievo e trapianto di organi e tessuti

### 1. PREMESSA

La medicina dei trapianti costituisce una pratica terapeutica ampiamente consolidata ed efficace che ha assunto nel tempo dimensioni rilevanti, sia in termini di numero di interventi, che di risultati raggiunti in conseguenza del progresso scientifico e del continuo perfezionamento delle tecniche operatorie. Il trapianto rappresenta un'opportunità terapeutica fondamentale per molte patologie critiche e nel trattamento delle gravi insufficienze d'organo. Analogamente, il trapianto di tessuti e cellule costituisce la migliore o unica cura, anche "salvavita", in molte situazioni cliniche.
L'attività trapiantologica che si svolge in Lombardia, si inserisce nell'ambito dell'attività complessiva nazionale con un contributo rilevante, sia in termini quantitativi che qualitativi.

### 2. LA RIORGANIZZAZIONE DELLA RETE REGIONALE DEI PRELIEVI E DEI TRAPIANTI DI ORGANI E TESSUTI: DALLA RETE AL SISTEMA REGIONALE TRAPIANTI (SRT).

Regione Lombardia, in attuazione delle linee di programmazione sanitaria, persegue l'efficientamento e la razionalizzazione dell'intero processo donazione-trapianto in una rigorosa linea di qualità, sicurezza, appropriatezza e sostenibilità degli interventi. I macro-obiettivi da perseguire sisostanziano:

- >> nel potenziamento delle attività di reperimento di organi e tessuti;
- >> nell'ottimizzazione delle attività dei Centri di prelievo e di trapianto e delle Banche regionali di tessuti e cellule;
- >> nella promozione della formazione e aggiornamento continuo degli operatori;
- >> nella diffusione della cultura della donazione;
- >> nello sviluppo di percorsi di qualità e nella promozione dell'innovazione;
- >> nello sviluppo e sostegno della ricerca in ambito trapiantologico.

Per raggiungere tali obiettivi, è necessario avviare un intervento di riorganizzazione della rete regionale dei prelievi e trapianti, attraverso l'individuazione dei soggetti che intervengono a vario titolo nel processo donazione-trapianto, l'aggiornamento dei compiti attribuiti ad ogni singolo nodo della rete e l'individuazione degli ambiti di sinergia e collaborazione tra i diversi livelli organizzativi. L'intervento sull'architettura organizzativa intende segnare il passaggio dalla rete dei trapianti alla costruzione e consolidamento del Sistema Regionale Trapianti (SRT), ovvero l'insieme delle componenti istituzionali, professionali, scientifiche, infrastrutturali e finanziarie che attraverso modalità operative interconnesse e integrate, concorrono allo sviluppo quali-quantitativo delle attività trapiantologiche in Lombardia.

## 3. IL QUADRO DI RIFERIMENTO ORGANIZZATIVO NAZIONALE E REGIONALE

In Italia l'attività di trapianti di organi e tessuti è disciplinata dalla Legge 1° aprile 1999 n. 91 "Disposizioni in materia di prelievi e di trapianti di organi e di tessuti" la quale al Capo III, articoli 8 - 13, detta le disposizioni relative alla struttura organizzativa del Sistema trapianti, sia a livello nazionale, che regionale. L'organizzazione complessiva dei prelievi e dei trapianti prevede:

- >> il Centro Nazionale per i Trapianti (CNT)
- >> la Consulta tecnica permanente per i trapianti
- >> i Centri regionali per i trapianti
- >> i Coordinatori dei centri regionali
- >> i Coordinamenti locali
- >> i Coordinatori locali del prelievo
- >> le Strutture per i prelievi
- >> le Strutture per i trapianti
- >> le Strutture per la conservazione dei tessuti/cellule prelevati (Banche regionali dei tessuti e cellule).

## 4. IL SISTEMA REGIONALE TRAPIANTI (SRT).

L'attività di trapianto in Lombardia si inserisce nel contesto della rete nazionale trapianti, con un ruolo di eccellenza quali-quantitativo, sia sotto il profilo clinico, che organizzativo. La necessità di ridefinire e aggiornare i compiti che afferiscono alle funzioni di programmazione/indirizzo e di gestione clinico-operativa in materia di attività trapiantologiche, scaturisce dalla consapevolezza che il posizionamento conquistato dalla Lombardia in questo settore della medicina, deve essere continuamente sviluppato anche attraverso aggiornamenti e miglioramenti dell'efficienza organizzativa. Il Sistema Regionale Trapianti (SRT) ha come mission il governo e la gestione clinico- organizzativa di tutto il complesso di attività relative al processo donazione-trapianto, per migliorare la risposta al fabbisogno di salute. Il SRT opera nell'ambito del quadro normativo di riferimento articolato su più livelli: comunitario, nazionale e regionale e in sinergia con il Centro Nazionale Trapianti. L'assetto organizzativo del SRT si articola nelle seguenti componenti:

**A)** AMBITO DI INDIRIZZO, PROGRAMMAZIONE E COORDINAMENTO
- **A.1)** Regione Lombardia - Direzione Generale competente in materia di salute
- **A.2)** Coordinamento regionale trapianti - Coordinatore Regionale Trapianti (CRT)
- **A.3)** Commissione Tecnico-Scientifica (CTS)
- **A.4)** Comitato Esecutivo (CE)

**B)** AMBITO CLINICO-OPERATIVO
- **B.1)** Centro di Riferimento Regionale (CRR)
- **B.2)** Centri di Trapianto di organi e tessuti
- **B.3)** Centri di Prelievo di organi e tessuti
- **B.4)** Aree di Coordinamento del Prelievo - Coordinatori Locali del Prelievo
- **B.5)** Banche regionali di tessuti e cellule
- **B.6)** Rete dei Servizi Diagnostici
- **B.7)** Azienda Regionale Emergenza-Urgenza - AREU

**C)** AMBITO DI SUPPORTO ALLE ATTIVITÀ TRAPIANTOLOGICHE

**C.1)** Sistema Informativo
**C.2)** Sistema diFinanziamento
**C.3)** Sistema Formativo e di sviluppo della cultura della donazione

**A.1)** AMBITO DI INDIRIZZO, PROGRAMMAZIONE E COORDINAMENTO: REGIONE LOMBARDIA - DIREZIONE GENERALE COMPETENTE IN MATERIA DI SALUTE

Alla Regione spettano funzioni di indirizzo, programmazione e controllo delle attività relative al processo donazione-trapianto. In particolare, le competenze in cui si concretizza il governo del Sistema Regionale Trapianti, riguardano:

- >> la programmazione delle attività in materia di prelievi e trapianti;
- >> la definizione/aggiornamento dei modelli organizzativi del SRT;
- >> il monitoraggio e la verifica della qualità/sicurezza dei processi;
- >> l'autorizzazione, alle Strutture sanitarie, a svolgere attività di trapianto di organi e tessuti in base a criteri quali-quantitativi e all'inserimento negli specifici programmi di trapianto;
- >> l'individuazione delle Strutture sanitarie idonee a svolgere attività connesse alla funzione di Banca regionale di tessuti e cellule;
- >> la programmazione di interventi di formazione continua degli operatori sanitari coinvolti nelle attività di prelievo-trapianto di organi e tessuti;
- >> la programmazione di interventi finalizzati alla promozione della cultura della donazione di organi;
- >> lo sviluppo dei progetti di ricerca e innovazione in tema di trapianti;
- >> il finanziamento del Sistema;
- >> la titolarità e tenuta dei rapporti istituzionali.

**A.2)** AM BITO DI INDIRIZZO, PROGRAM M AZIONE E COORDINAM ENTO: COORDINAMENTO REGIONALE TRAPIANTI - COORDINATORE REGIONALE TRAPIANTI

L'obiettivo dello sviluppo quali-quantitativo delle attività trapiantologiche necessita, proprio in forza della complessità delle attività stesse, di un'azione di coordinamento tecnico di tutti gli snodi del Sistema Regionale Trapianti che realizzi un'area di raccordo tra la programmazione delle politiche regionali e il governo clinico-operativo.
Il Coordinamento si declina nelle seguenti attività:

**a)** supporto alla realizzazione delle linee di indirizzo di politica sanitaria regionale in tema di prelievi e trapianti;
**b)** proposta di aree di interesse e di relativi interventi migliorativi ai fini della programmazione di politiche regionali di sviluppo del Sistema Regionale Trapianti;
**c)** supporto tecnico alla predisposizione del Programma Regionale Trapianti;
**d)** supporto tecnico per l'individuazione di specifici indicatori di efficacia, efficienza e appropriatezza del Sistema;
**e)** supporto alle attività in materia di controlli di qualità del processo donazione-trapianto, anche mediante l'organizzazione e la conduzione di audit clinici tra professionisti;
**f)** partecipazione, quale competent authority regionale, al con-

trollo di sicurezza del processo donazione – trapianto mediante attività di supervisione e verifica sull'applicazione delle raccomandazioni contenute nelle Linee Guida nazionali (CNT);

**g)** partecipazione al sistema per la gestione del rischio clinico in ambito trapiantologico attraverso l'analisi degli eventi avversi e la proposta di azioni correttive, in integrazione con il sistema di gestione del rischio clinico regionale e nazionale (SIMES);

**h)** monitoraggio e verifica della congruità dei flussi informativi attraverso il sistema informativo Donor Manager;

**i)** supporto tecnico per la ridefinizione e/o aggiornamento dei criteri quali-quantitativi per l'individuazione delle Strutture sanitarie idonee ad effettuare i trapianti di organi e di tessuti, nel quadro delle disposizioni nazionali, europee e internazionali e delle conoscenze scientifiche sugli standard di sicurezza e di qualità per il trapianto di organi e tessuti;

**j)** supporto tecnico per la ridefinizione e/o aggiornamento dei criteri quali-quantitativi per l'individuazione delle Strutture sanitarie idonee ad effettuare la lavorazione, conservazione, stoccaggio o distribuzione di tessuti umani a scopo di trapianto, nel quadro delle disposizioni nazionali, europee e internazionali e delle conoscenze scientifiche riguardanti gli standard di sicurezza e di qualità per l'utilizzo di tessuti a scopo di trapianto;

**k)** partecipazione ai tavoli tecnici interregionali della Conferenza Stato – Regioni per quanto riguarda gli aspetti tecnico-clinici delle proposte in discussione;

**l)** partecipazione ai lavori della Consulta Tecnica permanente per i trapianti e del Centro Nazionale Trapianti;

**m)** supporto alla realizzazione di iniziative di formazione permanente e di aggiornamento del personale coinvolto nelle attività di prelievo e trapianto;

**n)** supporto alla realizzazione di programmi di innovazione, di ricerca e di qualità ai fini del miglioramento delle attività trapiantologiche;

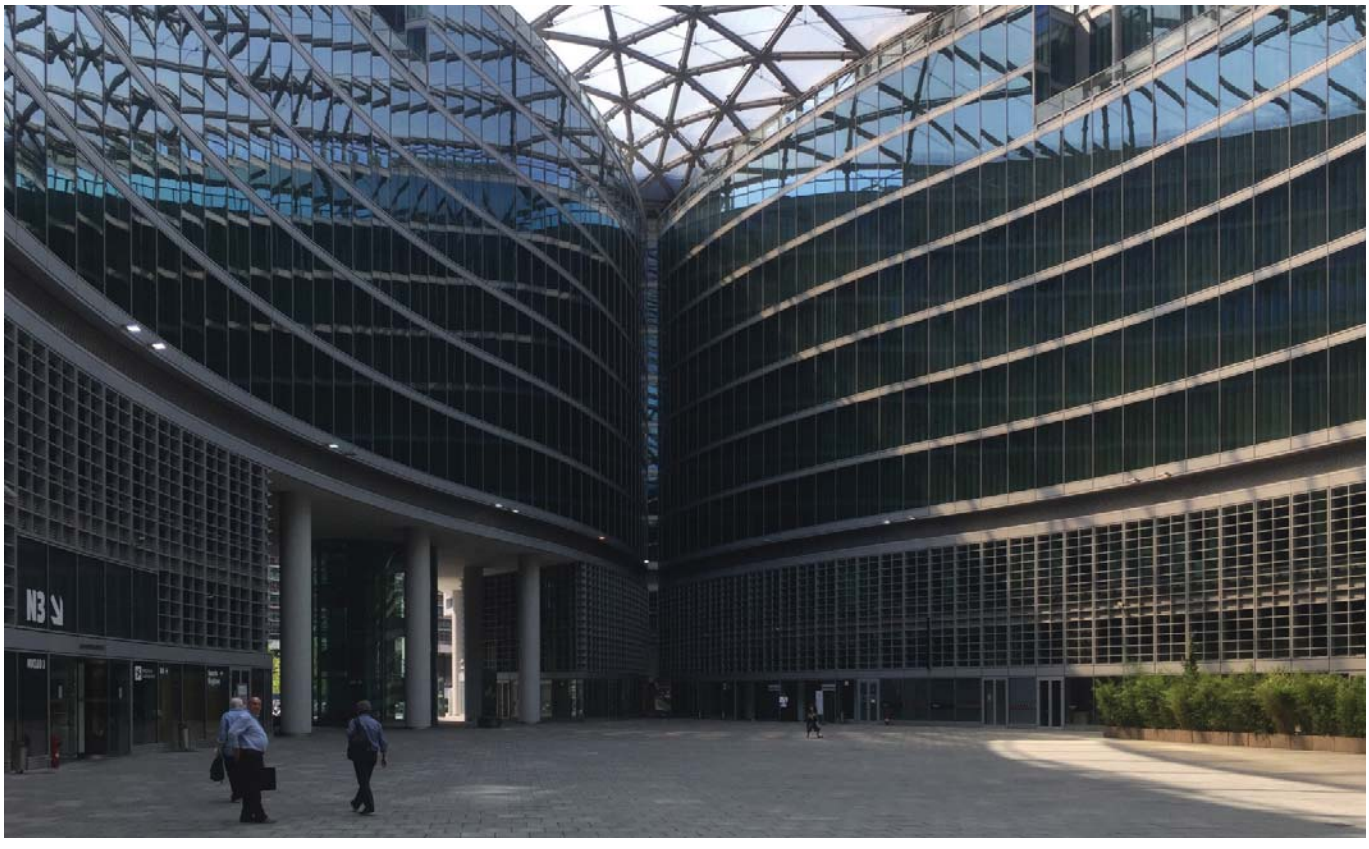
Le attività inerenti il Coordinamento Regionale Trapianti, concretizzano una funzione di particolare contenuto tecnico-specialistico da assegnare a un Dirigente medico con profilo professionale appartenente ai ruoli sanitari regionali, il quale assumerà il ruolo di Coordinatore Regionale Trapianti (CRT).
Il Coordinatore Regionale Trapianti svolge anche tutte quelle attività che riguardano in modo specifico il settore del procurement di organi e tessuti, di cui alle d.g.r. n. VII/28461/1997 e n. VII/7987/2002. La funzione del Coordinatore rappresenta un momento di sintesi tra la programmazione delle politiche e il governo clinico-operativo delle attività trapiantologiche e per questo motivo, il Coordinatore deve operare attraverso un rapporto di stretta sinergia ed integrazione, sia con la Direzione Generale competente in materia di salute, che con il Centro di Riferimento Regionale per i trapianti. L'incarico assegnato al Coordinatore non può essere inferiore a tre anni.

### A.3) AM BITO DI INDIRIZZO, PROGRAM M AZIONE E COORDINAM ENTO: COMMISSIONE TECNICO-SCIENTIFICA

La Commissione Tecnico-Scientifica (CTS) rappresenta un board propositivo, con funzioni di impulso e consultive. La Commissione è luogo di confronto, verifica e condivisione per le finalità e gli obiettivi del

Sistema Regionale Trapianti. Rappresenta anche il momento di sintesi ed integrazione tra le diverse componenti che a vario titolo sono coinvolte nel processo donazione-trapianto.
La Commissione Tecnico-Scientifica è composta da:

- >> Regione Lombardia - Direzione Generale competente in materia di salute:
- >> Direttore Generale - o suo delegato - con funzioni di Presidente Centro Nazionale Trapianti
- >> Direttore o suo delegato Tecnici
- >> Coordinatore Regionale Trapianti
- >> Responsabile del Centro di Riferimento Regionale (CRR)
- >> Coordinatori locali del prelievo
- >> Responsabili dei Centri trapianto (ambito internistico e chirurgico)
- >> Responsabili delle Banche regionali di tessuti e cellule
- >> Direttore Generale AREU Un rappresentante designato dalle seguenti Associazioni:
- >> Associazione Nord Italian Transplant Program - NITp
- >> Associazione Italiana per la Donazione di Organi, tessuti e cellule - AIDO
- >> Associazione Nazionale Emodializzati, Dialisi e Trapianto - ANED
- >> Fondazione Trapianti
- >> Gruppo Infermieri Trapianti Regione Lombardia La Commissione rimane in carica un anno, rinnovabile, dalla data del provvedimento di nomina della Direzione Generale competente in materia di salute. Si riunisce ogniqualvolta ce ne sia necessità, su iniziativa del Presidente.La partecipazione alle sedute della Commissione, non comporta alcun compenso per i componenti.



# L'AIDO LOMBARDIA IN FESTA AL TEMPIO DEL DONATORE DI VILMINORE DI SCALVE PER LA GIORNATA DI APERTURA DEL 45° DI FONDAZIONE DEL DOB-AIDO

Per quanto possa sembrare banale, il bel tempo è componente importante in una manifestazione che raccolga la partecipazione di gente da tutta la Lombardia e che si è svolta su un prato della bellissima Vilminore di Scalve. Così la giornata inaugurale delle celebrazioni del 45° di vita del Dob (Donatori Organi Bergamo) divenuta poi Aido due anni dopo (quindi nel 1973) è risultata un successo superiore ad ogni previsione anche perché tutto si è potuto svolgere sotto un cielo azzurro, ma con qualche nuvola a far da sollievo di tanto in tanto, con una temperatura, all'esterno, gradevole e con tanta gente a testimoniare l'affetto, la partecipazione, la condivisione di un ideale che, promosso con una folgorante idea da Giorgio Brumat, è diventata poi una inarrestabile fiumana di adesioni all'Associazione italiana per la donazione di organi, tessuti e cellule.

Ad onorare la manifestazione è arrivata da Venezia la nuova presidente nazionale dell'Aido, dott.ssa Flavia Pe-

trin, che ha così inaugurato con la sua prima uscita in Lombardia la più bella tra le feste possibili, finalizzata a rendere omaggio innanzi tutto e soprattutto alla memoria del fondatore, cav. Giorgio Brumat, e poi dei presidenti provinciali della Sezione di Bergamo, cav. Ugo Buelli e cav. Antonio Gnecchi.

Ricordiamo che a Vilminore di Scalve è eretto un tempio di grande valore affettivo per i donatori dell'Aido, dell'Avis e dell'Admo: il tempio del Donatore. Per l'Aido regionale Lombardia questo tempio è il punto di riferimento votivo di tutta la Regione, come vedremo più avanti con la dettagliata e precisa illustrazione a cura dell'attuale vice presidente vicario del Consiglio regionale Aido Lombardia Cav. Leonida Pozzi e già presidente regionale dello stesso per 27 continuativi anni, fino allo scorso giugno.

La giornata è iniziata con il corteo che è partito dalla nuova sede dell'Avis in via Polini di Vilminore, alla presenza dell'attesissima presidente nazionale Flavia Petrin, accolta con affetto dal cav. Leonida Pozzi, felice di questa scelta da parte della nuova presidente, a segno di un riconoscimento che nei fatti è sempre stato attribuito all'Aido Lombardia di una indiscussa eccellenza a livello associativo.

Il corteo, preceduto dalla banda di Vilminore si è decisamente inerpicato per la ripida anche se non lunga salita che porta al tempio. Lì giunti i presenti si sono disposti a semicerchio davanti all'altare "da campo" allestito sul prato all'esterno del tempio del Donatore. Qui, davanti alle autorità civili, religiose e militari che hanno onorato la giornata, ha preso la parola il maestro Mino Rossi che con dire brillante e parlata simpatica, ha illustrato la scaletta della mattinata, dando conto delle ragioni e dei diversi significati dell'incontro.

La folta delegazione, con i numerosi labari presenti, provenienti da tutta la Lombardia, si è disposta sul campo a fianco del Tempio del Donatore, dove don Vincenzo Valle, parroco di Schilpario, ha celebrato la Santa Messa. All'omelia ha incastonato una preziosa riflessione sulla bellezza del dono, partendo dall'esperienza di Santa Madre Teresa di Calcutta, canonizzata proprio domenica da papa Francesco. Don Valle ha incoraggiato i volontari e i responsabili dell'Aido, dell'Avis e dell'Admo a non perdere mai la fiducia nella propria comunità ma soprattutto ad affidarsi all'amorevole sguardo di Dio nell'opera di diffusione della cultura del dono, che è cultura di amore per l'altro.

Quindi la parola è passata al presidente della Comunità Montana della Valle di Scalve, sindaco di Azzone, dott. Antonio Piccini il quale ha dapprima ringraziato tutti i partecipanti e in particolare gli organizzatori per la conferma di una benevolenza particolare nei confronti della Valle di Scalve e del Tempio del Donatore. Ricordando i valori di solidarietà, umanità, socialità e laboriosità custoditi dalle comunità delle nostre montagne, il presidente Piccini ha assicurato il suo sostegno e quello dei sindaci della Valle, per

l'ideale della donazione di organi.
Sono quindi intervenuti per portare i loro saluti e il loro sostegno alla cultura della donazione la presidente del Gruppo Aido di Vilminore, anche a nome delle locali sezioni Avis e Admo, dott.ssa Angela Capitanio.
Per la sezione provinciale di Admo era presente, ospite sempre gradita e molto vicina in ogni circostanza, la presidente provinciale sig.ra Carmen Pugliese, ha confermato l'affetto e la voglia di lavorare insieme per il bene delle persone in difficoltà e in lista d'attesa.
In rappresentanza della Sezione provinciale di Bergamo ha preso la parola la sig.ra Monica Bolis, vice presidente, la quale con poche ma centrate parole ha toccato il cuore dei presenti ricordando il valore delle manifestazioni sulle piazze e nelle vie. "Quella gente alle finestre che ci guarda - ha spiegato Monica Bolis - è il segno di un interesse per noi che celebriano il 45° di attività di una stupenda avventura umana lanciata dal cav. Giorgio Brumat. Oggi noi vogliamo rendere omaggio alle persone che con coraggio e senza mai perdere la speranza, hanno creduto nella chirurgia dei trapianti. Ne raccogliamo i frutti ma non dimentichiamo i loro meriti".

*Permettetemi tuttavia di esprimere, in modo particolare, un caro ed affettuoso saluto ed un grosso grazie alla dottoressa Flavia Petrin, nostra neo eletta Presidente Nazionale, che ci ha voluto onorare della sua presenza*

Prendendo la parola il presidente del Consiglio Regionale Aido Lombardia, Giovanni Ravasi, ha fra l'altro affermato: *"Rivolgo a tutti voi un caro saluto che, oltre che mio personale è anche di tutto il Consiglio Regionale Lombardo che, assieme alla Giunta, ha voluto continuare, anche in occasione del nostro 45° di fondazione, la tradizione dell'incontro a Vilminore presso il Tempio del Donatore.*
*Saluto e ringrazio tutte le Autorità qui presenti unitamente ai rappresentanti locali delle tre associazioni del dono: Avis Aido ed Admo.*
*Permettetemi tuttavia di esprimere, in modo particolare, un caro ed affettuoso saluto ed un grosso grazie alla dottoressa Flavia Petrin, nostra neo eletta Presidente Nazionale, che ci ha voluto onorare della sua presenza, rendendo ancora più bella e significativa questa giornata. Grazie Presidente, e vogliamo cogliere in questa tua presenza un riconoscimento all'impe-*

**Da sinistra: Giovanni Ravasi, Flavia Petrin, Leonida Pozzi e Leonio Callioni**

*gno ed al lavoro di quanti, iscritti, gruppi, sezioni e dirigenti a tutti i livelli, fanno in Lombardia per diffondere il messaggio della nostra Associazione. Te ne siamo grati e ti assicuriamo che il nostro sostegno, per il compito che ti attende, non*

*verrà mai meno.*
*Sono poi particolarmente lieto che la mia prima uscita, come Presidente Regionale, avvenga proprio qui a Vilminore, presso questo Tempio caro a tutti noi ma soprattutto che avvenga alla presenza di tanti Gruppi che rappresentano la linfa vitale della nostra Associazione, che sono stati, sono e continueranno ad essere la base su cui abbiamo costruito, giorno dopo giorno, iscritto dopo iscritto oltre un milione e trecentomila SI alla donazione cioè quindi alla vita.*
*Oggi festeggiamo un altro traguardo importante: 45 anni dalla fondazione del Dob/Aido, 45 anni passati a diffondere quel messaggio di amore per la vita e di umana solidarietà che per primo è scattato nel cuore e nella mente di Giorgio Brumat alla vista di tanta sofferenza nelle sale della dialisi.*
*Sono passati 45 anni, tanto è stato fatto e si continua a fare ma la strada da percorrere è ancora lunga ; tanti ancora saranno i sofferenti e gli ammalati bisognosi di trapianto che non vedranno coronato il loro sogno ma sarebbe sbagliato cedere alla rassegnazione, dobbiamo fare ogni giorno nostro l'invito di Brumat "solo se saremo carichi di entusiasmo la gente ci capirà" e capirà la bellezza di un gesto che può donare una nuova vita a chi la sta perdendo.*

*Certo, dopo 45 anni, il nostro ruolo e la nostra funzione stanno cambiando, grazie anche a noi, o forse soprattutto a noi, le Istituzioni sono scese in campo per raccogliere le volontà dei cittadini ed è li che dovremo essere, oltre che nelle scuole...*

*Certo, dopo 45 anni, il nostro ruolo e la nostra funzione stanno cambiando, grazie anche a noi, o forse soprattutto a noi, le Istituzioni sono scese in campo per raccogliere le volontà dei cittadini ed è li che dovremo essere, oltre che nelle scuole, ad informare, spiegare, aiutare a capire chi ancora non sa, chi ancora è incerto, chi ancora ha dei dubbi.*
*Essere poi qui oggi in questo Tempio che il Consiglio Regionale ha eletto a Tempio Regionale per l'Aido, rappresenta e continua, come dicevo, una tradizione che da tanti anni ci vede presenti e che è stata accolta e fatta propria dai Gruppi che, numerosi, scelgono questo luogo per le loro escursioni e rendere così omaggio all'effige di Giorgio Brumat posta sulla facciata di questo tempio.*
*Ma c'è anche un altro motivo, non meno*

*importante, che ci lega e ci fa amare questo luogo: qui è ospitata la reliquia del Beato Don Carlo Gnocchi, Cappellano degli Alpini, Padre dei Mutilatini e primo donatore di cornee quando ancora non esisteva una legge sui trapianti.*
*È sempre quindi con grande commozione che l'Aido Lombardia raggiunge questo tempio dove, nel silenzio di questi monti, lontano dalla nostra quotidianità, è più facile sentire e fare proprio l'entusiasmo di Giorgio nel diffondere il nostro messaggio e l'alito dell'amore di Don Carlo verso chi soffre.*
*Cari amici, tutto questo che vedete qui intorno così ben curato e custodito, lo dobbiamo agli amici di Vilminore dei gruppi Avis, Aido e Admo ai quali va il mio ed il vostro GRAZIE e la nostra riconoscenza.*
*Il Cav. Pozzi, che ringrazio per aver accettato il mio invito a rimanermi vicino in questa mia nuova avventura, ricorderà tra poco il nostro fondatore ed alcuni personaggi eminenti che gli furono vicini nei primi anni dell'attività ed i cui nomi sono ricordati nella pergamena affissa all'interno del tempio. Proprio perché si tratta di Tempio Regionale, chiudo il mio saluto anticipandovi che intendo chiedere al Consiglio che una identica pergamena con i nomi dei Presidenti Regionali venga affissa all'interno del tempio.*
*Credo non ci sia modo migliore per ricordare ed onorare il lavoro e l'impegno di chi tanto ha dedicato alla nostra Associazione.*
*Vi saluto ringraziandovi per l'attenzione ed augurandovi un buon proseguimento di giornata.*

*Quest'anno ricorre il 15° Anniversario della morte di Giorgio Brumat, che è sepolto nel cimitero di Bergamo; la sua tomba è motivo di grande attenzione e affettuosa cura da parte del Consiglio Nazionale e del Regionale AIDO Lombardia.*

Come sempre preciso, circostanziato ed efficace perché diretto al cuore dei presenti, l'intervento del cav. Leonida Pozzi, già presidente del Consiglio Regionale Aido Lombardia per 27 anni consecutivi e oggi vice presidente vicario.
*Carissimi amici della Val di Scalve. Carissima Presidente Aido Nazionale. Carissimi Ospiti. Vi do il benvenuto in questa meravigliosa Val di Scalve - ha ricordato Leonida Pozzi - dove il Consiglio Regionale nel dicembre 2010 ha deliberato di elevare il Tempio del Donatore e successivamente, nel maggio 2012, sulla facciata della chiesetta, è stato installato un bassorilievo con l'effige del Fondatore Dob-Aido Cav. Giorgio Brumat. Inoltre, presso questo tempio è collocata la reliquia del Beato don Gnocchi incastonata in una scultura in legno dove appaiono i loghi delle tre Associazioni della donazione Aido - Admo - Avis.*
*Colgo quindi l'occasione per salutare e ringraziare tutti i partecipanti e le autorità presenti. In particolar modo oggi abbiamo l'onore di avere qui tra noi la neo eletta Presidente Aido Nazionale dott.ssa Flavia Petrin alla quale la delegazione lombarda ha dato piena fiducia. Ti esprimiamo, carissima presidente Petrin, tutta la nostra collaborazione tramite il Vice Presidente Vicario Nazionale Leonio Callioni che condivide i nostri valori fin dal lontano 1987 sia con Aido Provinciale di Bergamo che con Aido Consiglio Regionale Lombardia.*
*Ringrazio tutte le persone che hanno permesso, dal lontano 16 giugno 1991 e nel corso dei successivi anni, la realizzazione di questa importante manifestazione nella magnifica Val di Scalve, a cui la Sezione provinciale Aido Bergamo e il Consiglio Regionale Aido Lombardia sono particolarmente affezionati.*
*Grazie all'amico maestro Mino Rossi, alla cara Teresina Lameri, al professor Maurizio Capitanio con i quali avevamo organizzato nel 2001 la bellissima Giornata regionale dei giovani. Ringrazio anche gli instancabili Tiberio Belingheri, Giuseppe Capitanio e Giorgio Pizio che successivamente hanno dato continuità allo stupendo rapporto di amicizia e collaborazione con noi.*
*Dopo 30 anni ininterrotti di permanenza nel Consiglio Provinciale di Bergamo*

*e 27 anni consecutivi di presidenza del Consiglio Regionale AIDO Lombardia, vorrei commemorare il padre fondatore dell'Aido cav. Giorgio Brumat e i primi Presidenti Provinciali di Bergamo cav. Ugo Buelli e cav. Antonio Gnecchi, nominati Cavalieri dell'ordine al merito della Repubblica Italiana. I nomi di questi tre pionieri dell'Aido sono stati scritti nella pergamena collocata presso il nostro tempio. Nella loro memoria noi ricordiamo oggi i tanti iscritti che in diversi modi e in diverse forme, hanno collaborato con loro.*

*Quest'anno ricorre il 15° Anniversario della morte di Giorgio Brumat, che è sepolto nel cimitero di Bergamo; la sua tomba è motivo di grande attenzione e affettuosa cura da parte del Consiglio Nazionale e del Regionale Aido Lombardia.*

*Più il tempo passa più sento la mancanza dell'amico Giorgio e con lui di quei numerosi dirigenti della prima ora che seppero avviare questa meravigliosa esperienza di umana solidarietà e di promozione culturale e sociale che oggi è l'Aido. C'è qualcosa di grande nel dedicarsi a una causa giusta. Ma diventa sublime l'intuizione di chi getta un seme fecondo per un'Associazione che si dedica all'altro e per l'altro lavora concretamente al punto da ottenere meravigliosi risultati.*

*Non potremo mai dimenticare che questa Associazione è nata, è stata curata, è cresciuta ed è stata tenacemente diffusa ovunque sull'incredibile spinta del caro amico Giorgio.*

*A volte ho come l'impressione di sentirlo ancora parlare, con quella sua voce profonda, da narratore radiofonico e rivedo il lampo di orgoglio nei suoi occhi quando mi spiega per l'ennesima volta, senza che il racconto mi stanchi, il guizzo geniale che gli fece proporre, quella sera al Monterosso ad un gruppo di giovani riuniti per organizzare una solenne festività, di andare tutti a donare il sangue e immediatamente dopo "di creare un gruppo di donatori di organi". Usava spesso la parola "creare" perché la più giusta, la più adatta. Non esisteva un'Associazione di quel genere ed è stata "creata". Qui sta la grandezza della scelta.*

*Raccontata oggi l'avventura di Brumat potrebbe far pensare a un cammino su di un tappeto di petali di rosa, fra gente e istituzioni acclamanti l'idea geniale finalmente formulata. Al contrario le difficoltà, gli scontri, le incomprensioni erano all'ordine del giorno; gli ostacoli di ordine morale, scientifico, giuridico, sociale e psicologico quasi insormontabili.*

*Ma vinse la sua serena determinazione, una volontà a proseguire comunque perché convinto di essere nel giusto. Pagò caro, anche di persona questa sua coerenza, ma non si piegò mai.*

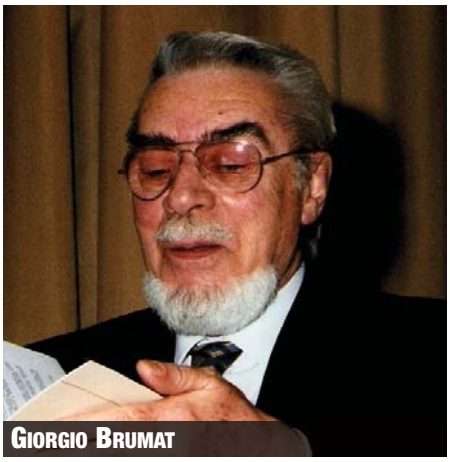
*Sono passati 45 anni da quella sera: dal Dob (Donatori Organi Bergamo) è nata l'Aido; 45 anni di solidarietà umana, cultura della donazione, sostegno alle strutture sanitarie impegnate nella chirurgia dei trapianti.*

*Raccogliendo la sfida di Brumat e camminando su quella strada, abbiamo portato in giro per il mondo il messaggio della donazione, un gesto che per i cristiani è la capacità di "proiettare oltre la morte la vocazione all'amore" (Giovanni Paolo II).*

*C'è qualcosa di grande nel dedicarsi a una causa giusta. Ma diventa sublime l'intuizione di chi getta un seme fecondo per un'Associazione che si dedica all'altro e per l'altro lavora concretamente al punto da ottenere meravigliosi risultati.*

*Brumat e gli amici che subito si raccolsero attorno a lui - per tutti ricordo Ugo Buelli e Antonio Gnecchi - si buttarono nella missione con tutte le loro forze. Si prodigarono per la costituzione di Gruppi e Sezioni in tutta Italia; migliaia di conferenze in università, nelle scuole, nelle caserme, nelle aggregazioni sociali e culturali.*

*Numerosissimi gli incontri e i dibattiti in trasmissioni radiotelevisive su reti pubbliche e private, così come gli incontri con i Ministri della Sanità e della Pubblica Istruzione. Ricordo le udienze con i Presidenti della Repubblica Pertini e Scalfaro. Come non citare i sempre più numerosi e significativi articoli su giornali e riviste, le interviste. E sempre, nel frattempo, a stretto contatto con i più attenti esponen-*


GIORGIO BRUMAT

*ti del mondo della medicina.*
*Permettetemi, da bergamasco, di ricordare con orgoglio la sua "dichiarazione d'amore" per Bergamo, che definì "sua città di adozione", così simile alle sue genti d'origine, quei friulani poco espansivi ma concreti, riservati ma generosi.*

*Brumat non ci ha lasciato solo un messaggio ma una testimonianza. Non ha usato parole ma ha messo la propria vita al servizio dell'ideale. Non abbiamo, quindi, solo "la possibilità", ma chiaramente il dovere" di continuare quel cammino*

*Caro Giorgio, ti sappiamo là, dove tutto è luminosa pace, accanto a chi ti ha preceduto. Ci è di conforto credere che, tra i tanti, ti abbia accolto l'amico Beniamino, per anni il tuo braccio destro.*
*Così come è di conforto a noi sapere che la tua volontà di donare è stata rispettata e le tue cornee consentono a qualcuno di vedere.*
*Gli occhi di un uomo che ha voluto guardare avanti, continueranno a guardare lontano".*
*Accanto a lui va ricordato, come ho già accennato, il Cav. Ugo Buelli, Presidente Provinciale di Bergamo dal 17 aprile 1975 (primo Consiglio provinciale Bergamo) fino al 28 aprile 1984. Successivamente il Consiglio Provinciale di Bergamo in segno di riconoscenza gli assegnò con votazione unanime la presidenza onoraria fino al giorno del suo decesso, anche se questo ruolo non era previsto dallo Statuto. Oltre ad essere stato il primo Consigliere Nazionale bergamasco, ha realizzato il 30 giugno del 1979 uno dei primi centri di dialisi sorti nella provincia di Bergamo presso l'Ospedale Faccanoni di Sarnico. Ricordare la sua figura non è cosa facile, soprattutto per noi che lo abbiamo amato e rispettato come "padre".*
*Ugo Buelli avvertì il desiderio, o più ancora, il bisogno di sostenere e diffondere quei valori che hanno dato significato etico e morale al vivere sociale e alla solidarietà dei bergamaschi e della loro terra. Fu esempio per tutti i suoi conterranei; la vita di Ugo è stata vissuta con grande altruismo, primo anello di una grande catena umana al servizio del prossimo.*
*Fu un indomito e ineguagliato Presidente Provinciale e Vice Presidente Nazionale, che amò l'Aido come una sua creatura e dette per lei il meglio di se stesso.*
*Nella certezza che lui ci veda e che ci ascolti e nella speranza di accogliere il suo testimone nel migliore dei modi, ci permettiamo di chiedere la sua paterna benedizione.*
*Infine voglio ricordare il Cav. Antonio Gnecchi che, insieme al Cav. Giorgio Brumat, è stato uno dei fondatori dell'Aido nel 1973 e Presidente Provinciale dal 28 aprile 1984 al 27 febbraio 1988. Gnecchi, grande e signorile figura del volontariato bergamasco, riposa nel cimitero di Mozzo dall'agosto 2015.*
*Fu un Presidente scrupoloso e attento all'immagine della nostra Associazione; profondo assertore dell'importanza nell'aggiornamento e nell'informazione dei dirigenti Aido, sostenuto dalla amichevole esperienza culturale e letteraria del Sig. Massimo Veneziani.*
*Ringraziamo Antonio, uomo di alto pro-*

UGO BUELLI

ANTONIO GNECCHI

*filo morale, per averci insegnato ad amare nell'Aido un'idea sublime di solidarietà umana e per averci indicato i modi corretti per l'organizzazione dei necessari rinnovamenti associativi.*
*Giorgio Bumat, Ugo Buelli e Antonio Gnecchi sono con noi, e insieme con gli altri dirigenti, tutti importanti e preziosi nella storia dell'Aido, ci assistono e ci guidano verso i nuovi orizzonti dell'Associazione.*
*Per concludere, Brumat oggi ci ripeterebbe le poche, sincere e accorate parole pronunciate all'Assemblea nazionale di Fiuggi del 2001: "Noi portiamo un'idea per molti oggi ancora nuova. Ma noi l'abbiamo maturata, quindi cerchiamo di caricarla sempre di più. Dobbiamo ricordarci che non lavoriamo per noi stessi; che non abbiamo mai lavorato per noi stessi, ma che lavoriamo per gli altri. Per gli ammalati in particolare".*
*Parole profonde e ispirate, quasi profetiche. Pochi giorni dopo, improvvisamente e in silenzio, rendeva la sua anima a Dio e, come estremo gesto d'amore, donò le proprie cornee.*
*Brumat non ci ha lasciato solo un messaggio ma una testimonianza. Non ha usato parole ma ha messo la propria vita al servizio dell'ideale. Noi abbiamo avuto il privilegio di conoscerlo e di essergli amici. Non abbiamo, quindi, solo "la possibilità", ma chiaramente "il dovere" di continuare quel cammino.*
*Quarantacinque anni dopo, l'impegno continua, come e più di prima. Carissimi, con queste " parole di memoria" vi esorto tutti a non dimenticare le origini e gli uomini che diedero vita, con intelligenza ed energia, a questa nostra amata Associazione perché ci è stato insegnato che non potrà mai esserci futuro senza il rispetto della storia che è la strada maestra del nostro cammino. Grazie a tutti per l'attenzione che mi avete dedicato e per l'affetto con cui mi avete ascoltato.*

*Quarantacinque anni dopo, l'impegno continua, come e più di prima. Carissimi, con queste "parole di memoria" vi esorto tutti a non dimenticare le origini e gli uomini che diedero vita, con intelligenza ed energia, a questa nostra amata Associazione*

Pozzi, a conclusione del suo intervento, ha voluto riservare un grazie particolare al Gruppo Podistico di Grumello del Monte, arrivato a Vilminore di Scalve con un gruppo di atletici camminatori (gruppo di cui fa parte anche l'attuale sindaco di Grumello del Monte, signora Nicoletta Noris) e capeggiato dal sig. Aldo Pezzotta, presidente sia del Gruppo podistico che del Gruppo Aido di Grumello del Monte, il quale ha brevemente illustrato le ragioni associative e l'impegno di sensibilizzazione della comunità connessi alle molte camminate messe in onda da questo dinamico gruppo.
La chiusura è stata affidata ad una commossa presidente Flavia Petrin che è partita da uno struggente ricordo di suo padre (lei era una bambina) che un giorno decise di partire da Venezia con alcuni amici per arrivare a Bergamo e incontrare Gior-

gio Brumat. Da quel giorno in casa Petrin, oltre all'Avis, entrò anche la cultura del dono di Aido. *"Io mi iscrissi a 14 anni* - ha ricordato la Petrin, che avrebbe poi perso prematuramente il papà - *e ho confermato la mia scelta con la maggiore età, come previsto dalla legge 91 del 1999"*. La presidente Petrin, sinceramente ammirata del lavoro e della capacità di valorizzare il territorio dei dirigenti Aido in Lombardia, ha subito stabilito una stupenda empatia con i partecipanti lombardi alla giornata commemorativa, sottolineando come anche nella sua regione, il Veneto, la base dell'impegno associativo sia rappresentata dal dialogo e dalla valorizzazione del "cuore" della gente. Per questo, ha continuato la presidente nazionale Petrin, *"sono qui per condividere con voi il ricordo di persone meravigliose che hanno abbattuto tutte le barriere, economiche, sociali, legislative, pur di portare sollievo là dove c'è sofferenza e dove minacciosa incombe sulle famiglie la morte per mancanza di un organo da trapiantare"*.

Sempre sul campo a fianco del Tempio del Donatore, don Vincenzo Valle, parroco di Schilpario, ha quindi celebrato la Santa Messa. Il momento conviviale che ne è seguito è servito ai partecipanti per condividere alcuni momenti di sincera fraternità, con la presidente Petrin che si è amabilmente offerta ad abbracci e foto con i presenti. "In certi momenti - ha commentato un po' commosso il cav. Leonida Pozzi - mi è sembrato che l'incontro fosse con una cara amica tornata dopo tanto tempo di lontananza. Invece è la nuova presidente che ha saputo conquistare immediatamente il cuore dei lombardi. Cosa non facile né scontata".

Lo stesso cav. Pozzi, accompagnato dal presidente del Consiglio Regionale Aido Lombardia Giovanni Ravasi e dal vice presidente vicario nazionale, Leonio Callioni, si è offerto di far visitare, arricchiti dalle spiegazioni di una guida, gli intarsi lignei attorno all'altare di Santa Maria Maggiore, in Città Alta. La visita è risultata molto gradita dalla presidente Flavia Petrin che era accompagnata a sua volta dal marito Claudio Marzaro e dalla figlia Elisa. La famiglia della presidente ha particolarmente gradito questo excursus culturale nella città murata a maggior ragione perché da tanto tempo si ripromettevano di visitare Bergamo e la sua provincia, senza esserci mai riusciti prima.

Ripartendo alla volta di Venezia la stessa presidente Flavia Petrin, ramaricandosi di essere potuta rimanere poco a Bergamo, ha promesso di tornare al più presto.

Ne saremo davvero onorati e felici.

# IL SONNO
# UNA BENEDIZIONE O UNA SECCATURA?

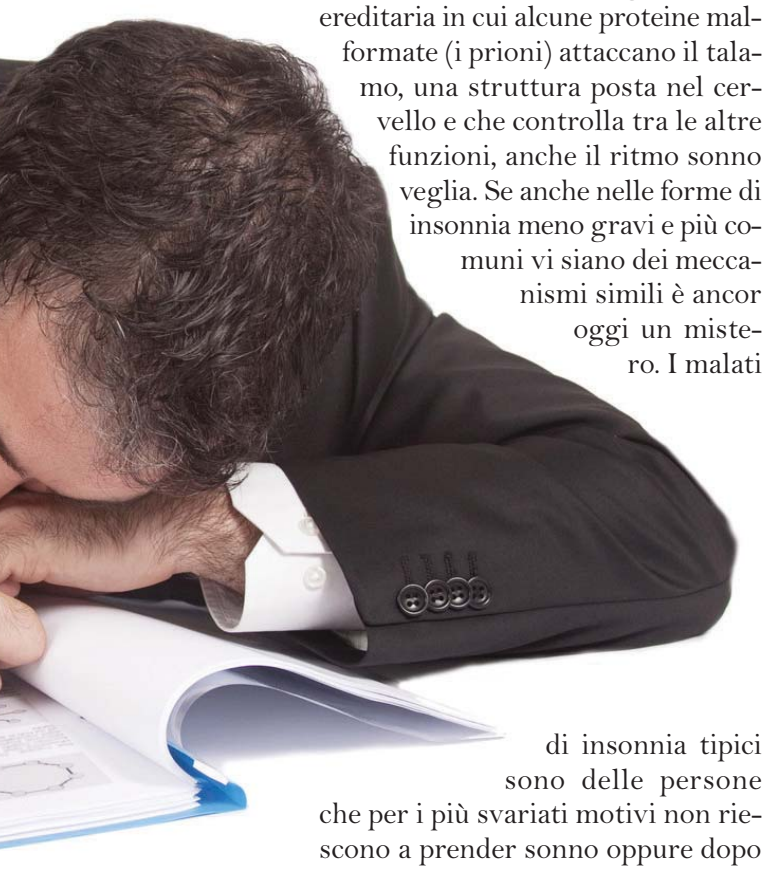
Si calcola che ciascuno di noi passi un terzo della propria vita dormendo. Pur tuttavia ancor oggi non sappiamo bene quale sia la ragione naturale del sonno, quali i vantaggi e, se esistono, gli svantaggi. Visto che tutti gli animali, e quindi anche il genere umano, deve dormire, si ritiene che questa funzione fisiologica sia indispensabile. Noi tutti abbiamo bisogno di dormire dalle sette alle nove ore al giorno, così da essere pronti al risveglio ad affrontare gli impegni con nuova forza e volontà per le restanti 15-17 ore, dopo le quali ci sentiamo stanchi e sorge la necessità di dormire.

Si ignora la ragione di tale necessità, ma sappiamo che se non si dorme ne soffriamo le conseguenze sia nei rapporti interpersonali, sul lavoro con un evidente calo di rendimento, ma anche sulla salute. È recente la sciagura dell'autobus spagnolo che a tarda notte riportava a casa un gruppo di studenti dell'Erasmus che avevano passato la giornata a Valencia per uno spettacolo di fuochi d'artificio, con un elevato numero di vittime

tutte giovani: un colpo di sonno dell'autista sembra ne sia stata la causa. Le ore necessarie a ciascuno di noi per un sonno ristoratore variano a seconda dell'età: se il neonato dorme la maggior parte del giorno, man mano che si cresce in numero di ore necessarie si riducono. L'adolescente tende a prender sonno più tardi la sera, ma tende a svegliarsi più tardi il mattino, il contrario dell'anziano che si addormenta e si sveglia prima di quanto avviene per la persona adulta. L'anziano inoltre dorme meno bene ed in maniera discontinua.
Con il polisonnogramma e l'encefalogramma si è osservato che durante il sonno vi sono fasi caratterizzate da onde cerebrali lente che si alternano a fasi più attive (sonno REM) durante la quale il cervello è attivo come durante la veglia, ma la muscolatura del corpo è rilassata. La prevalente teoria del sonno è che sia necessario al cervello: si pensa che serva a consolidare la memoria, aiutandoci in un certo senso a ricordare le cose importanti e dimenticare le restanti. Che il sonno sia essenziale per il mantenimento di un buon stato di salute sia fisico che mentale, lo dimostrano alcuni studi in cui si è osservato che rinforza il sistema immunitario e quindi la lotta contro le malattie infettive.
Purtroppo aumentano sempre più i casi in cui vi è una oggettiva difficoltà a dormire: l'insonnia. Si calcola che in Italia vi siano 12-15 milioni di persone, soprattutto donne, che soffrono di difficoltà nel sonno. Si calcola inoltre che le forme più severe interessino dai 5 ai 6 milioni di persone, con grave compromissione delle loro attività notturne, la salute e l'umore e con costi sociali non indifferenti per l'impiego di farmaci per contrastare l'insonnia, ma anche in termini di perdite di ore lavorative, di occasioni di lavoro, difficoltà a godere dei piaceri della vita familiare, di relazione. Chi soffre di insonnia appare più irritabile, talora depresso. Charles Czeisler afferma che: "restare svegli per 24 ore o fare solo cinque ore di sonno a notte per una settimana, equivale ad avere nel sangue un tasso alcolico pari allo 0.1%: una piccola sbornia. Purtroppo l'insonnia ha nel mondo occidentale e nei paesi sviluppati una incidenza sempre maggiore. In questi paesi si tende a dormire sempre meno, circa 1 ora e mezza in meno per notte. L'insonnia è favorita anche dalla organizzazione del lavoro e dello studio che non seguono i ritmi naturali sonno-veglia. Ad esempio gli adolescenti dormirebbero volentieri il mattino, ma devono presentarsi alle lezioni scolastiche alle 8; in molti lavori viene richiesta la turnazione di lavoro che impone un continuo cambiamento delle ore di veglia e di attività, come gli operai turnisti, i medici e infermieri ospedalieri, i ferrovieri ecc.
Sono state individuate dagli studi sui disturbi del sonno oltre 90 varietà, alcune di estrema gravità , altre più comuni e di minor gravità clinica. Vi sono vari tipi si insonnia: l'apnea notturna in cui il rilassamento muscolare durante il sonno ostruisce il tessuto molle della gola ostacolando il passaggio dell'aria e quindi una riduzione dell'apporto di ossigeno. L'ipossia conseguente induce il cervello a inviare un segnale di emergenza per riattivare l'apporto di ossigeno così da risvegliare il paziente. Il sonno di questi soggetti è caratterizzato da un suc-

*All'opposto dell'insonnia esistono poi forme di addormentamento patologico, altrettanto importanti per le conseguenze sia sociali che sullo stato della salute del soggetto colpito , tra questi l'ipersonnia, cioè la necessità di dormire in modo più prolungato nell'arco della giornata e la narcolessia*

cessione di mini pisolini. I ripetuti episodi notturni di ipossia a lungo aumentano il rischio di cardiopatia e ictus cerebrale. Anche la cosiddetta sindrome delle gambe senza riposo, caratterizzata da un grande senso di inquietudine tale da indurre a un continuo movimento le gambe, impedisce di prender sonno e di avere un sonno ristoratore. Esiste una malattia, per fortuna rarissima (40 famiglie nel mondo) "l'insonnia familiare fatale" che colpisce soprattutto dopo i 50 anni e nel giro di un anno conduce alla morte chi ne è colpito.
Dopo anni di studi i ricercatori hanno individuato una causa genetica ed ereditaria in cui alcune proteine malformate (i prioni) attaccano il talamo, una struttura posta nel cervello e che controlla tra le altre funzioni, anche il ritmo sonno veglia. Se anche nelle forme di insonnia meno gravi e più comuni vi siano dei meccanismi simili è ancor oggi un mistero. I malati di insonnia tipici sono delle persone che per i più svariati motivi non riescono a prender sonno oppure dopo poche ore si svegliano e non riescono più a riposare per le ore necessarie.



Purtroppo la terapia dell'insonnia, salvo occasionali legate a momenti particolari di stress, non è semplice e l'uso indiscriminato di farmaci per favorire il sonno non sempre è utile soprattutto per meccanismi di assuefazione che si possono verificare nel tempo. Fondamentale nei casi di insonnia che tende a persistere e a cronicizzarsi è la decisione di indirizzarsi verso centri della terapia del sonno dove si cerca di caratterizzare il disturbo e meglio indirizzare la terapia. Anche per questo disturbo il far da sé può essere scarsamente utile o addirittura dannoso.
All'opposto dell'insonnia esistono poi forme di addormentamento patologico, altrettanto importanti per le conseguenze sia sociali che sullo stato della salute del soggetto colpito. Tra questi l'ipersonnia, cioè la necessità di dormire in modo più prolungato nell'arco della giornata e la narcolessia. Quest'ultima, caratterizzata da attacchi ripetuti e ricorrenti di sonno in ogni momento della giornata, con un passaggio brusco dallo stato di veglia ad un quadro di addormentamento in sonno REM, senza fasi intermedie, con perdita del tono muscolare, è una malattia di origine ancor oggi sconosciuta e gravida di conseguenze sulla vita di lavoro, relazionale e familiare.
Il non dormire o il dormire poco può quindi rappresentare un serio problema che può influenzare negativamente il nostro "sentirci bene" ed i nostri rapporti affettivi, familiari, sociali e di lavoro.
Quando non vi sono impedimenti importanti, si deve cercare di dormire le giuste ore ogni giorno, andando a letto il più possibile sempre alla stessa ora, evitando la sera di fare cene pantagrueliche, abusando di bevande alcoliche, di caffè, thè, bevande analcoliche ricca di caffeina e di ogni sostanza eccitante.
Per l'insonnia occasionale ci si può aiutare con infusi rilassanti tipo tisana alla camomilla o alla valeriana, limitando l'uso di farmaci che favoriscono il sonno solo in casi particolari e per breve durata. Ma per un'insonnia persistente e più severa è invece importante affidarsi ad un centro per lo studio e la terapia dei disturbi del sonno, in modo da individuare quando possibile la causa prima del disturbo e seguire una terapia più mirata.

**Dott. Gaetano Bianchi**

# IL GIUSTO PESO VIEN DORMENDO?

Mantenere o raggiungere il giusto peso è molto importante per la prevenzione e la cura di numerosissime malattie. L'equilibrio dell'ago della bilancia, non dipende però solo dalla dieta ma anche dallo stile di vita che comprende, alimentazione, movimento, socializzazione, interessi e anche le giuste ore di sonno.

*L'equilibrio dell'ago della bilancia, non dipende solo dalla dieta ma pure dallo stile di vita che comprende anche le giuste ore di sonno.*

## LE CONSEGUENZE DI UNA VITA STRESSANTE E DI UN CATTIVO RIPOSO

Dormire il giusto tempo, permette di ricaricare l'organismo e di iniziare una nuova giornata con rinnovate energie. Senza un sufficiente riposo, i ritmi naturali si sfasano e il corpo ne risente. I troppi impegni, i lunghi viaggi di lavoro e quelli brevi ma giornalieri dei pendolari e tutti gli altri stress della vita moderna sono la causa di una desincronizzazione delle funzioni psico-biologiche e delle attività sociali. Gli orari che siamo costretti a seguire, che poco assecondano i ritmi del corpo, spostano i ritmi biologici e influenzano il benessere e la salute. L'alterazione dei ritmi giornalieri diminuisce la fisiologica produzione di melatonina, e altera la produzione di altri importanti ormoni come il cortisolo, che

normalmente presenta una più alta concentrazione la mattina e un decremento durante il giorno e alla sera. La concentrazione dell'ormone melatonina nell'organismo, normalmente, è più bassa durante il giorno ed aumenta la sera e durante la notte. Quando manca il sonno oppure il sonno è ridotto e tormentato, durante il giorno compare stanchezza e cattivo umore e si appare invecchiati e stanchi.

Quando il sonno è disturbato, si verifica anche una maggiore produzione di ormoni adrenalinici che aumentano lo stress e portano modificazioni della concentrazione di zuccheri nel sangue. Il basso livello di glucosio nel sangue stimola le ghiandole surrenali a produrre ormoni come il cortisone che neutralizza la produzione notturna di ormone della crescita, con conseguente diminuzione della sintesi di proteine necessaria per l'aumento o il mantenimento della massa muscolare.

## IL BUON SONNO È UNA DELLE SETTE CONDIZIONI DELLA SALUTE E DELLA FELICITÀ

La medicina occidentale e la medicina orientale sono molto diverse tra loro ma su un argomento sono sicuramente d'accordo: l'importanza del sonno per salute. Anche se molte tra le pratiche mediche e dietetiche orientali non sono supportate da rigorosi studi scientifici e non sono avallate dal nostro sistema sanitario, bisogna riconoscere che la filosofia orientale costituisce un ottimo supporto per curare lo spirito e la mente e ha un'innegabile riflesso positivo sulla salute. Perseguire la felicità può diventare la strada giusta per trovare anche la salute e recuperare la salute può aiutare senz'altro ad essere più felici. Il medico e filosofo George Ohsawa, fondatore della macrobiotica, pone un sonno profondo e soddisfacente tra le sette condizioni della salute e della felicità, insieme a: nessuna stanchezza, buon appetito, buona memoria, buon umore, rapidità di giudizio e di esecuzione e giustizia.

## IL GIUSTO SONNO ALLA BASE DELLA PIRAMIDE MEDITERRANEA

Anche la medicina occidentale riconosce l'importanza di un buon riposo. Giusto riposo e giusto peso sono correlati perché lo stile di vita è alla base della salute e del giusto peso, tanto che quest'anno, nella giornata nazionale dedicata all'obesità che si celebra tutti gli anni, il 10 ottobre, il network che organizza l'evento propone una piramide sullo stile di vita basato su comportamenti salutari, tra i quali il riposo. Convivialità, attività fisica, la biodiversità, stagionalità, ecosostenibilità dei prodotti e attività gastronomiche sono gli altri atteggiamenti salutari che la piramide raccomanda: lo stile di vita che una volta contraddistingueva l'aerea mediterranea e che negli ultimi tempi si è perso fino a quasi scomparire del tutto, è lo stile di vita vincente per vivere a lungo e coltivare il benessere.

*Il medico e filosofo George Ohsawa, fondatore della macrobiotica, pone un sonno profondo e soddisfacente tra le sette condizioni della salute e della felicità*

## UNA DIETA EQUILIBRATA AIUTA A DORMIRE MEGLIO E DORMIRE MEGLIO AIUTA A SEGUIRE UNA DIETA EQUILIBRATA E A MANTENERE IL GIUSTO PESO

I disturbi del sonno e la desincronizzazione dei ritmi sonno/veglia si ripercuote anche sull'alimentazione , il senso di fame che può comparire anche durante i risvegli notturni puo' essere causa di sgraditi aumenti di peso legati all'aumentata introduzione di calorie.

Mangiare troppo a cena o cenare troppo tardi o troppo dopo il pasto serale peggiora la qualità del sonno e causa spesso un indesiderato incremento ponderale. Durata e orari dei pasti fissi aiutano ad avere un sonno regolare e viceversa.

Dividere l'alimentazione in 3/5 pasti giornalieri ad intervalli regolari, consumare la maggior parte delle calorie nella prima parte della giornata e un apporto calorico più ridotto a cena, evitare di bere alcol, caffeina e acqua prima di dormire, può aiutare a dormire meglio e più a lungo.

*Mangiare troppo a cena o cenare troppo tardi o troppo dopo il pasto serale peggiora la qualità del sonno e causa spesso un indesiderato incremento ponderale. Durata e orari dei pasti fissi aiutano ad avere un sonno regolare e viceversa*

## COLAZIONE, PRANZO, CENA E SPUNTINI: COSA MANGIARE

**a)** La colazione non deve mai essere saltata perché, dopo il digiuno notturno, il corpo ha bisogno di energia per essere completamente efficiente. Una buona colazione comprende alimenti come latte e yogurt che apportano proteine e calcio; alimenti a base di cereali come fette biscottate oppure pane anche con un cucchiaio di miele o marmellata o ancor cereali per la colazione senza zuccheri o grassi aggiunti e frutta che apporta sali minerali e vitamine. I carboidrati complessi sono la fonte di energia meglio utilizzata dall'organismo ed evitano i cali di glicemia (il livello di zucchero nel sangue) e la conseguente stanchezza, sonnolenza che può comparire al mattino.

**b)** Uno spuntino a metà mattina o nel pomeriggio apporta nuova energia senza appesantire la digestione, se l'apporto calorico non supera il 5% - 10% della quota energetica giornaliera. Alimenti di semplice consumo come frutta, ortaggi freschi ( tipo carote intere già pulite) o uno yogurt rappresentano la giusta soluzione allo spuntino.

**c)** Le porzioni di cibo a pranzo e a cena dipendono dai fabbisogni energetici giornalieri individuali, variano da persona e persona e sono maggiori nei giovani, nel sesso maschile e per gli sportivi. Se circa 600 kcal possono rappresentare una giusta quota per il pranzo di una donna in menopausa, un ragazzo di 18 anni potrà permettersi di mangiare allo stesso pasto anche 1100 kcal. Una buona regola è che il pranzo copra circa il 35/40% dell'energia dell'intera giornata. I pasti siano completi e il più possibile vari a base anche di piatti della tradizione locale e prodotti del territorio, stagionali e a filiera corta, che non abbiano fatto lunghi viaggi prima di arrivare a tavola. In molte famiglie si è persa l'abitudine di consumare il primo piatto che è alla base di una sana alimentazione: pasta, riso, orzo, mais o altri cereali come il farro, magari associati alle verdure o con verdure e legumi (come piatto unico), non devono mai mancare a pranzo e a cena. I secondi piatti possono essere composti alternativamente da piccole porzioni di carni bianche e rosse, pesce, salumi, uova e formaggi. Non devono mai mancare verdura e ortaggi e frutta fresca. Può essere presente anche il pane non addizionato di grassi e, possibilmente a ridotto contenuto di sale.

**d)** A cena si raccomanda un pasto composto come il pranzo ma con porzioni ridotte e alimenti diversi, per evitare la monotonia e assicurare tutti gli elementi nutritivi. Per assicurarsi un buon riposo non bisogna mangiare troppo e troppo tardi. La cena va terminata almeno due ore prima di andare a dormire.

**Cristina Grande**

# DALLA PARTE DEI GHIRI

## Perché dormire bene fa bene

Amanti della lunga dormita, fan del cuscino ed estimatori di Morfeo, forse finalmente ci siamo. Dopo anni di elogio dell'iperattiva efficienza e del multitarking che nemmeno la dea Kalí, in una società in cui "chi dorme non piglia pesci" e "sveglia, non sei mica un ghiro", oggi finalmente si sta facendo avanti una nuova posizione in merito al sonno ed i suddetti ghiri si stanno prendendo la loro rivincita.

Ne "Il potere del Sonno" il Time definisce una 'panacea naturale' il sonno stesso e mette in guardia dal dormire poco. "Se tutti noi dormissimo abbastanza saremmo più magri, meno portati a sviluppare il diabete di Tipo 2 e più resistenti a depressione ed ansia nonchè con un minore rischio di Alzheimer, osteoporosi e cancro. Nel momento in cui non lo facciamo a sufficienza il sonno non lavora come dovrebbe". E qui iniziano i problemi.

Oggi infatti si dorme mediamente un'ora in meno rispetto ad un decennio fa, ovvero 7 ore anziché 8, e il 45% della popolazione mondiale soffre di disturbi del sonno. In base ai dati resi pubblici durante la giornata mondiale del sonno indetta dalla World Association of Sleep Medicine (WASM) lo scorso 18 marzo 2016, meno di un terzo delle persone affette da problemi di questa natura si rivolge a personale per risolverli attingendo viceversa a rimedi "fai da te" con pillole, gocce e altri medicinali naturali o chimici.

"Quasi il 20% della popolazione generale adulta assume almeno saltua-

**PELLE**
LE CELLULE PRODUCONO FATTORI DI CRESCITA PER RIPARARE I DANNI E MANTENERE L'ELASTICITÀ

**CERVELLO**
LE CELLULE SI COMPRIMONO PER ELIMINARE LE SCORIE DI UNA INTENSA GIORNATA

**PANCREAS**
SENZA DORMIRE DIMINUISCE LA CAPACITÀ DI ABBATTERE LO ZUCCHERO DALLA NOSTRA DIETA

**MUSCOLI**
LA RIPARAZIONE DI STRAPPI MUSCOLARI O LESIONI AVVIENE DURANTE IL SONNO

**OSSA**
L'USURA VIENE COMBATTUTA CON L'INTENSIFICARSI DELLA COSTRUZIONE DEL TESSUTO OSSEO

# Dormire bene ha le sue regole Da non sottovalutare

Associazione Italiana Medicina del Sonno (AISM) ha pubblicato sul suo sito ufficiale www.aism.it le Regole di Igiene del Sonno, quelle che l'associazione stessa definisce come "una serie di comportamenti che fisiologicamente favoriscono un buon sonno notturno". Si tratta di azioni che coinvolgono sia l'ambiente in cui dormiamo sia i nostri comportamenti ed abitudini quotidiane nonché la nostra dieta alimentare. Molte risultano talmente intuitive e facilmente perseguibili da rischiare di essere pericolosamente prese sottogamba. Ecco perché il sito stesso mette in guardia "Spesso i soggetti sono scettici rispetto alla possibilità che i propri problemi di sonno possano realmente trarre vantaggio dall'osservazione delle norme indicate" avvertono "Ciò deriva in parte dal fatto che molte di tali norme fanno parte, nel bagaglio culturale di molti di noi, di una serie di comportamenti interiorizzati come banali, di scarso valore ai fini di un buon stato di salute o addirittura da sempre vissuti come inutili o trascurabili proibizioni." Ed ancora "A metterci la loro parte ci sono poi gli stessi medici e i mezzi di informazione che presentano spesso tali norme senza spiegarne appieno il fondamento scientifico. E ciò non contribuisce certo a fondare o aumentare il grado di consapevolezza da parte dei soggetti circa il reale valore delle norme stesse." Invece il rispetto di queste norme e la loro applicazione costante e sistematica spesso ha dimostrato grande efficacia contribuendo ad attenuare l'insonnia ed in svariati casi anche a risolverla.

riamente un farmaco a scopo ipnotico, mentre quasi il 10% lo assume in maniera continuativa", afferma il professor Luigi Ferini Strambi, Presidente della World Association of Sleep Medicine e direttore del Centro di Medicina del Sonno dell'IRCCS Ospedale San Raffaele Turro a Milano: "Generalmente quando si pensa ai disturbi del sonno si è portati a pensare all'insonnia. In realtà essa rappresenta il disturbo con la maggiore prevalenza nella popolazione generale, ma non è quello più frequentemente studiato con strumenti specifici nei Centri di Medicina del Sonno. Recentemente è stato osservato che il tipo di insonnia che più facilmente tende a cronicizzare (70% dei casi) è proprio quello caratterizzato da frequenti risvegli nel corso della notte; invece, la forma in cui si tende ad assumere più frequentemente farmaci è quella "iniziale", con difficoltà di addormentamento". Se è vero che "Concederci l'adeguato riposo notturno non è una perdita di tempo come la nostra società a volte ci spinge a pensare, ma fa parte delle strategie necessarie a preservare la nostra salute" come ha dichiarato la dottoressa Carolina Lombardi, responsabile del Centro di Medicina del Sonno dell'Auxologico di Milano, ecco che in base alle ultime ricerche svolte nel mondo emerge come chi non dorme abbastanza va incontro non solo a problemi estetici ma anche di altra e più grave natura. La mancanza di sonno prolungata infatti può causare un aumento di peso, come dai risultati emersi da una recente ricerca svedese per cui l'insonne risulterebbe mangiare 559 calorie in più al giorno di chi riesce a dormire tranquillamente, ma non solo.
Chi perde sonno sistematicamente ha una pelle del viso che invecchia più velocemente ed un rallentamento del sistema cognitivo paragonabile a quello che si ravvisa nel caso di un livello di alcool nel sangue pari allo 0.5%. Secondo i dati dello studio condotto

# Queste le regole da seguire e... buon riposo!

01. La stanza in cui si dorme non dovrebbe ospitare altro che l'essenziale per domire. È da sconsigliare la collocazione nella camera da letto di televisore, computer, scrivanie per evitare di stabilire legami tra attività non rilassanti e l'ambiente in cui si deve invece stabilire una condizione di relax che favorisca l'inizio ed il mantenimento del sonno notturno.

02. La stanza in cui si dorme deve essere sufficientemente buia, silenziosa e di temperatura adeguata (evitare eccesso di caldo o di freddo).

03. Evitare di assumere, in particolare nelle ore serali, bevande a base di caffeina e simili (caffè,the,coca-cola,cioccolata)

04. Evitare di assumere nelle ore serali o, peggio, a scopo ipnoinducente , bevande alcoliche (vino, birra, superalcolici).

05. Evitare pasti serali ipercalorici o comunque abbondanti e ad alto contenuto di proteine (carne, pesce).

06. Evitare il fumo di tabacco nelle ore serali.

07. Evitare sonnellini diurni, eccetto un breve sonnellino post-prandiale.Evitare in particolare sonnellini dopo cena, nella fascia oraria prima di coricarsi.

08. Evitare, nelle ore prima di coricarsi, l'esercizio fisico di medio-alta intensità ( per es. palestra). L'esercizio fisico è invece auspicabile nel tardo pomeriggio.

09. Il bagno caldo serale non dovrebbe essere fatto nell'immediatezza di coricarsi ma a distanza di 1-2 ore.

10. Evitare, nelle ore prima di coricarsi, di impegnarsi in attività che risultano particolarmente coinvolgenti sul piano mentale e/o emotivo (studio;lavoro al computer;videogiochi etc...)

11. Cercare di coricarsi la sera e alzarsi al mattino in orari regolari e costanti e quanto più possibile consoni alla propria tendenza naturale al sonno.

12. Non protrarre eccessivamente il tempo trascorso a letto di notte, anticipando l'ora di coricarsi e/o posticipando l'ora di alzarsi al mattino. (F.S.)

# Dormire non è un gioco da ragazzi E l'America prova a dare un assist

Il 45% dei ragazzi in America non dorme le 9 ore di sonno raccomandate e questo porta il 25% di loro ad addormentarsi in classe almeno una volta a settimana.
"Il cambio ormonale, così come il diverso ritmo circadiano conseguente, rendono spesso impossibile agli adolescenti andare a letto entro le 23 e svegliarsi prima delle 8 senza fatica e disagio" raccontano gli esperti dell'American Accademy of Sleep che sulla base delle raccomandazioni dell'Accademia Americana di Pediatria pubblicate sul Journal of Clinical Sleep Medicine danno l'allarme "Bambini ed adolescenti dormono troppo poco" dicono "con il reale rischio di essere esposti a obesità, diabete, depressione ed autolesionismo oltre a evidenti problemi di memoria ed apprendimento". Gli americani richiamano così, in questa occasione, l'attenzione mondiale sull'importanza del sonno per il corpo e per la mente, elencando tutti i possibili disturbi fisici e psicologici diretti o indiretti causati da una deprivazione di riposo. Compresa l'ansia e la dipendenza da alcol, fumo e droghe.
Secondo quanto pubblicato negli USA "Ci sono ormai moltissime evidenze che por-

dal Tel Aviv Medical Center inoltre "la mancanza di sonno ci rende più instabili emotivamente e con la tendenza a reagire eccessivamente a situazioni, commenti, frasi che altrimenti avremmo considerato innocue. Come se il cervello diventasse incapace di ignorare tali stimoli ininfluenti, perdendo il controllo cognitivo sulle emozioni."
Per non parlare dell'umore: chi dorme poco è più predisposto alla depressione. Si deve all'Università di San Francisco la scoperta del legame biologico tra sonno e depressione. I ricercatori hanno visto che alterazioni del gene PER3 erano comuni a soggetti che soffrivano di depressione stagionale e a soggetti con insonnia e che i topi geneticamente modificati con le due mutazioni studiate sviluppavano depressione e disturbi del sonno.
"Riposare meno di 6 ore per notte aumenta di tre volte il rischio di ipertensione" spiega ancora il professor Ferini Strambi "mentre una bella dormita inibisce l'ormone dello stress, il cortisolo, ed ha effetti positivi anche sull'umore, sul sistema immunitario e gioca un ruolo cruciale sul buon funzionamento del cervello che di not-

tano a raccomandare ai ragazzi nottate di sonno di almeno 8 ore" aggiungendo che, data l'attuale situazione "Basterebbero soli 18 minuti di sonno in più spalmati su 5 notti a settimana per poter intravedere già i primi effetti positivi sul rendimento e la serenità dei giovanissimi".

Da qui l'idea: proporre a tutte le scuole americane di spostare le lancette della campanella d'inizio lezioni in avanti, non cominciando mai la giornata di lavoro per gli studenti prima delle 8 e mezza di mattina. La proposta è stata lanciata tramite la piattaforma "Start School Later" (http://www.startschoollater.net) che, attraverso anche la raccolta e la divulgazione on line di testimonianze e pareri da chi ha già iniziato ad applicarla nelle proprie regioni, ha l'obiettivo di convincere l'intero sistema educativo degli Stati Uniti d'America dei benefici di questa auspicabile risoluzione.

Un obiettivo, la presa di coscienza della necessità di dormire per gli adolescenti, che è alla base anche di una nuova app realizzata in Australia. Qui è stato creato un programma di "Sleep Smart" (dormi intelligentemente) destinato ai teenager della Terra dei canguri con l'obiettivo dichiarato di diffondere il principio che il sonno è un fondamentale non solo per il mantenimento del buono stato di salute del proprio fisico e mente ma anche per raggiungere e migliorare i propri risultati sportivi e scolastici.

Ma quanto dovrebbero dormire i ragazzi, in base ai diversi momenti del loro sviluppo, per evitare problemi già in tenera età?

Qui le ore di sonno consigliabili per fasce di età:

* Tra 1 e 2 anni di età sono raccomandate 11-14 ore di sonno ogni giorno.
* In età prescolare,3-5 anni, le linee guida consigliano di far dormire il bambino dalle 10 alle 13 ore al giorno
* In età scolare, 6-12 anni, sono raccomandate 9-12 ore di sonno al giorno
* Durante l'adolescenza, 13-18 anni, è opportuno dormire 8-10 ore al giorno.

F.S.

te ripone nei cassetti della memoria solo ciò che è utile eliminando il superfluo".

Mutuando le parole dal pragmatismo americano del dottor Maiken Nedergaard, co-direttore del Center of Translational Neuromedicine presso l'Università di Rochester, si potrebbe dire che"Il sonno è come una lavastoviglie che toglie lo sporco dai piatti attraverso un getto d'acqua pulita".

Il problema è che noi viviamo immersi in una cultura dove è molto facile "tirare tardi", con negozi ed esercizi commerciali aperti fino alle ore piccole e computer, cellulari e tablet perennemente accesi e funzionanti accanto a noi. E le conseguenze non si sono lasciate attendere troppo.

"Negli ultimi quattro, cinque anni in Italia i ventenni che si rivolgono ai centri del sonno sono quasi raddoppiati" racconta Ferini Strambi "Se dieci anni fa erano il 10% oggi sono quasi il 20%. Colpa delle nuove abitudini: palestra, aperitivo e cena ad ore tarde. Ma soprattutto social fino ad notte fonda".

Per ovviare propio a questi recenti problemi di "insonnia da luce blu", ovvero quella causata da attività prolungate a tarda notte davanti a e-book, tablet, cellulari e simili, è stata creata una applicazione che a partire dalle 22 vira automaticamente il colore degli schermi dalle tonalità fredde a quelle gialle-arancio, mimando la luce naturale quando verso l'ora del tramonto. Un messaggio subliminale al nostro cervello come per dire "è il caso di cominciare a pensare di andare a dormire". Similmente Google Play ha pensato ad una funzionalità che se attivata toglie dallo schermo quello stesso spettro del blu che inibisce la produzione di melatonina

# Sonno VS Botox: 1 a 0 Dormire ci fa belli

Le nostre nonne lo dicevano sempre: "Il sonno è la miglior cura di bellezza". In effetti è esperienza comune, dopo una bella nottata ristoratrice, svegliarsi non solo di buon umore ma anche con i tratti distesi e rilassati. Viceversa dopo una notte insonne o molto disturbata guardarsi allo specchio può non essere una esperienza gratificante: occhi gonfi, segni neri e carnagione spenta. Secondo quanto riportato dal Medical Center di Cleveland, USA, sfruttare al meglio i benefici del sonno può far guadagnare alla nostra pelle un aspetto più giovane donandole fino a cinque anni in meno rispetto alla reale età anagrafica. Dal test condotto presso questo centro medico su 60 donne tra i 30 ed i 49 anni, infatti, con la metà dei soggetti che dormiva poco e male e l'altra metà che aveva un sonno sereno di almeno 8 ore, è risultato che chi soffriva di carenza di sonno sopportava peggio i segni del tempo. Pelle meno tonica, pigmentazione irregolare e disidratazione superiore al 30 per cento rispetto alle signore con 8 ore regolari di sonno alle spalle. Insomma, riprendendo le parole della dermatologa Amy Wechsler pubblicate sul New York Times: "Una buona dormita ha effetti più duraturi ed efficaci di una punturina di Botox". Per dormire meglio e ottenere il maggior vantaggio, in termini di bellezza, dalle ore a letto si sono moltiplicati i siti di consigli sul tema. C'è chi consiglia di bere spremuta di ciliegie due volte al giorno per due settimane garantendo un incremento del sonno di ben 90 minuti e chi elogia gli effetti di una banana consumata regolarmente a fine cena. Altri si limitano a consigliare di non eccedere nel cibo la sera. Dal punto di vista più prettamente estetico, secondo la guru americana del look Rachel Zoe ( con 3 milioni e mezzo di follower in internet) una buona nottata non vuol dire solo dormire bene ma anche prevenire i possibili danni che il letto, quello su cui dormiamo, può procurare alla pelle del viso ed ai capelli. Ecco quindi la lista delle "cose da fare e da evitare" per svegliarsi belle la mattina:

1. Usare lenzuola di seta: non assorbono le creme come le lenzuola di cotone e permettono quindi ai trattamenti serali per il viso di agire meglio
2. Se i capelli sono lunghi e non freschi di lavaggio, dormire raccogliendoli in una piccola treccia o coda. Così non entreranno in contatto facilmente con il viso durante la notte
3. Evitare di addormentarsi "a pancia in giù" per prevenire la formazione di sottili pieghe sul viso, risultato della stampa delle lenzuola sul volto a seguito della pressione della testa sul cuscino
4. Se vi svegliate con gli occhi gonfi potete provare con un doppio cuscino sotto la testa: aiuta il drenaggio dei liquidi nella notte.

atta proprio a favorire il sonno.
Il rimedio più comune resta comunque quello farmacologico. Il paziente "fai da te" in caso di episodi ripetuti di sonno disturbato o assente predilige prevedibilmente pillole e farmaci che inducono chimicamente il torpore. Come però segnalato dalla dottoressa Nancy Collop, direttrice dell'Emory University Sleep Center "Ogni diversa pillola usata per ovviare al problema dell'insonnia sarà in grado di agire solo su una singola area del cervello ma non esiste la pillola per il sonno 'perfetto' perchè è impossibile replicare i passaggi chimici tra le varie parti del cervello che accadono nelle diverse fasi del sonno". Come dire che nulla è come l'originale, come il sonno naturale. Nemmeno il sonno frammentato. Il mito dei tanti sonnellini durante la giornata che cumulati equivarrebbero ad una notte di saporite 8 ininterrotte ore di sonno alla prova dei fatti non è risultata infatti una efficace alternativa perché non da al corpo il modo di riposare a sufficienza. Il problema del sonno diventa comunque davvero tale solo quando la sua mancanza o frammentarietà si prolunga per molto tempo. La tornata capacità di dormire ininterrottamente non riuscirà infatti comunque a colmare tutto il lavoro di recupero energie, memoria e ricostruzione dei tessuti che il cervello non ha svolto durante le tante notti insonni rendendo sostanzialmente impossibile un ripristino totale della situazione organica pre insonnia. Sintetizzando al massimo, semplicemente, se perdiamo troppo sonno il meccanismo di recupero non funziona più.
Allora i ghiri tornano a essere animali da guardare non solo con simpatia ma anche con un pizzico di invidia. Con i loro lunghi torpori questi roditori riescono infatti a vivere una media di 10 anni contro i 6-9 massimo che vivrebbero se non dormissero così tanto. E adesso alzi la mano chi ha il coraggio di biasimarli per il loro tanto dormire.

**Fernanda Snaiderbaur**

# Escursione nelle Valli del Mincio tra i fiori di loto

Domenica 10 luglio 2016 è stata realizzata la visita guidata, organizzata dall'AIDO Comitato di Casalmaggiore a carattere turistico-culturale "nelle Valli del Mincio, tra i Fiori di Loto". All'appuntamento programmato da tempo, si sono presentati circa 50 partecipanti, tra soci e simpatizzanti AIDO, per il previsto trasferimento i Bus G.T. all'attracco "INSOLITOMINCIO" di Rivalta sul Mincio, dove la comitiva alle ore 10 è salita su due piccole imbarcazioni, al fine di agevolare la navigazione negli spazi più ristretti ed a ridosso delle rive.
L'escursione durata circa tre ore di navigazione lungo l'asta del fiume Mincio, ci ha presentato un intreccio di corsi, di specchi d'acqua e di paludi che si allargano fino a diventare laghi e poi ritornano fiume , vero e proprio scrigno di biodiversità generato dall'armonioso incontro fra la pianura ed il fiume, in cui canneti e cariceti formano un labirinto di ambienti palustri, popolati da varie specie di uccelli che al fruscio dell'acqua provocato dall'imbarcazione si alzano frettolosamente in volo. Durante la navigazione non solo in volo ma appostati in acqua o sulle rive si possono vedere cigni reali, aironi rossi , aironi bianchi, anatre germani reali, cicogne ed altre diverse specie che con i loro diversi piumaggi formano un mosaico di diversi colori.
Ma lo spettacolo più sorprendente è che scivolando lungo i molteplici canali ci si presentano vivaci chiazze di colori che impreziosiscono il fiume con lamineti di ninfee bianche,fiori di ibisco,iris palustre e garofani d'acqua che formano improvvisi ed intensi schizzi di colore.
Agli occhi ci si presenta come piatto forte , una poesia continua di forme e di colori, rappresentata dalle immense isole galleggianti di fior di loto che in questa stagione calda in piena fioritura esplodono sugli specchi d'acqua in tutta la loro esotica bellezza, in cui attraverso dei varchi ricavati dall'uomo si possono attraversare navigando con una piccola imbarcazione in uno spettacolo eccezionale e suggestivo che questi luoghi possono regalare.

Al ritorno dall'escursione fluviale, la comitiva , ampiamente soddisfatta, ha sostato presso il Bar/Ostello dell'attracco, degustando un gran risotto alla mantovana,accompagnato in amicizia con pane e salame e biscotti casarecci.
Si è poi visitato in loco il Museo Etnografico che ha suscitato un notevole interesse, per poi partire per la sosta prevista per una visita al Santuario delle Grazie di Curtatone, dove ci attendeva il Rettore del Santuario, che con grazia e gentilezza ci ha illustrato la storia del Santuario ed ha destato un notevole interesse dei partecipanti anche per la maestà dello stesso e delle opere d'arte contenute.
Dulcis in fundo a Campitello ultima sosta in una rinomata gelateria locale, per un giusto ristoro con una degustazione dei prodotti della casa.
Durante il viaggio di ritorno dopo aver distribuito depliant dell'AIDO si sono intrattenuti i partecipanti illustrando brevemente il valore della donazione degli organi e sulle iniziative pubbliche del nostro Comitato di Casalmaggiore.
All'arrivo,un saluto fraterno a tutti ed un arrivederci ad una prossima volta.

**Ambrogio Mazzini - Presidente Aido Casalmaggiore**

## Ceriano Laghetto (MB)

# In marcia... per la solidarietà anche durante l'estate

I volontari del Gruppo A.I.D.O. "Alex Bisagno" di Ceriano Laghetto nei mesi di giugno e luglio erano in marcia per diffondere la cultura della donazione di organi, tessuti e cellule a Triuggio (MB) il 26 giugno, Soncino (PR) il 3 luglio, Lazzate (MB) il 9 luglio, Briosco (MB) il 10 luglio.
Successo, divertimento e solidarietà fra gli atleti, ma anche solidarietà verso chi è in lista d'attesa per ricevere il trapianto di un organo o l'innesto un tessuto; anche questo è un modo di aiutare le persone sofferenti a ritornare ad una vita piena e soddisfacente.
Molto bravi quindi i volontari A.I.D.O. di Ceriano Laghetto che ad ogni incontro portano il messaggio della donazione al fine di trapianto.

## Grumello del Monte (BG)

# Sesta Camminata del Ricordo Avis - Aido

Era l'anno 2011 ed era il 10° anniversario della scomparsa del fondatore del DOB e poi AIDO, Giorgio Brumat. Aldo Pezzotta avevo un caro ricordo di Brumat e trovò il modo di ricordarlo degnamente. Consultando i suoi più stretti collaboratori idearono così la "Prima Camminata del Ricordo": Bergamo, dove è sepolto - Valvasone (Pordenone), dove nacque il 28 maggio del 1929. La Fiaccola venne accesa sulla tomba di Brumat il 18 giugno e dopo aver percorso 300 km a staffetta giunse a Valvasone domenica 19 giugno data in cui si ricordava il 10° anniversario della sua morte. Da allora, ogni anno, AVIS e AIDO di Grumello del Monte, unitamente al Gruppo Podistico, organizzano la "Camminata del Ricordo" per rendere omaggio a delle figure o degli avvenimenti che hanno fatto la storia. Nella "Seconda Camminata" si ricordava il fondatore dell'AVIS Dott. Vittorio Formentano (da Grumello del Monte a Cunardo in provincia di Varese, dove è sepolto). La "Terza Camminata" fu il ricordo di Papa Giovanni XXIII (Venezia - Sotto il Monte). La "Quarta Camminata" il Beato Card. Andrea Carlo Ferrari che fu a Grumello del Monte nel 1914 a chiusura del Primo Congresso Eucaristico della Diocesi di Bergamo (Da Lalatta di Palanzano in provincia di Parma dove nacque il 13 agosto del 1850 a Grumello del Monte). La "Quinta Camminata" i soldati donatori di vita della prima guerra mondiale e i donatori di sangue e donatori di organi per la vita (Da Redipuglia in provincia di Gorizia a Grumello del Monte).

La "Sesta Camminata", quella del 2016, è stata invece dedicata ai presidenti nazionali AVIS e AIDO lombardi e precisamente:
**AIDO**
CAV. GIORGIO BRUMAT (nel 15° anniversario della morte avvenuta il 19 giugno 2001)
AVV. ANTONIO RODARI
AVV. PIERGAETANO BELLAN (nel 5° anniversario della morte avvenuta il 25 settembre 2011).
**AVIS**
DOTT. GUIDO CARMINATI (nel 15° anniversario della

morte avvenuta il 14 febbraio 2001).
AVV. MARIO BELTRAMI
Dopo mesi di preparazione, studiando il percorso delle varie tappe e il cambio delle staffette, venerdì 17 giugno alle ore 16,00 si è accesa la Fiaccola in Piazza Camozzi dove il Parroco Don Angelo Domenghini impartì la Benedizione ai 40 partecipanti.
Prima tappa: Sarnico presso il cimitero per rendere omaggio al Cav. Ugo Buelli, primo presidente provinciale AIDO Bergamo e all'amico Leandro Mora, consigliere e vicepresidente vicario AIDO Provinciale Bergamo, nonché consigliere AIDO Consiglio Regionale Lombardia.
Seconda tappa: Tavernola Bergamasca.
Terza tappa: Lovere per ricordare il presidente nazionale AIDO Avv. Antonio Rodari, suo paese natale e Giuseppe Guizzetti, Consigliere Provinciale AVIS Bergamo e i 13 Martiri di Lovere (di cui quattro grumellesi).
Quarta tappa: Galbiate per ricordare l'Avv. Piergaetano Bellan Presidente Nazionale AIDO.
Quinta tappa: Cisano Bergamsco.
Sesta tappa: Ponte San Pietro.
Settima tappa: Bergamo ricordando il Dott. Guido Carminati, Presidente Nazionale AVIS e Giorgio Brumat, fondatore e Presidente Nazionale AIDO.
Ottava tappa: Azzano San Paolo ricordando l'amico Gianni Civera, Presidente AVIS Comunale Bergamo nonché consigliere provinciale e regionale.
Nona Tappa: Urgnano.
Decima tappa: Romano di Lombardia.
Undicesima tappa: Casaloldo (Mantova).
Dodicesima tappa: Gazoldo degli Ippoliti (Mantova).
Tredicesima e conclusione della Camminata del Ricordo: Viadana (Mantova) per ricodare il Presidente Nazionale AVIS Avv. Mario Beltrami nella frazione di Cizzolo, dove è sepolto.
La Sesta Camminata è stata ancora una volta apprezzata e partecipata (53 Patrocini di vari Comuni, oltre le Province di Bergamo, Lecco e Mantova), con la presenza dei Sindaci e delle Associazioni AVIS e AIDO con i propri presidenti e i propri labari a testimonianza non solo del grande impegno profuso ma a ricordo dei grandi personaggi che Aldo Pezzotta e i suoi collaboratori hanno voluto ricordare.
Fra i 40 partecipanti, oltre ad Aldo Pezzotta, il Sindaco di Grumello del Monte, Nicoletta Noris, i consiglieri provinciali AIDO Bergamo, Giovanni Varinelli e Diego Locatelli, il consigliere provinciale AVIS Bergamo, Dott. Alfredo Finazzi.
È doveroso ricordare le personalità che hanno accolto la Fiaccola nelle varie tappe:
Dott. Giorgio Bertazzoli, Sindaco di Sarnico
Dott. Filippo Colosio, Sindaco di Tavernola Bergamasca
Dott. Nicola Macario, Vice Sindaco di Lovere
Dott. Benedetto Negri, Sindaco di Galbiate
Dott. Andrea Previtali, Sindaco di Cisano Bergamasco
Dott. Giacomo Angeloni, Assessore Comune di Bergamo
D.ssa Simona Pergreffi, Sindaca di Azzano San Paolo
Dott. Efrem Epizoi, Sindaco di Urgnano
Vice Sindaco Comune di Romano di Lombardia
Dott. Sergio Frizzi, Sindaco di Casaloldo
Dott. Nicola Leoni, Sindaco di Gazoldo degli Ippoliti
Dott. Giovanni Cavatorta, Sindaco di Viadana
Dott. Lino Franzi, Sindaco di Palanzano
Cav. Leonida Pozzi, Vice Presidente Vicario AIDO Consiglio Regionale Lombardia
Sig. Giovanni Ravasi, Presidente AIDO Consiglio Regionale Lombardia
Dott. Corrado Valli, Presidente Provinciale AIDO Bergamo
Dott. Oscar Bianchi, Presidente Provinciale AVIS Bergamo
Sig. Antonio Sartor, Presidente Provinciale AIDO Lecco
D.ssa Elisa Turrini, Presidente Provinciale AVIS Mantova
Sig. Guglielmo Magni, Vice Presidente Vicario AVIS Provinciale Lecco
Ed infine i famigliari dei Presidenti Nazionali scomparsi.
Per l'ottima riuscita di questa bella manifestazione un grazie doveroso ai collaboratori.

## ITALIA

### Dal 1° ottobre «BergamoScienza» festival di divulgazione sceintifica Tra gli ospiti anche il Nobel Dan Shchtman

Da sabato 1 ottobre a domenica 16 ottobre 2016 si svolgerà a Bergamo la XIV edizione di BergamoScienza, festival di divulgazione scientifica che con 16 giornate di eventi aperti gratuitamente al pubblico coinvolgerà la città e la provincia di Bergamo con laboratori, conferenze, spettacoli e incontri con scienziati di fama mondiale, tra cui il Premio Nobel per la chimica 2011 Dan Shechtman.

I temi, trattati con un linguaggio divulgativo e indagati in modo interdisciplinare, investiranno svariati campi scientifici tra cui neuroscienze, chimica, fisica, spazio, tecnologia, robotica, neurobiologia, arte, lingua e narrazione, sociologia, musica e suono.

Tra i numerosissimi appuntamenti in calendario vi segnaliamo "Viaggio intorno al sangue - Dalla conoscenza al dono come valore etico condiviso" che vedrà coinvolti, venerdì 14 ottobre al Casinò Municipale di San Pellegrino Terme, il filosofo della scienza Telmo Pievani, il nefrologo Giuseppe Remuzzi, nome noto tra i lettori di Prevenzione Oggi, e Claudio Velati, presidente della SIMTI (Società Italiana Medicina Trasfusionale e Immunoematologia).

Altro interessante incontro quello di domenica 2 ottobre al Teatro Donizetti di Bergamo dal titolo "Big Data: la rivoluzione digitale nella scienza e nella società", con l'ingegnere nucleare Mario Rasetti che rifletterà su un fatto cruciale della storia della scienza e della tecnologia contemporanea: lo tsunami dei big data. Oggi infatti la scienza non è più spinta soltanto da nuove scoperte o teorie, ma ha a disposizione una quantità di dati senza precedenti, ancora tutti da esplorare e non sempre risultanti da esperimenti scientifici pianificati e ripetibili. Compito e sfida per gli scienziati sarà adesso trasformare questa incredibile mole di dati in informazione organizzata, in conoscenza e successivamente in sapere. Portiamo infine alla vostra attenzione la conferenza del sociologo francese Gerald Bronner, che svelerà i meccanismi con cui si diffondono credenze prive di valore scientifico rispondendo a interrogativi quali "Perché miti di complotto sembrano conquistare lo spirito dei nostri contemporanei?" o ancora "Perché ci si fida sempre meno degli uomini di scienza?". Sabato 8 ottobre alle 15 presso il Teatro Donizetti, con "La democrazia dei creduloni", il sociologo francese Gerald Bronner, insieme al giornalista Daniel André Chavaneau Henry, analizzerà come e perché si formano e diffondono, anche a livello globale, "bufale e beffe" senza alcun fondamento scientifico. Prevenzione Oggi intervisterà il sociologo in quell'occasione dandone quindi un approfondimento nei prossimi numeri. Per maggiori informazioni ed iscrizione agli incontri, tutti gratuiti previa registrazione on line a partire dal 21 settembre, vi rimandiamo al sito ufficiale della manifestazione www.bergamoscienza.it (F.S.)

## GERMANIA

### Musica Maestro!

Uno studio tedesco promosso dall'Università della Ruhr a Bochum, pubblicato sulla rivista Deutsches Ärzteblatt International, afferma che la musica classica, di Mozart e Johann Strauss, fa abbassare la pressione e la frequenza cardiaca, che misura i battiti del cuore.

La pressione si alza invece con il gruppo pop degli Abba, che stimolano il cervello piuttosto che rilassarlo.

I ricercatori hanno coinvolto nello studio 120 persone: 60 hanno ascoltato musica per 25 minuti, altri 60, come gruppo di controllo, hanno riposato in silenzio. Chi ha ascoltato musica è stato diviso in tre gruppi: uno dedicato a Mozart (con la sinfonia n.40) uno a Johann Strauss e l'ultimo al gruppo pop degli Abba (con una compilation del 2009 che includeva brani come "Thank You for the Music", "The Winner Takes It All" e "Fernando").

A tutti i partecipanti sono stati misurati pressione, battito cardiaco e livello di cortisolo, il cosiddetto ormone dello stress. Sebbene con qualsiasi tipo di musica ascoltata si abbassasse il livello di cortisolo, soprattutto nelle donne, per il battito cardiaco e la pressione invece vi erano delle differenze.

Quella di Mozart è risultata in assoluto la musica che dava più risultati, con il battito cardiaco che si calmava: la pressione sistolica, cioè la massima, si abbassava di 4,7 millimetri di mercurio, e quella diastolica, cioè la minima, di 2,1. A seguire i brani di Johann Strauss, con un abbassamento della massima di 3,7 millimetri di mercurio e della minima di 2,9. Nessun effetto sostanziale, invece, è stato osservato con la musica degli Abba. (C.E.)

**Fonte ansa.it**

# VOLTI E RICORDI

Sino a quel tempo, la mia vita era una gialla distesa di grano
la cui pennellata si staccava dal fondo per spingersi in alto
al limite estremo del cielo
azzurro, netto e sereno
accarezzato dalla spuma di una solinga nuvola bianca

e poco più sopra le frasche del bosco
cangianti col sole, di rosso e d'arancio
facevan brillare i miei giorni più belli
prima che giungesse la triste stagione, vestita di grigio

Quei volti sfuocati e amati
ancor li ricordo e sempre li serbo nel cuore
volti scomparsi
coperti da una neve muta e spenti da un male tremendo

Di tanto in tanto, nel buio della notte
mi tutto nel pianto, che mi punge e ferisce
un lento pianto che si increspa e s'annoda in quei volti scomparsi
si intreccia il ricordo delle gite d'estate
e della saggezza di chi ha conosciuto la vita

E come una fiamma che arde nel buio
custodisci per sempre la memoria dei volti
gridando alla vita che farai del tuo meglio per seguir i lor passi

**Alessandro Milani - Airuno**
(Ispirata al lavoro fotografico di Zardoni)

# L'Aido Lombardia

## Bergamo
Sezione Provinciale
24125 - Via Borgo Palazzo, 90
**Presidente:** Corrado Valli
Tel. 035.235326
Fax 035.244345
bergamo.provincia@aido.it

## Brescia
Sezione Provinciale
25128 - Via Monte Cengio, 20
**Presidente:** Rosaria Prandini
Tel./Fax 030.300108
brescia.provincia@aido.it

## Como
Sezione Provinciale
Presso A.O. Ospedale Sant'Anna
22100 - Via Napoleona 60
**Presidente:** Angela Raffaella Maria Bartesaghi
Tel./Fax 031.279877
como.provincia@aido.it

## Cremona
Sezione Provinciale
26100 - Via Aporti 28
**Presidente:** Enrico Tavoni
Tel./Fax 0372.30493
cremona.provincia@aido.it

## Lecco
Sezione Provinciale
23900 - C.so Martiri Liberazione, 85
**Presidente:** Carlo Casari
Tel./Fax 0341.361710
lecco.provincia@aido.it

## Lodi
Sezione Provinciale
26900 - Via Lungo Adda Bonaparte, 5
**Presidente:** Emerenziano Abbà
Tel./Fax 0371.426554
lodi.provincia@aido.it

## Aido Consiglio Regionale Lombardia
**Sede:** 24125 Bergamo, Via Borgo Palazzo 90
**Presidente:** Giovanni Ravasi
Tel. 035.235327 - Fax 035.244345
lombardia@aido.it
www.aidolombardia.it

NUMERO VERDE
800 20 10 88

## Aido Nazionale
**Sede:** 00192 Roma, Via Cola di Rienzo, 243
**Presidente:** Flavia Petrin
Tel. 06.97614975 - Fax 06.97614989
aidonazionale@aido.it
www.aido.it

## Mantova
Sezione Provinciale
46100 - Strada Dosso del Corso, 1
**Presidente:** Elena Bianchera
Tel. 0376.223001
Fax 0376.364223
mantova.provincia@aido.it

## Milano
Sezione Provinciale
20066 - Melzo (Mi)
Via De Amicis, 7
**Presidente:** Valerio Cremonesi
Tel./Fax 02.95732072
milano.provincia@aido.it

## Monza-Brianza
Sezione Provinciale
20052 - Via Solferino, 16
Presso Ospedale Vecchio
**Presidente:** Enrica Colzani
Tel.039.3900853
Fax 039.2316277
monzabrianza.provincia@aido.it

## Pavia
Sezione Provinciale
Presso Policlinico Clinica Oculistica
27100 - Piazzale Golgi, 2
**Presidente:** Enrica Negroni
Tel./Fax 0382.503738
pavia.provincia@aido.it

## Sondrio
Sezione Provinciale
23100 - Via Colombaro, 17
**Presidente:** Maurizio Leali
Tel./Fax 0342.511171
sondrio.provincia@aido.it

## Varese
Sezione Provinciale
21100 - Via Cairoli, 14
**Presidente:** Antonio Scalise
Tel./Fax 0332.241024
varese.provincia@aido.it