

PREVENZIONE *oggi*





Associato all'Unione Stampa Periodica Italiana (USPI)

Periodico di cultura sanitaria del Consiglio Regionale
Aido Lombardia - ONLUS

ANNO XXVIII N. 259 - MARZO 2019

EDITORE

Consiglio Regionale Aido Lombardia - ONLUS
24125 Bergamo, Via Borgo Palazzo 90
Tel. 035.235.327 - fax 035.244.345 - lombardia@aido.it

DIRETTORE RESPONSABILE

Leonio Callioni

DIRETTORE EDITORIALE

Leonida Pozzi

Segretaria di redazione

Marzia Taiocchi

COLLABORAZIONI SCIENTIFICHE

Dott. Gaetano Bianchi

Dott.ssa Cristina Grande

Regione Lombardia - Sanità

Dott. Giuseppe Piccolo

Coordinatore regionale prelievo/trapianto

ASST Papa Giovanni XXIII di Bergamo

Dott. Michele Colledan

Direttore Chirurgia Generale III

Direttore Centro Trapianti di fegato e di polmoni

Dott. Giuseppe Locatelli

Primario Onorario Chirurgia Pediatrica

Asst Grande Ospedale Metropolitano Niguarda

Prof. Luciano De Carli

Direttore Dipartimento Chirurgia

e S. C. Chirurgia Generale e dei Trapianti

Professore Straordinario Università Milano Bicocca

Dott. Luca Belli

Direttore Epatologia e Gastroenterologia

NITp - Nord Italia Transplant

Dott. Massimo Cardillo

Presidente

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»

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, Marzia Taiocchi

REDAZIONE TECNICA

Paolo Seminati

SEGRETARIA E AMMINISTRAZIONE

24125 Bergamo, Via Borgo Palazzo 90

Tel. 035.235.327 - fax 035.244.345 - lombardia@aido.it

amministrazione@aidolombardia.it

C/C postale 36074276

Marzia Taiocchi e Laura Cavallieri

SOTTOSCRIZIONI

Socio Aido

€ 40,00

Simpatizzante

€ 50,00

Sostenitore

€ 80,00

Benemerito

€ 100,00

C/C postale 36074276 Aido Cons.Reg.Lombardia ONLUS

Prevenzione Oggi - C/C UBI BANCA

IT 03 M 03111 11106 000 000 071 903

Riservato ai Soci

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

STAMPA

CPZ - Cenate Sotto BG

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

Le informazioni contenute in questo periodico vengono trattate
con liceità, correttezza e trasparenza conformemente
al D.lgs. n. 196 del 30 giugno 2003

Codice in materia di protezione dei dati personali

IN COPERTINA

Fotografia di
Fabrizio Zanchi
Gruppo Aido
Grassobbio (Bg)



SPECIALE FUMO

SOMMARIO

2 **C'era una volta un orsetto che denunciava
le cattive abitudini degli adulti
ECTOR**

Storia di un peluche che tossisce
quando esposto al fumo passivo

**Esercizio fisico & sapori lombardi
FARE ESERCIZIO FISICO
PER SMETTERE DI FUMARE**

**Esercizio fisico & sapori lombardi
I PRODOTTI AGROALIMENTARI
TRADIZIONALI DELLA LOMBARDIA**

VIII **4 RICETTE TRADIZIONALI**

È POSSIBILE DEVOLVERE L'EROGAZIONE LIBERALE TRAMITE



Contatto diretto telefonico
con un nostro collaboratore



Carta di credito direttamente
online da uno dei seguenti siti:
www.aidolombardia.it
www.prevenzioneoggi.org



Bolettino cartaceo di conto
corrente n. 36074276
Intestazione: Aido Consiglio
Regionale Lombardia
Causale: erogazione liberale
detrattibile o deducibile ai sensi dei
commi 1 e 2 dell'art. 83 del d.lgs.
n. 117/2017 c.d.
«Codice del Terzo Settore»



Bonifico bancario alle coordinate:
Ubi Banca Spa
IBAN IT 03 M 03111 11106
000 000 071903
Intestazione: Aido Consiglio
Regionale Lombardia
Causale: erogazione liberale
detrattibile o deducibile ai sensi dei
commi 1 e 2 dell'art. 83 del d.lgs.
n. 117/2017 c.d. «Codice del
Terzo Settore»

I PELUCHE NON TRAMONTANO MAI SONO GIOCHI CHE AIUTANO NEL GIOCO, NEI MOMENTI DIFFICILI E NELLA PREVENZIONE



Non ci si lasci ingannare dall'agilità di questo numero speciale di "Prevenzione Oggi" perché in un numero di pagine più ridotto rispetto al consueto, è condensata una ricchezza di proposte molto interessanti. L'articolo di riferimento è firmato questa volta da Fernanda Snaiderbauer la quale è riuscita, da giornalista dal grande fiuto qual è, a scovare una notizia che evidenzia al contempo un grave problema ma anche nuovi orizzonti positivi. Si tratta dell'articolo su Ector, il peluche che tossisce quando sente odore di fumo.

La trovata è a mio modo di vedere geniale perché coglie la potenzialità di sensibilizzazione del mondo dei bambini, quel mondo speciale dove sogno e realtà spesso non sono nettamente distinti e separati. Oggi sappiamo che la maggior parte dei nostri bambini gode di attenzioni e regali a non finire, tanto che quasi non riescono più a gioirne perché l'eccezionale perde la sua caratteristica e scivola verso il consueto.

Contando sul fatto che i peluche sono comunque tra i doni più apprezzati dai bambini, la Roche ha pensato ad un peluche che aiutasse nella campagna di sensibilizzazione degli adulti sulla salute propria e dei più piccoli. Il giocattolo, realizzato dalla Trudy e destinato a bambine e bambini fra i 3 e i 14 anni, è un buon compagno di giochi, ma ha anche una qualità speciale: se "respira" del fumo si mette a tossire. Così, quando il bambino che sta giocando con Ector si trova vicino a genitori o altri che fumano, comincia a protestare, con il risultato di attivare un'importante forma di educazione e una ancor più importante forma di prevenzione.

Fernanda ci racconta anche di un altro gioco: un anatroccolo che entra in ospedale per fare il compagno di giochi di piccoli pazienti in cura e che è molto utile in casi particolarmente impegnativi, come per esempio la chemioterapia. Questo peluche, vero e proprio compagno di viaggio dei piccoli pazienti, è stato inserito da "Time" nella lista delle migliori invenzioni del 2018.

Con "Prevenzione Oggi" di questo numero offriamo poi un altro strumento di prevenzione e benessere: il calendario dell'attività motoria e della corretta alimentazione con prodotti del territorio lombardo.

Lavorando in sinergia, Marzia Taiocchi e Cristina Grande hanno indagato il mondo delle proposte sportive e del benessere abbinando in ogni luogo specifiche proposte alimentari. Ne risulta uno spaccato molto interessante, perché difficilmente messo in evidenza dalla grande comunicazione, delle numerosissime proposte di attività motoria e sportiva che caratterizzano la nostra regione. Così come estremamente interessante risulterà per i lettori di ogni età quella sorta di cartina alimentare che è stata disegnata dalla Grande. Nelle ricette proposte i lettori troveranno sicuramente motivi di interesse sia per i giovani (che scopriranno anche gustose ricette del passato) sia per i non più giovani (che invece vivranno nostalgicamente antichi sapori legati ad una cultura alimentare purtroppo in gran parte accantonata).

NUMERO VERDE
800 20 10 88
Risponde l'Aido Lombardia

SPAZIO
AI LETTORI

Per gli interventi dei lettori
lombardia@aido.it

Prevenzione Oggi on line
www.prevenzioneoggi.org



Aido Regione Lombardia
www.aidolombardia.it



Cascata di fiori

Cascata di colori sgorganti
sgargianti come sorgente

impettiti

si lustrano l'anima come persone
che
giocano a farsi più belle

cascata ribelle

perché posare la cresta?

Tu puoi osare!

Butta di fuori tutti i colori

Alessandro Milani



Bergamo

Sezione Provinciale

24125 - Via Borgo Palazzo, 90

Presidente: Conrado 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

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

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

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: Antonio Sartor

Tel./Fax 0341.361710

lecco.provincia@aido.it

Lodi

Sezione Provinciale

Presidente: Emerenziano Abbà

lodi.provincia@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: Silvana Crepaldi

Tel./Fax 02.95732072

milano.provincia@aido.it

Monza-Brianza

Sezione Provinciale

Presso Ospedale Vecchio

20052 - Via Solferino, 16

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 342.5520329

sondrio.provincia@aido.it

Varese

Sezione Provinciale

21100 - Via Cairoli, 14

Presidente: Antonio Scalise

Tel./Fax 0332.241024

varese.provincia@aido.it

NUMERO VERDE
800 20 10 88



L'Aido Lombardia