

Blister.

Storie dal Policlinico per curare l'attesa

ATTUALITÀ

Stelle al microscopio
e dune nel cuore

RICERCA E SALUTE

Mamme di latte

CULTURA

Mi diano almeno
2mila Lire!

SVAGAMENTE

Giochi, curiosità e ricette
in un inserto staccabile



COPIA
GRATUITA

Magazine n.2
ANNO 2018



grazie alla collaborazione con



FEDELI alla Ca' Granda

La musica e la storia dei benefattori si intrecciano in un ciclo di concerti con il Maestro Matteo Fedeli

In occasione di ogni concerto verrà esposto il quadro di un benefattore ritratto mentre si cimenta con la musica. La storia del quadro e del pittore che ha eseguito l'opera verrà illustrata prima di ogni incontro dal dott. Paolo Galimberti.

INGRESSO GRATUITO - Giovedì alle ore 21.00, via Francesco Sforza 32

19 aprile 2018 - Chiesa dell'Annunciata

Ritratto di E. e V. Magrini

Duo in concerto

V. Benaglia (viola), V. Koprivica (pianoforte)

Musiche: Brahms, Schumann, Bruch e Glinka

17 maggio 2018 - Chiesa dell'Annunciata

Ritratto di Giovanni Cicogna Mozzoni

Bach e i Concerti Brandeburghesi

Solo d'Archi Ensemble

Concerti III e VI

Matteo Fedeli e Vittorio Benaglia,

solisti

14 giugno 2018 - Chiesa dell'Annunciata

Ritratto di Emma Vecla

'Suoni d'Autore'

Giovani Talenti in Concerto

in collaborazione con il

Conservatorio 'Giuseppe Verdi' di Como

SUONI d'AUTORE



Ingresso gratuito fino ad esaurimento posti
 Info: eventi@policlinico.mi.it

ATTUALITÀ RICERCA E SALUTE

indice

CULTURA

ECHI 2 min **4**
 Visitatori temporaneamente presenti

INQUADRATURE 4 min **6**
 Stelle al microscopio e dune nel cuore

OLIO SU TELA 3 min **10**
 Mi diano almeno 2mila Lire!

DOPPIO BATTITO 3 min **12**
 Mamme di latte

VITA DA LETTORE 3 min **14**
 Buonanotte, bambine ribelli

NUTRICETTE 2 min **15**
 Hamburger di ceci al forno

SVAGAMENTE 2 min **16**
 Giochi, curiosità e ricette

IN MOVIMENTO 2 min **18**
 Mamme in forma!

19 2 min **INFOGRAFICA**
 Sei in vena di fare del bene?

20 1 min **ISTANTANEE**
 Tracce del passato

23 4 min **INTERVISTA**
 Stanno succedendo un sacco di cose a Milano

24 2 min **PERSONE**
 Già che ci mettete le mani, fate anche un bel lavoro

25 2 min **STORIE DI VIAGGI**
 E il navigar m'è dolce in questo lago

27 3 min **VOCI**
 Litri di caffè

28 2 min **SCOPERTE**
 D come epatite

2 min **VOLONTARI**
 Sono più forte della mia malattia

30 1 min **MAPPA DEL POLICLINICO**



Visitatori temporaneamente presenti

di Nino Sambaturo

Quando il cantiere del Policlinico si trasforma in un parcheggio per astronavi, è certo che il Pronto Soccorso sta per ricevere una visita davvero inaspettata...

Arrivo allo sportello, l'impiegata guarda perplessa la mia piastrina identificativa e mi chiede: "Scusi, ma quindi viene da fuori Regione?"

"Altroché - le rispondo - vengo dalla nebulosa di Andromeda!"

Sempre più stupita dice che deve chiedere a un suo responsabile. Questo arriva, controlla, mi guarda, poi dice: "Non possiamo accettarla così... questo documento non è valido". "Non potete curarmi?". "Sì, certo, curiamo tutti". "Anche i feroci roxoliani?". "Certo, non facciamo discriminazioni. È sufficiente compilare il modulo STP, per i cittadini extra-Europa".

STP? Il mio traduttore universale mi rimanda diversi significati terrestri. Il più logico è lo *Standard Temperature and Pressure*. Penso si riferisca ai parametri vitali. "Ma guardi che il mio è un problema molto semplice, sono entrato in collisione con un asteroide al largo dei bastioni di Orione..."

"È stato tamponato?". "Se così si può dire...". "Allora deve andare in Pronto Soccorso, ma deve comunque fare l'STP".

Vado in questo Pronto Soccorso e ripeto le stesse cose a un umano con la tuta azzurra.

"È venuto da solo o con l'ambulanza?", mi chiede. "Da solo, con l'astronave".

"Non faccia lo spiritoso, per favore, che non è giornata!"

"Non faccio lo spiritoso. Sono atterrato nel grande spiazzo recintato per le astronavi che c'è al centro dell'Ospedale. È molto comodo".

L'umano abbassa gli occhi, e scuote il capo.

"Va bene, le assegno un codice verde". Immagino sia per via dei raggi gamma. "Ma guardi che c'è un po' da aspettare..."

"Esattamente quanto?"

"Esattamente non lo so, ci sono diverse persone davanti. Si metta comodo, non penso sarà prima di un'ora..."

"Siete velocissimi sulla Terra, nella mia galassia ci vorrebbero almeno due o tre anni luce".

E ora eccomi di nuovo in viaggio. Mi hanno curato bene sul pianeta Terra. Questo Policlinico funziona meglio della maggior parte degli ospedali della Galassia centrale. Mi hanno dato un unguento (credo sia radioattivo, perché sta già facendo effetto) da applicare alla contusione. E dopo neanche un anno luce sono già fuori, sano e vitale come una supernova! Mi spiace solo per i poveri medici terrestri, quasi svenivano quando si sono accorti che ho due propulsori cilindrici anziché uno a ventricoli come il loro...

🎧 Intanto ascolta
"Come Sail Away"
degli Styx

Stelle al microscopio e dune nel cuore

Intanto ascolta
"Astronomy"
dei Blue Oyster Cult

di Nino Sambataro

È esperto di malattie neuromuscolari e rare, e la sua Biobanca fa da ponte con il resto del mondo scientifico. La sua passione per la ricerca, però, è nata tra le dune del deserto...

Nello studio di Maurizio Moggio, su una parete, c'è una fotografia che un occhio inesperto come il mio confonde per una costellazione. In realtà si tratta di cellule, è un'immagine al microscopio elettronico. Il mio è un errore perdonabile, perché come si sa, siamo fatti della stessa sostanza delle stelle...

D'altra parte per Moggio il viaggio e la ricerca (non solo quella scientifica) portano allo stesso risultato: la scoperta. "Quando ero ancora studente ho viaggiato moltissimo, in luoghi insoliti. Siccome parlavo anche il francese, ho lavorato come guida turistica in Nordafrica. Fra le mie mansioni vi era anche quella di guidare vecchie Land Rover accompagnando turisti inglesi e francesi nel deserto". Un'esperienza bellissima, indimenticabile, ma anche altamente formativa.

"Parliamo degli inizi degli anni Settanta, quando non c'erano internet o i navigatori satellitari. Bisognava interagire con turisti e con colleghi locali, pianificare con cura gli itinerari e sapersi districare nelle situazioni impreviste per non perdersi fra le dune. Bisognava essere attenti alle riserve di acqua, e in grado di riparare una gomma". Aver affrontato da giovane queste difficoltà lo ha aiutato in seguito nella vita professionale, quando ha dovuto coordinare un gruppo di medici e ricercatori nelle molteplici attività di tutti i giorni, tra budget, bilanci e riunioni. Perché la presa in carico del paziente e la ricerca scientifica possono presentare imprevisti che poi vanno risolti con scrupolo.

Al Policlinico il dottor Moggio è direttore dell'Unità Operativa Malattie Neuromuscolari e Rare. "Ci occupiamo di malattie ereditarie: le più conosciute sono le Distrofie Muscolari di Duchenne e di Becker, le Distrofie dei Cingoli, le Miopatie Metaboliche e le Encefalomiopatie Mitochondriali. Ma indaghiamo anche miopatie acquisite come



*“Gli sfortunati dormono nelle case di cemento.
Può capitare che dormano nella tenda.
Ma vuoi mettere dormire sulle dune, con le stelle
che ti guardano negli occhi?”*

della comunità scientifica internazionale, ed ogni mese vengono spediti ai ricercatori di tutto il mondo per aiutarli ad approfondire i loro studi”. Il suo team è composto da giovani, sia neurologi, sia biologi, che hanno iniziato il proprio percorso di studi con lui. Molti hanno maturato una forte esperienza anche in laboratori all'estero, e hanno riportato in Italia tutta la loro esperienza di medici e ricercatori. “Seguiamo il paziente costantemente, nell’ambito di un percorso clinico diagnostico che comprende la valutazione clinica, la biopsia muscolare, l’impostazione di una eventuale terapia e la verifica della sua efficacia nel tempo”. Con questo approccio, il team partecipa a numerosi progetti di ricerca e studi clinici per testare le terapie. “Un ruolo molto importante, in questo ambito - ci tiene a sottolineare - è svolto dal mondo delle Associazioni, soprattutto quelle dei pazienti, per il contributo che danno nell’individuare le necessità e i bisogni del malato, ma anche per il sostegno alla ricerca”. Mentre ci salutiamo, mi viene in mente un proverbio tuareg che ci riporta alla dimensione del viaggio, all’amore per la libertà, senza la quale non può esserci nessun tipo di ricerca: “Gli sfortunati dormono nelle case di cemento. Può capitare che dormano nella tenda. Ma vuoi mettere dormire sulle dune, con le stelle che ti guardano negli occhi?”.

L’Unità Operativa Malattie Neuromuscolari e Rare è parte di network scientifici internazionali come RD-Connect, EuroBiobank, Biobanking and BioMolecular Research Infrastructures (BBMRI) e, da circa un anno, degli European Reference Network (ERN) per le “Rare Neuromuscular Diseases”. Maurizio Moggio è professore a contratto all’Università degli Studi di Milano e ha svolto anche un’importante esperienza lavorativa allo Houston Merritt Center for Inherited Myopathies and Mitochondrial Diseases della Columbia University di New York. Dal 2015 è membro del Direttivo della Alleanza Neuromuscolare, costituita da Telethon, dall’Associazione Italiana Miologia e dall’Associazione Italiana Nervo Periferico. Dal 2016 è membro del Coordinamento delle Associazioni di Pazienti Affetti da Malattie Neuromuscolari. La sua attività è supportata dall’Associazione Centro Dino Ferrari.

Per scoprire di più, cerca **“Moggio”** su www.policlinico.mi.it

È online il nuovo sito del Policlinico di Milano

- + servizi online
- + news
- + informazioni utili



www.policlinico.mi.it

quelle infiammatorie”. Per chi non è addetto ai lavori non è proprio immediato capire di che cosa si tratta, ma una cosa si capisce facilmente: stiamo parlando di un centro di eccellenza, che oltre a curare e a fare ricerca fornisce consulenze anche ad altri centri specialistici, di tutta la Lombardia. “Lavoriamo in rete - spiega Moggio - il nostro è un lavoro di squadra che va ben oltre i confini del nostro Ospedale”. Questo significa, tra l’altro, che i ricercatori si trovano ad analizzare campioni biologici che provengono da ogni parte d’Italia, dalla Svizzera e spesso da altri centri europei, come ad esempio Cambridge. “Abbiamo anche fondato una Biobanca per la conservazione dei campioni biologici di pazienti affetti da malattie rare neuromuscolari. Quello che infatti non può essere diagnosticato oggi, potrà probabilmente esserlo in futuro. Questi campioni sono inoltre a disposizione

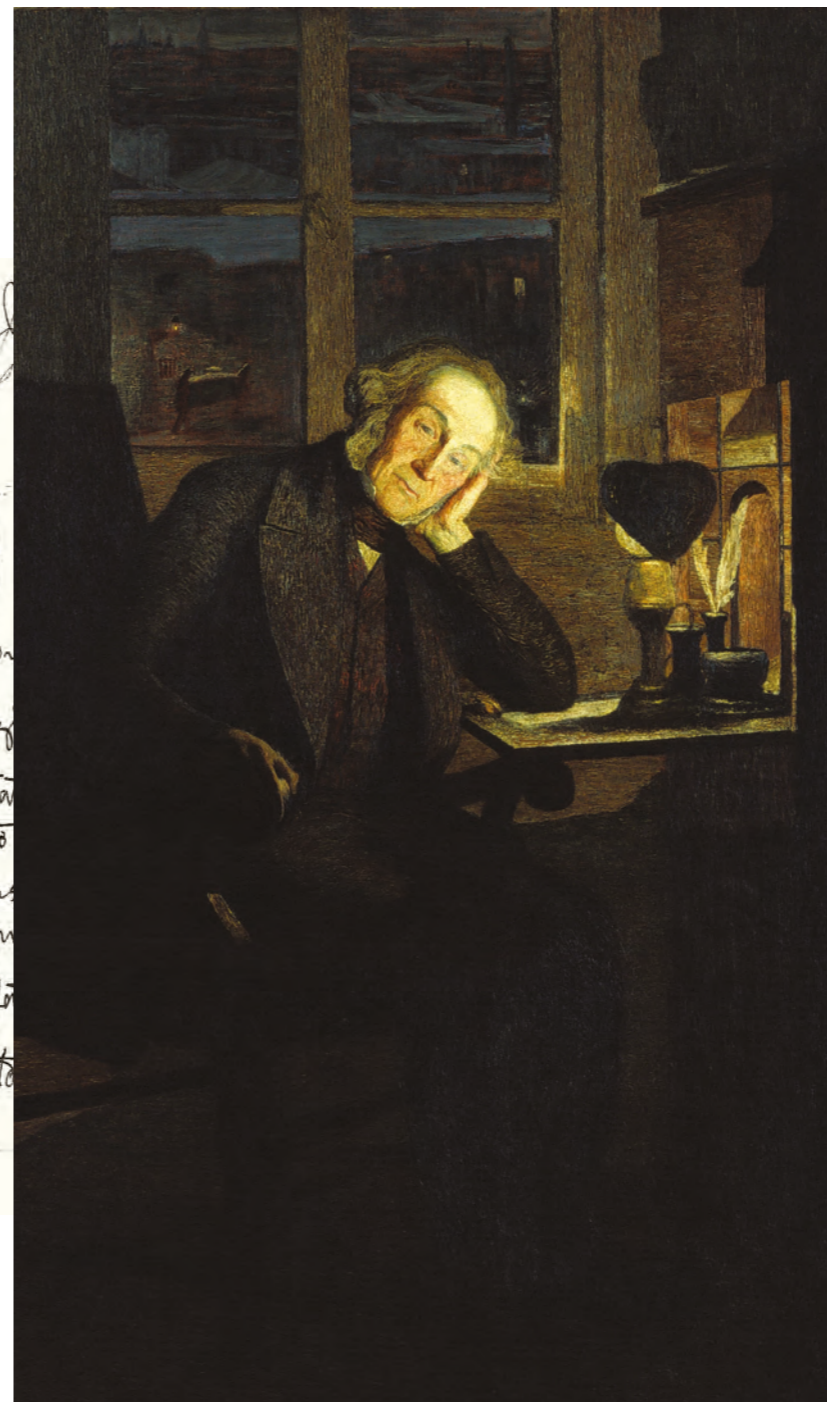
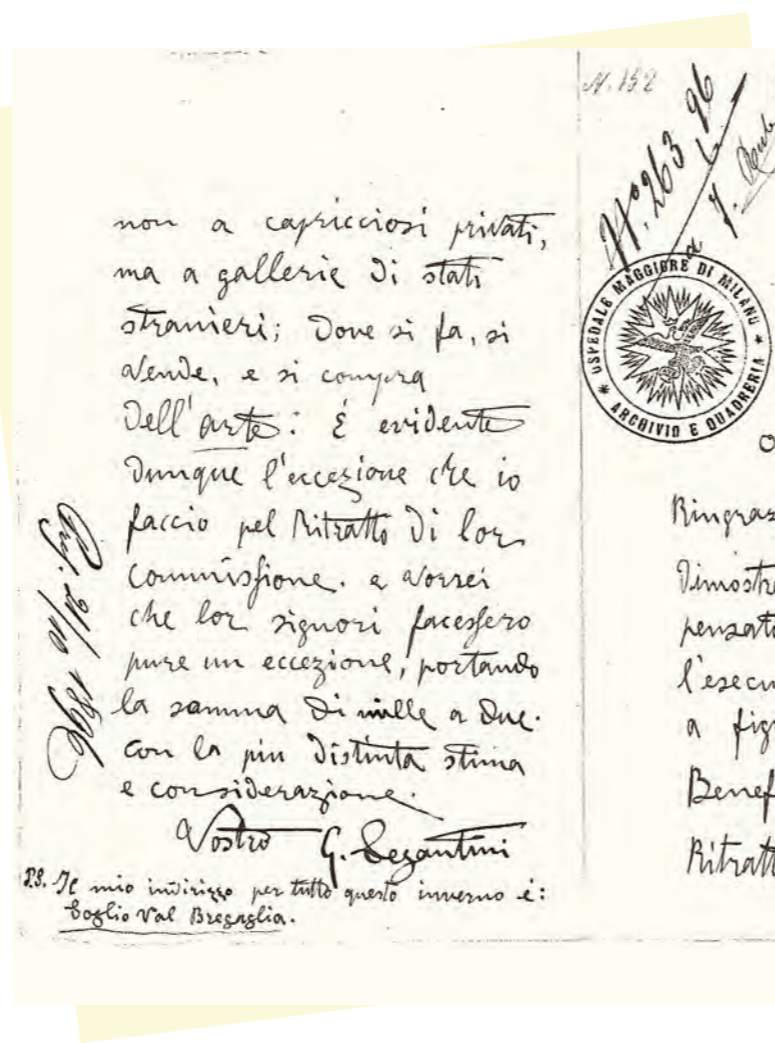
Mi diano almeno 2mila Lire!

di Valentina Regonesi

10 “Sono in ritardo nella consegna del quadro! Ho ricevuto oggi una lettera dell'Ospedale Maggiore che mi sollecita nella consegna dell'opera, ma non so come mi sia immaginato che dovessi consegnarlo alla metà di marzo... in effetti, rileggendo le loro lettere, l'Ospedale parlava di esporlo già a marzo... sarà per la Festa del Perdono, dove sotto i portici della Ca' Granda vengono esposti i quadri di tutti i Benefattori... Devo fare bella figura, mi metto subito all'opera per dare gli ultimi tocchi... chissà poi se la cornice per la tela ce l'hanno loro oppure devo provvedere io... gli scriverò, così ci mettiamo d'accordo anche per la consegna.

Che onore eseguire questo ritratto per l'Ospedale Maggiore! Quando ho ricevuto la commissione ho subito scritto loro che accettavo, doppiamente volentieri, dato che verrà destinato a questa istituzione milanese, sociale e cristiana! Certo, se devo dire la verità, una tela di tali dimensioni che porta la mia firma sarebbe quotata al mercato d'arte almeno 10mila Lire in oro... l'Ospedale invece me ne offre solo mille: vabbè, farò un'eccezione, ma pure loro dovranno farla, mi diano almeno 2mila Lire!”

Liberamente tratto dalle lettere di Giovanni Segantini, 1896



11 Giovanni Segantini alla fine, nonostante i solleciti, non consegnò per tempo il quadro del benefattore. L'opera, su richiesta dell'artista e con il benessere dell'Ospedale, venne allora inviata all'Esposizione Nazionale di Venezia del 1897, e poi sempre nello stesso anno

alla mostra di Vienna. Il quadro giunse all'Ospedale nell'agosto del 1898 e oggi si trova nel caveau dove sono conservati oltre 900 quadri dei Benefattori della Ca' Granda. Raffigura Carlo Rotta, padre del benefattore Giuseppe Rotta. Questi nel 1888 lasciò un'eredità all'Ospedale, vincolandola all'obbligo di far eseguire, oltre al proprio ritratto, anche quello del padre Carlo e della propria moglie. Carlo Rotta è raffigurato nel suo studio, con una mano appoggiata allo scrittoio e lo sguardo stanco e perso nel vuoto. La luce proveniente dalla lampada sul tavolo è calda e avvolgente, in contrasto rispetto al paesaggio che si intravede fuori dalla finestra: neve e freddo, simboli di una vita ormai giunta al termine. Sullo sfondo si notano due uomini trasportare un malato nella classica barella dell'epoca, una lettiga sormontata dallo stemma ospedaliero della colomba: un chiaro richiamo all'Ospedale e alla dedizione del quadro in tal senso. La tecnica divisionista, portata ad un livello di grande raffinatezza nelle opere che, come questa, appartengono agli anni estremi del Segantini, si impreziosisce ulteriormente nel ritratto di Carlo Rotta per l'uso di polvere d'oro frammista alla tempera: procedimento che, come è stato rilevato, Segantini adottava soprattutto nei dipinti che voleva caricare di un particolare significato simbolico.

Lo scambio epistolare di Giovanni Segantini con l'Ospedale Maggiore è davvero curioso: si vede quanto l'artista sia onorato di eseguire un'opera per la Ca' Granda, ma ci tiene anche molto a difendere il proprio valore e la fama che ormai ha acquisito nei mercati d'arte italiani e stranieri. Le lettere in originale sono oggi conservate nell'Archivio storico dell'Ospedale, in via Francesco Sforza 28. Da pochi mesi l'Archivio ha aperto al pubblico con visite guidate, che permettono di scoprire un vero e proprio tesoro nascosto della nostra città e, in alcune occasioni speciali, di vedere con i propri occhi diversi documenti antichi. Per informazioni: www.arsemilano.it

Mamme di latte

Essere mamma è un'esperienza che ti cambia la vita. Ma è un'avventura da vivere giorno per giorno, proprio come l'allattamento al seno. Che, anche se non sempre è tutto rose e fiori, a volte ha solo bisogno di qualche 'trucco del mestiere'

di **Alessandra Farina,**
giornalista RAI

Lo confesso. Non sono diventata donatrice per spirito di solidarietà, ma perché non sapevo più dove mettere il latte in frigo. Scherzo, naturalmente.

Di vero c'è solo che, dopo un avvio stentato, la mia produzione di latte materno è cresciuta a dismisura. Una bella rivincita per una che sembrava destinata a non farcela. Come moltissime donne, infatti, anch'io non ho avuto vita facile con l'allattamento, soprattutto all'inizio. Altro che esperienza idillica! Allattare - o meglio, provare ad allattare - per me si è rivelato un incubo. Appena è nata mia figlia me l'hanno attaccata al seno e, giuro, non ho mai provato un dolore così forte. Ancora oggi il ricordo più brutto dei giorni dopo il parto sono quelle prime poppate. In poco tempo ho avuto di tutto: ragadi, ingorghi, mastiti. Se cercavo di allattare, dovevo sdraiarmi sul letto. Se resistevo, non era per più di dieci minuti. Il pensiero di doverlo fare più volte al giorno mi dava la nausea. Stavo quindi per gettare la spugna, quando una delle ostetriche dell'ambulatorio per il Puerperio della Clinica Mangiagalli mi ha suggerito di provare il tiralatte: "Signora, mi ha detto lapidaria, è la sua ultima possibilità". Ebbene, seppur poco gradevole, l'oggetto in questione era per me più sopportabile dei morsi

di mia figlia. Tra la prospettiva di interrompere l'allattamento e quella di continuare con i penosi tentativi di attaccare la bimba al seno mi pareva comunque il male minore. Iniziai così a cimentarmi. A poco a poco mi abituai al fastidio e lentamente il latte iniziò ad arrivare. E ad aumentare. Nel giro di quattro settimane smisi con la 'giunta' artificiale; nel giro di un altro mese raggiunsi un livello di produzione tale per cui non mi bastavano più i barattoli dove mettere il latte. Nonostante la richiesta della bambina aumentasse, ne avevo sempre più di quanto servisse. Una cosa impensabile rispetto ai primi tempi! Ero così grata verso le dottoresse che mi avevano aiutato a non mollare e verso le ostetriche che mi avevano insegnato "i trucchi del mestiere" che mi dissi che dovevo in qualche modo restituire quanto di buono avevo ricevuto e quanto anche la mia bambina, attraverso di me, stava ricevendo. Così quando un giorno notai un manifesto della Banca del latte in uno dei corridoi della Mangiagalli, non ho avuto dubbi. Sarebbe stato il mio modo di dimostrare gratitudine verso chi aveva contribuito a trasformare un allattamento disastroso in un allattamento di successo. Diventare donatrice è stato semplice. Ho fatto un colloquio, ho compilato un questionario sulla mia salute e ho fatto le analisi del sangue. Dopo qualche giorno, nella vita mia e di mia figlia è arrivata Antonella. Non solo un'ostetrica ma anche una preziosa consulente su tutto ciò che riguardava la salute della bambina: alimentazione, svezzamento, nanna,



vaccinazioni. Puntuale e sorridente, Antonella arrivava a casa mia a bordo della sua Apecar. Con il pc portatile verificava lo stato di conservazione del latte attraverso un microchip posizionato nel freezer. Ritirava i vasetti pieni e mi riforniva di quelli vuoti, poi mi dava appuntamento alla volta successiva. Una vera macchina da guerra! Sono andata avanti così diversi mesi, finché, poco prima che mia figlia compisse un anno, ho deciso di terminare l'allattamento. Ora Vittoria ha 21 mesi. Posso orgogliosamente affermare che è in gran forma e non ha mai avuto nessun tipo di malanno. Il merito di ciò, mi piace pensare, è anche un po' del mio latte. Quello stesso latte che spero abbia fatto del bene a molti altri bambini.





Buonanotte, bambine ribelli

di Santo De Stefano

C'erano una volta tante bambine che avevano sogni e grande determinazione nel realizzarli.

Ce n'era una a cui piaceva molto andare a scuola; si chiamava Malala e abitava in un tranquillo villaggio del Pakistan, dove alle bambine non era permesso studiare. Oggi è Premio Nobel per la Pace. E un'altra di nome Margherita, nata in una via di Firenze chiamata Via delle Cento Stelle, che da grande sarebbe diventata una straordinaria astrofisica. E ancora Marie, che dopo avere frequentato con la sorella una scuola segreta in Polonia (perché anche qui le ragazze non potevano proseguire gli studi) un giorno seppe che a Parigi c'era la Sorbona, università che accettava le donne, e decise di trasferirsi; diventò scienziata, e di Nobel ne vinse due. C'era Rita che, quando la sua tata morì di cancro, decise di diventare una dottoressa, e fu una delle più grandi ricercatrici italiane. E una bambina arguta, colta e molto sensibile che viveva a Londra e che da piccola creò un giornale sulla sua famiglia: si chiamava Virginia, e divenne un genio della letteratura. E poi Frida, nata in una bella casa azzurra di Città del Messico, che

sarebbe diventata una delle pittrici più famose del ventesimo secolo, pur rischiando di non crescere mai a causa di una malattia chiamata poliomielite. Cento sogni realizzati, raccontati in *Storie della buonanotte per bambine ribelli* edito da Mondadori. Le due autrici Elena Favilli e Francesca Cavallo vivono a Venice in California, dove hanno fondato il Timbuktu Labs, laboratorio di innovazione dei media per l'infanzia. Hanno due milioni di utenti in oltre settanta Paesi, molti dei quali hanno contribuito, tramite il crowdfunding, al concretizzarsi di questo libro, in cui le donne sono ritratte da illustratori di tutto il mondo. *Storie di attiviste, atlete, scrittrici, inventrici, scienziate, artiste, politiche, ballerine, regine, guerriere...* *Storie di donne straordinarie da leggere alle nostre bambine e alle nostre nipoti, e perché no, anche ai bambini, senza distinzioni di genere.* Affinché capiscano che sono tanti gli ostacoli sul cammino, ma che questi non sono insormontabili e che con entusiasmo, curiosità e il cuore pieno di fiducia i sogni si realizzano, e che non è vano sperare in un mondo in cui ognuna "potrà avere la certezza di essere libera".

Per scoprire di più, cerca #Nutricette su www.policlinico.mi.it

In commercio i ceci si trovano in scatola, cotti o precotti, come farina oppure secchi. Con tutte queste tipologie è possibile preparare hamburger adatti ai bambini e a tutta la famiglia. I legumi contengono carboidrati, grassi, proteine, fibre, vitamine e minerali preziosi come il ferro. Sono ricchi cioè sia di "macronutrienti", alimenti che il nostro organismo deve assumere in quantità maggiori, sia di "micronutrienti", che invece devono essere introdotti in quantità minori. Per garantire una corretta crescita nei

bambini è fondamentale mantenere un buon equilibrio tra i diversi alimenti che contengono macro e micronutrienti. I ceci, così come gli altri legumi, sono ricchi di proteine di tipo vegetale e per questo di minore qualità rispetto a quelle di tipo animale, ma hanno una particolarità: quando i legumi sono mangiati insieme ai cereali, le loro proteine vegetali raggiungono una qualità simile alle altre, e questo effetto si chiama complementarità. Per questo motivo è buona abitudine arricchire i piatti di legumi con cereali o con i loro derivati, e così l'hamburger di ceci racchiuso da due fette di pane diventa un piatto completo e goloso.

Hamburger di ceci al forno

di Valentina De Cosmi,
biologa nutrizionista

Lasciate in ammollo i ceci secchi per 10 ore, scolateli e fateli bollire in una pentola per almeno un'ora, fino a quando non saranno della consistenza desiderata. Una volta cotti, scolateli, lavateli sotto l'acqua fredda e togliete la pellicina trasparente che li riveste.

Trasferiteli nel mixer con l'uovo, il pane grattugiato, un pizzico di pepe e rosmarino a piacere. Frullate tutto grossolanamente, aggiungendo olio extravergine d'oliva per amalgamare bene, fino a ottenere un composto omogeneo.

Trasferite il composto in una ciotola: se fosse necessario amalgamare ancora è possibile aggiungere un cucchiaino di farina. Bagnatevi le mani con un po' di olio e formate delle palline, schiacciatele (**fatevi aiutare dai vostri bimbi!**) dando una forma tonda. Rivestite una teglia con carta forno, disponetevi sopra gli hamburger e infornateli per circa 15-20 minuti a 180°C. Quando la superficie degli hamburger diventa dorata spegnete il forno e serviteli accompagnati da fettine di pane e una ricca insalata mista.

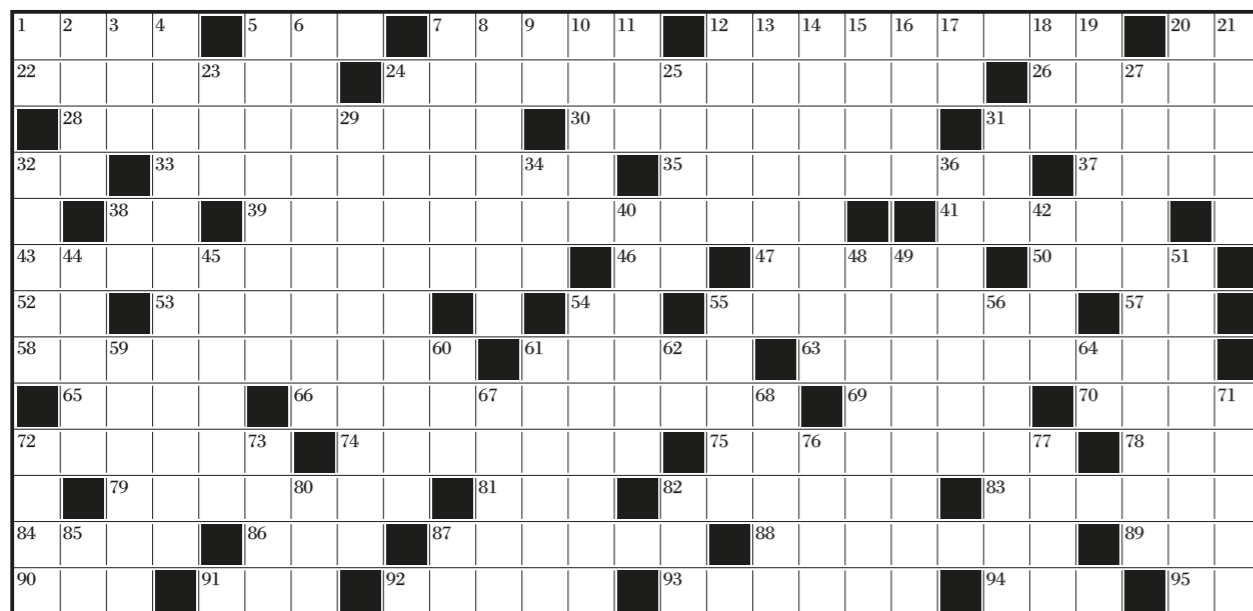
INGREDIENTI per due hamburger

200 g di ceci secchi
20 g di formaggio grattugiato
1 uovo
20 g di pane grattugiato
Rosmarino tritato a piacere
20 g di olio extravergine d'oliva
Un pizzico di pepe



UN GRANDE SCHEMA PER TUTTI

(Guernica)



ORIZZONTALI

1. Cosmetico per le guance.
5. Graduato dei Carabinieri.
7. Blocchi di roccia.
12. Una gragnuola di pietre.
20. Nel bel mezzo di giugno.
22. Un tiratore di frecce.
24. Libri, giornali, riviste...
26. I nativi di Perugia.
28. Serve per il tiramisù.
30. Camminare spediti.
31. Spreco di denaro.
32. In Europa e in Africa.
33. Edificio con più famiglie.
35. Un discorso in pubblico.
37. Il Ford dei fumetti.
38. Un... po' di brodo.

39. Possono insorgere durante la malattia.
41. Squisiti pesci marini.
43. Li contengono gli alimenti.
46. Sono pari nella metà.
47. Un sandwich caldo.
50. Le forniscono le pecore.
52. Iniziali di Rubini.
53. Un Milo designatore.
54. Air France.
55. Un dubbio che rode.
57. Con ci, fanno così!
58. Presi dallo spavento.
61. Da il colore agli occhi.
63. Il contrario di reale.
65. Gli animali di Italia 1.
66. Subordinano tutto a sé.
69. Frazioni di pagamento.
70. Borracce a sacco.
72. Un edificio di campagna.
74. L'Ezio di Striscia.
75. Scorre nel Grand Canyon.
78. E quel che segue.
79. Pesci ottimi preparati... alla livornese.
81. Situate molto in fondo.
82. Il nome della Bellucci.
83. La D'Amico della tivù.
84. Si riordinano in testa.
86. Leonardo per gli amici.
87. Vi si attiene il puntuale.
88. Punti per semafori.
89. L'elettrotreno sull'orario.
90. L'auto degli Inglesi.
91. Un'azienda di ricaricabili.
92. Esagerano nel risparmio.
93. Trascurabili dettagli.
94. La banca del Vaticano.
95. Ottima varietà di farina.

VERTICALI

1. I confini della Finlandia.
2. Si scarica facendo fuoco.
3. Una sigla da assicuratori.
4. Trattare non equamente.
5. Crocchetta di riso farcita.
6. Condonare i peccati.
7. La capitale delle Filippine.
8. Una spiaggia sabbiosa.
9. Il solito... senza olio.
10. Le isole con Pago Pago.
11. Se sai anagrammi.
12. L'antitesi del profano.
13. Un materiale fuori legge.
14. Ampia, estesa.
15. Lo indossano le Indiane.
16. Non crede in Dio.
17. Iniziali di Asimov.
18. Il Besson regista.
19. Un monte del Senese.
20. Le strappa la paura.
21. Il profeta nella balena.
23. Un ritorno sonoro.
24. Il cliente nel negozio.
25. La patria di Enea.
27. I cetacei più grossi.
29. Una parte del giorno.
31. Il signore del Trecento.
32. I compatrioti di Putin.
34. Il qui dei Francesi.
36. Stravolge l'insonne.
38. Belluno sulle auto.
40. Venticello primaverile.
42. Un succo amarissimo.
44. Cassetta per le api.
45. Scrisse Fratelli d'Italia.
48. Tentativi di avvicinamento.
49. Tenere distinti.



— Scusa il ritardo, cara: mi sono imbattuto in tua madre sulle strisce pedonali...

Questa non la sai...

CURIOSITÀ ED EVENTI ACCADUTI NEL NOSTRO OSPEDALE NEI SECOLI XVI E XVII

1547 - 12 Luglio
ESENTASSE

I beni dell'Ospedale sono dichiarati esenti da ogni tassa.

1573 - 15 Luglio
UN SANTO IN VISITA

Il Cardinale Carlo Borromeo, Arcivescovo di Milano, visita l'Ospedale.

1606 - 16 Gennaio
INQUILINI MOLESTI

Ritenuti i disordini e gli inconvenienti che si verificano in danno grandissimo dell'Ospedale, si determina di non affittar più ad estranei i solai dell'Ospedale.

1614 - 1 Luglio
PRIMA DI ENTRARE, CHIEDI IL PERMESSO!

Il Papa Paolo V dichiara che l'Ospedale è luogo religioso e sacro, e dover come tale godere dell'immunità ecclesiastica. Di conformità con decreto 21 Novembre 1623, viene prescritto che i Giudici e i Notari per entrare nell'Ospedale debbano domandare il permesso al Priore del Capitolo.

1614 - 25 Agosto
MANCANO I MALATI? LICENZIAMO I MEDICI!

Si approfitta della mancanza di malati per licenziare il personale dell'Ospedale di S. Smpliciano anche come provvedimento finanziario.

1624 - 4 Luglio
IL SECONDO FONDATORE DELLA CA' GRANDA

Muore Giovanni Pietro Carcano, e con testamento 8 Maggio 1621 lega all'Ospedale l'usufrutto della metà della sua sostanza per sedici anni coll'obbligo di ingrandire il fabbricato dell'Ospedale così da potervi raccogliere i malati degli altri piccoli ospedali della città.

1630 - 7 Maggio
PANE PER GLI APPESTATI

Il prestino dell'Ospedale fabbrica il pane per gli appestati ricoverati al Lazzeretto.

1632 - 23 Aprile
SONO TUTTI MORTI!

È fatto constare che durante l'inferire della peste del 1630 morirono tutti i chirurghi dell'Ospedale.

1638
AFFRESCO DELLA SPLENDIDA VOLTA DELL'ARCHIVIO

Volpino Paolo Antonio eseguisce le pitture della volta del gran salone d'Archivio già sala capitolare.

1647 - 29 Dicembre
VENDO UN OSPEDALE PER COMPRARE IL FRUMENTO

Allo scopo di far fronte alla carestie del frumento e all'eccessivo di lui prezzo si delibera di vendere l'Ospedale di S. Smpliciano.

1692 - 12 Dicembre
UN PASSAGGIO VERSO L'ALDILÀ

Si progetta di gettare un ponte sul Naviglio per sortire dall'Ospedale coi cadaveri da seppellire nel recinto dei Nuovi Sepolcri o Foppone.

1699 - 14 Settembre
UN LETTO PER DUE

Per togliere l'inconveniente di collocare i malati a due per letto si avvisa alla necessità di terminare il quarto braccio della crociera verso S. Antonio, e mancando i mezzi, si fa appello alla carità cittadina.



Testo tratto da:
Cronologia dell'Ospedale Maggiore di Milano
Pietro Canetta - 1884

Mamme in forma!

di **Dénise Bestetti**,
specialista in scienze motorie,
sport e salute

Rilassati e respira

10 RIPETIZIONI

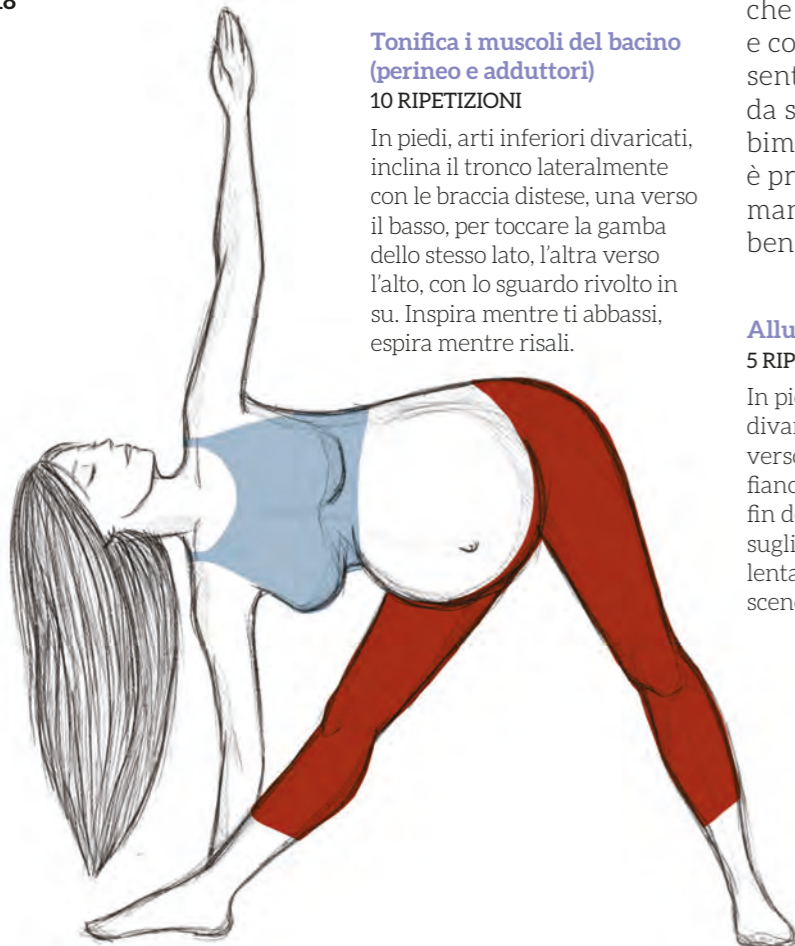
Seduta, arti inferiori incrociati, una mano contro l'altra ad altezza petto, spalle aperte e gomiti in fuori. Chiudi gli occhi, inspira e sali con le braccia verso l'alto, sempre con le mani una contro l'altra. Abbassa le braccia espirando e torna alla posizione di partenza.



Tonifica i muscoli del bacino (perineo e adduttori)

10 RIPETIZIONI

In piedi, arti inferiori divaricati, inclina il tronco lateralmente con le braccia distese, una verso il basso, per toccare la gamba dello stesso lato, l'altra verso l'alto, con lo sguardo rivolto in su. Inspira mentre ti abbassi, espira mentre risali.



L'esercizio fisico in gravidanza può portare moltissimi benefici sia alla mamma che al suo piccolo. Nei 9 mesi di dolce attesa si verificano grandi cambiamenti: il corpo si trasforma per poter accogliere, proteggere e far crescere una nuova vita. L'aumento di peso e il volume della pancia che cresce compromettono però la corretta postura e le attività di tutti i giorni, portando la mamma a sentirsi un po' impacciata e rallentata nei movimenti. L'attività fisica può essere il mezzo per prepararsi ad affrontare al meglio la gravidanza, il momento del parto e i mesi immediatamente successivi. Grazie all'esercizio fisico è possibile ad esempio alleviare le tensioni muscolari, ridurre l'ansia (grazie alla produzione di endorfine), migliorare il sonno e ridurre il rischio di alcune patologie come il diabete gestazionale. Inoltre, le donne che fanno esercizio in gravidanza hanno un tempo di recupero post-parto più breve, e possono così dedicarsi più serenamente alla cura del loro piccolo. Per questo è importante una preparazione fisica, ma anche mentale e consapevole di quel che sta accadendo: come viene percepito il corpo e come cambia, saper ascoltare i suoi messaggi, sentire la vita che sta crescendo ed instaurare da subito un profondo legame con il proprio bimbo. Lo scopo dell'esercizio in gravidanza non è prepararsi a diventare una mamma atleta, ma mantenersi in forma e in salute: di riflesso ne beneficerà anche il bambino.

Allunga la tua schiena

5 RIPETIZIONI PER LATO

In piedi, arti inferiori divaricati, punte dei piedi verso l'esterno, mani sui fianchi. Scendi con il bacino fin dove possibile, piegandoti sugli arti inferiori, e risali lentamente. Inspira mentre scendi, espira mentre sali.



Per scoprire di più, e guardare i video tutorial con gli esercizi, cerca **#NaturalmenteMamme** su www.policlinico.mi.it/mangiagalli-center



Sei in vena di fare del bene?

di **Lino Grossano**, con la consulenza scientifica di **Daniele Prati**, direttore Centro Trasfusionale del Policlinico di Milano

Fare del bene a sé stessi, fare del bene agli altri. Due gesti che diventano la stessa cosa quando c'è di mezzo la donazione di sangue. Perché quello che scorre nelle nostre vene è una risorsa di cui non esiste un corrispettivo sintetico. Che viene utilizzato nelle emergenze del Pronto Soccorso, in sala operatoria, in sala parto, ma anche per trattare diverse malattie come le anemie o alcuni tumori.

E questo lo rende **insostituibile** e **indispensabile**, un **vero e proprio salva-vita: è così che donare il sangue ci fa diventare dei veri e propri eroi del quotidiano.**

Il Policlinico di Milano è da sempre impegnato nella raccolta e distribuzione di sacche di sangue, arrivando a coinvolgere 23mila donatori. A tutti coloro che danno una mano (anzi, il braccio!) viene offerta una valutazione medica comprensiva di esami di laboratorio e visite specialistiche quando opportuno.

La disponibilità del sangue per gli interventi e le terapie dipende solo dal senso civico delle persone, e **tutti possono essere potenziali donatori.**

Chi può donare?

Tutti i soggetti che godono di buona salute, che abbiano tra i 18 e i 60 anni, con un peso di almeno 50 kg e con una pressione non troppo bassa (sotto 100) né troppo alta (sopra 160).



Per scoprire di più, cerca **"Trasfusionale"** su www.policlinico.mi.it



Chi NON può donare?

Ci sono alcune condizioni che sospendono temporaneamente la possibilità di donare il sangue. Ad esempio, chi ha appena fatto una vaccinazione (ma basta aspettare da pochi giorni a un mese, per tornare donatori), chi si è appena sottoposto a cure odontoiatriche, o chi ha appena avuto determinate malattie infettive. Tra gli altri criteri di sospensione temporanea ci sono ad esempio l'assunzione di antibiotici, l'essere venuti a contatto con persone colpite da malattie esantematiche (tipo varicella o morbillo), ma anche i soggiorni in zone nelle quali sono endemiche certe patologie (Febbre del Nilo Occidentale, malaria, malattie tropicali).

Per precauzione, bisogna aspettare almeno 4 mesi per tornare

Sei pronto a fare la tua parte?



a donare il sangue se ci si è sottoposti ad agopuntura in un centro che non impieghi professionisti qualificati, se ci si è sottoposti a tatuaggi o piercing, se si hanno comportamenti sessuali a rischio o si ha un nuovo partner. Esistono anche condizioni che escludono permanentemente dalla donazione di sangue: tutti i dettagli sono disponibili sul sito www.donatorisangue.org.



Tracce del passato



Strumenti ostetrico-ginecologici
Il forcipe di Luigi Mangiagalli (utilizzato dalla metà del XVI secolo: oggi il suo utilizzo è stato abbandonato a favore di tecniche più avanzate e meno traumatiche per il neonato)

La storia del Policlinico si legge anche nelle raccolte di antichi strumenti che hanno fatto della Medicina quel che è oggi. Una storia che è ancora viva e che si può ammirare negli oggetti che hanno usato i grandi medici del passato. Tutti questi cimeli sono custoditi dall'Archivio Storico del Policlinico, a due passi dall'Ospedale.



Strumenti anestesilogici
Apparecchio di Ombredanne (1908 circa). Per narcosi con etere. In metallo, con mascherina di gomma, vescica di porco da avvitare a lato e tamponi.



Macchina fotografica a soffietto (sec. XIX - XX)
Utilizzata nei primi decenni del Novecento nei reparti di dermatologia di via Pace per documentare le lesioni cutanee.

Stanno succedendo un sacco di cose a Milano

di Monica Cremonesi

Inaugura sale operatorie, riscopre tesori di arte e cultura da tempo nascosti e promuove il latte delle cascine. Marco Giachetti è il presidente di un Ospedale che non è solo un ospedale. Ogni settimana lo trovi nel cantiere di quello che sarà il Nuovo Policlinico nel 2022, uno dei grandi poli della rinascita della città. Perché lui è come Milano, non si ferma mai. Anzi, pedala.

Marco Giachetti è un architetto. Studia gli spazi dove costruire e custodire. Per lui l'architettura è un percorso verso il nuovo che ci porta sempre alla nostra essenza. Da qui il suo forte legame col territorio.

Presidente, perché ha scelto di fare l'architetto?

Da sempre amo disegnare gli spazi e proiettarli in mondi interessanti, ma gli studi ad Architettura non sono stati la risposta immediata; venivo da un severo collegio maschile e la libertà del Politecnico anni '80 non la capivo. Ho ritrovato la passione per l'architettura all'università inglese di Nottingham, dove il bello, la cura e il rigore si fondevano in armonia.

Tradizione e innovazione. Mi è capitata tra le mani una rivista alternativa di cui lei è stato fondatore negli anni '90.

ARIO, è questo il nome della rivista, l'ho fondata insieme ad artisti già affermati, video artisti come Andrea Zingoni e Franco Boilelli, un filosofo "creatore di mondi". La tecnologia era per noi il linguaggio del futuro. Nello stesso periodo esplodeva il Design. Alla Domus Academy, dove avevo la fortuna di studiare insegnavano Sottsass, Mendini, grandi nomi del Made in Italy. Ma lo spazio, le luci, la tecnologia al servizio dell'uomo rimanevano la mia passione.

C'è ancor spazio per un "visionario" come lei in questa Milano internazionale?

A Milano stanno succedendo un sacco di cose. Lo skyline, che ci piaccia o no, ci ha proiettato nella modernità, e non si tratta solo di edifici alti ma di spazi a terra aperti e socializzanti. Ma c'è ancora da fare; sui temi urbanistici partecipo attivamente al dibattito sugli Scali Ferroviari, una delle occasioni per la rinascita definitiva della città. Queste aree devono tornare ai cittadini per migliorare la nostra qualità di vita.

Dai cittadini ai cittadini, un tema a lei caro, una conferma che l'opera architettonica anche se nuova, porta i segni della nostra identità.

Si, è così che nascerà il Nuovo Policlinico nel 2022, unico caso in Italia di ospedale che si autofinanzia con risorse proprie grazie alla gestione del patrimonio accumulato nei secoli frutto delle donazioni di tanti benefattori. Restituiamo alla città la sua generosità. E non solo. Stiamo aprendo al pubblico il nostro tesoro di arte e cultura. Tra queste mura c'era la vera agorà: qui si nasceva, si moriva e si facevano le alleanze per far crescere la città. La storia di Milano dal 1456 fino all'800 è custodita qui...

Il suo mandato è stato determinante per riavviare i lavori del Nuovo Policlinico. A che punto siamo?

Insieme alla mia Direzione Strategica e Scientifica, al team dei tecnici e a progettisti come Stefano Boeri siamo ripartiti. Sarà un edificio a minor dispersione di energia e a maggior condivisione di risorse; solo con più efficienza possiamo affrontare le sfide della sanità moderna. Sarà all'avanguardia anche per gli spazi; per esempio il grande Giardino Alto posto al centro dell'edificio sarà attrezzato per le terapie ma anche per il relax e verrà aperto anche alla città. Una vera osmosi urbanistica.

Perché ha una bottiglia di latte sulla sua scrivania?

È il Latte della Ca' Granda (*il tono è orgoglioso*) uno dei risultati del rilancio delle nostre cascine, parte del nostro patrimonio rurale. Non dimentichiamo che il Policlinico è il più grande proprietario terriero della Lombardia con i suoi oltre 85 milioni di metri quadri. Aiutiamo i nostri agricoltori e il ricavato ritorna alla ricerca scientifica.

Quando non lavora come passa il tempo?

Faccio il papà e spesso vado allo stadio con mio figlio. Amo lo sport. A livello agonistico ho giocato a rugby e praticato ciclismo. In entrambi i casi c'era la fatica e il gioco di squadra. Ora mi limito all'Eroica, una gara ciclistica amatoriale ma di ben 100 km!

Per cosa vorrà essere ricordato quando lascerà questo prestigioso incarico?

Per aver vissuto la vita dell'Ospedale non solo dal mio ufficio ma anche entrando nei reparti, parlando con chi vive e lavora in Policlinico tutti giorni. Un onore.

Con qualche onere in più.



Già che ci mettete le mani, fate anche un bel lavoro

di Cinzia Sasso,
giornalista

Era la primavera del 2009. O era l'autunno? In realtà non sono così certa nemmeno dell'anno.

A parte le date, del resto ricordo tutto con esattezza: la stanzetta un po' angusta, la gentilezza dell'infermiera, la premura della radiologa, la faccia preoccupata del medico, la faticosa ricerca delle parole, la mia battuta rivolta al chirurgo plastico ('Già che ci mettete le mani, fate anche un bel lavoro') e lo sguardo allibito di mio marito che faticava a capire come si potesse buttarla sul ridere in un momento così, mentre ti stanno dicendo che hai il cancro.

A parte la fortuna che mi porto dietro dalla nascita, che è quella di vedere d'istinto il bicchiere mezzo pieno, e a parte la convinzione razionale che di fronte a tutte le cose che succedono tu puoi solo cambiare il tuo modo di affrontarle, quel pomeriggio, in quel reparto, c'era un'atmosfera di calore, competenza, serietà, interesse per la persona che non lasciava spazio all'angoscia. Sentivi che lì eri in buone mani. Non solo 'brave', mani; cioè di professionisti che sanno fare bene il loro lavoro. Anche 'buone',

mani. Eri una persona, non un 'paziente'. Ed eri tu, tutto insieme, non la tua malattia.

Adesso quel patrimonio sostanziale si è arricchito anche di segni formali. Scendi le scale della mitica Mangiagalli, apri la porta di un brutto corridoio e resti a bocca aperta. Ti pare di entrare in uno di quei moderni caffè dove si lavora, si legge, si passa il tempo. Le pareti sono colorate del colore del buonumore, l'arancio. C'è una stanza piena di giochi per i bambini, con una finta finestra per cui sembra che ci sia sempre il sole. C'è una libreria piena di tutto: gialli, romanzi d'amore, saggi, volumi d'arte. C'è un cestone con gomitolini di lana così sferruzzi per ingannare l'attesa. Se entri nelle sale degli interventi ti avvolgono i petali di rosa pitturati sulle pareti.

È come se qui, in un luogo simbolo per la sanità pubblica che cura le donne, ci si sentisse presi per mano. Ecco perché non mi ricordo se l'anno era il 2009... Non è stato un trauma indelebile passare di qui.

Per scoprire di più, cerca
"Radiologia senologica" su
www.policlinico.mi.it



E il navigar m'è dolce in questo lago

Intanto ascolta
"Africa" dei Toto

di Valentina Regonesi

Liemba è nata nel 1913 sul lago Tanganica, un enorme specchio d'acqua che fa da confine naturale tra la Tanzania, la Repubblica democratica del Congo, il Burundi e lo Zambia. Non ha origini africane, è nata tedesca ma le hanno cambiato nome ed è diventata inglese. È sopravvissuta a due Guerre Mondiali, e ancora oggi, tornata 100% africana, continua a raccontare storie e leggende lungo il lago Tanganica.

Liemba è una nave, che con tenacia e decadenza solca lenta le acque di questo lunghissimo lago e permette alle popolazioni di questo tratto di Africa nera di spostarsi, commerciare, vivere. È un mondo, una comunità in cui si intrecciano le storie e le vite di centinaia di persone. O forse migliaia, non sono riuscita a contarle tutte. Quando sono salita a bordo c'era già parecchia gente sul ponte, mi sembrava abbastanza, e di lì a breve si sarebbe partiti. Poi sono arrivate altre persone, e altre, e altre ancora. Uomini, donne, bambini, neonati, anziani. E con loro le merci, ananas, banane, sacchi di grano, sacchi di pesce, sacchi di qualsiasi genere alimentare, galline, materassi, secchielli, valigie, bottiglie, sedie di plastica. Un tripudio di suoni e profumi che da sempre colora l'Africa.

È un viaggio lungo e lento, ci vogliono 4 giorni per raggiungere lo Zambia dalla Tanzania. La Liemba non attracca nei villaggi, sono i villaggi che vanno da lei. Lei si ferma, imponente, al centro del lago, e al suono della sua sirena dalle rive accorrono le

barche che caricano e scaricano merci e persone. Sulla Liemba ho vissuto 4 giorni che sono lo specchio di una vita intera. Ho mangiato un pranzo delizioso servito da camerieri in livrea e un cartoccio di pesce essiccato giunto in barca dalle sponde del lago. Ho visto persone dormire nella sala macchine perché persino la terza classe era troppo costosa. Ho ammirato bimbettoni di pochi anni vestite a festa per affrontare il viaggio. Donne con un bimbo in grembo, un bimbo sulle spalle e un sacco sulla testa. Ho visto una donna esanime a terra, e una nuova creatura appena nata nelle braccia del comandante. Ho visto un'anziana distesa immobile tra le gambe della gente sul ponte di prima classe, forse per riposare, forse per il suo ultimo viaggio. Ho incontrato Buthati, che mi è venuto a prendere su una canoa all'alba in mezzo al lago, che mi ha accompagnato nel suo villaggio dove mi ha fatto conoscere suo padre, dove i bimbi lo chiamano "teacher" perché è l'unico che sa l'inglese, e glielo insegna. Ma questa è una storia di scimpanzè, canna da zucchero e pollo a chilometro zero, ed è appunto un'altra storia.





Il tuo **5x1000**
al Policlinico di Milano

Siamo cura, siamo ricerca, siamo qui per te.

Ti abbiamo visto nascere, crescere, da sempre siamo parte della tua storia. E tu della nostra: dona il tuo **5x1000** al Policlinico di Milano.

Quando fai la dichiarazione dei redditi
firma nel riquadro della ricerca sanitaria
e indica il nostro Codice Fiscale.

04724150968



Fondazione IRCCS Ca' Granda
Ospedale Maggiore Policlinico

Per maggiori informazioni visita il sito **5x1000.policlinico.mi.it**

RICERCA E SALUTE ◊ VOCI

Litri di caffè

di Massimo C.,
ricercatore

Mi tengo a fatica alla maniglia della metropolitana che corre e ci sbalotta tutti. Il vicino mi schiaccia un piede, si scusa, succede, soprattutto nell'ora di punta. Spero che a Duomo molti scendano, così posso riprendere a respirare. Poi alzo la testa e leggo: dona il tuo 5 x 1000 alla ricerca!

Già, la ricerca. Io sono un ricercatore, quindi la cosa mi dovrebbe interessare. Per la verità, questi cartelli sulla ricerca me li ricordo sin da quando ero un bambino. Mi ricordo esattamente di quella volta in cui chiesi a mia mamma "Ma che cos'è questa ricerca?". Mi disse che era una cosa che serviva a studiare le malattie. Pensai che doveva essere una cosa triste. Per me allora, studiare era già abbastanza triste, studiare le malattie poi... E oggi, dopo che ho preso una laurea in Medicina e sono stato due anni negli Stati Uniti a fare il ricercatore, che cosa penso della ricerca? Penso che è una cosa complessa. Che richiede tante, tantissime ore di lavoro. E altrettante quantità di caffè, soprattutto la notte prima della consegna di un articolo: poche pagine per condensare anni di studi, e renderli accessibili alla comunità scientifica internazionale.

Penso alla ricerca come a una cosa difficile. Perché non si vive di sola scienza. Non posso starmene tutto il giorno chiuso nel mio laboratorio o davanti al computer. Nel frattempo devo anche fare il medico che cura, devo vedere i pazienti, sottoporli agli esami clinici. E poi devo anche andare a prendere le bambine a scuola... E sono sempre in ritardo, come ora. Però non penso più che sia una cosa triste, questo no. Perché è bella, anche se studia le malattie che invece tanto belle non sono. È bella proprio perché è complessa. Una sfida, come amano dire alcuni. Ed è bella perché alla fine ripaga quasi sempre la fatica. E magari oltre a studiarle, le malattie riesce anche a curarle.

BLISTER



La Ricerca è la colonna portante del nostro ospedale: siamo il primo Istituto di ricovero e cura a carattere scientifico (IRCCS) pubblico d'Italia per qualità e produttività scientifica, e abbiamo a disposizione alcuni dei migliori scienziati a livello nazionale e internazionale. Siamo anche l'ospedale di riferimento non solo per i bambini e per gli adulti, ma per tutte le fasi della vita: addirittura già dai mesi che precedono il concepimento, e fino all'età più avanzata. In Italia ci sono tanti bravi scienziati, e ottimi istituti scientifici; ma se c'è un posto dove una scoperta nasce, cresce e viene trattata con cura, quel posto è la 'culla della ricerca', e questa culla è il Policlinico di Milano. Si può sostenere la ricerca del Policlinico in diversi modi, e uno di questi è il 5x1000. Avere più fondi significa poter attivare più borse di studio, poter avviare più progetti di ricerca, poter finanziare maggiormente e meglio l'attività dei nostri scienziati. Permette di potenziare la ricerca e di accelerare le scoperte che vanno dal bancone del laboratorio direttamente al letto del malato. Se doni al Policlinico stai sostenendo la Scienza, e se supporti la nostra ricerca significa che stai facendo del bene a te stesso, e alle persone che ti circondano.

27



Per scoprire di più, cerca "5x1000" su www.policlinico.mi.it

D

come epatite

Parliamo di una sfera talmente minuscola che ce ne vogliono 36 milioni, tutte in fila una dietro l'altra, per riempire un millimetro. Nonostante sia incredibilmente piccola, ha tutte le potenzialità per fare grossi danni: è il virus dell'epatite D, meno noto dei suoi tre fratelli

più famosi (i virus dell'epatite A, B e C) ma che arriva comunque a colpire almeno 20 milioni di persone nel mondo. Al Policlinico di

Milano vengono seguiti un centinaio di pazienti con questa particolare epatite, "ed è una delle casistiche più importanti d'Europa" racconta Pietro Lampertico, direttore della Gastroenterologia ed Epatologia del Policlinico. L'epatite D è una patologia

di Lino Grossano



molto aggressiva, ed è chiamata dagli esperti 'malattia orfana' perché al momento non esiste terapia. "Questo virus - spiega Lampertico - è chiamato 'virus Delta' e causa un'accelerazione della malattia cronica del fegato verso le complicanze come il tumore e la cirrosi epatica scompensata. Si tratta di un virus molto particolare, perché da solo è innocuo: ha bisogno dell'aiuto di un altro virus, quello dell'epatite B, per propagarsi e infettare le persone". Il virus Delta è stato scoperto da alcuni italiani negli anni '70, in pazienti già colpiti da una forma particolarmente aggressiva di epatite B. "Su alcuni pazienti è possibile usare l'interferone, un farmaco che però funziona solo nel 10-15% delle persone colpite dall'epatite D. Tutti gli altri non hanno al momento una

cura disponibile, anche se proprio quest'anno partiranno alcuni studi per testare 3 nuovi farmaci, e avremo i primi risultati sull'efficacia nel 2019". In Policlinico c'è un percorso di cura specifico per le persone con epatite D: "Sono pazienti delicati - prosegue l'esperto - che vengono gestiti da un medico specializzato: vengono applicate tutte le strategie diagnostiche più sofisticate per studiare il virus, e si analizzano le caratteristiche di ciascun paziente per capire se può trarre beneficio dalla terapia con interferone. Se non possono essere trattate, le persone vengono arruolate negli studi regolativi che stanno testando i nuovi farmaci. Infine, in un caso particolare abbiamo chiesto e ottenuto di utilizzare un farmaco sperimentale per uso compassionevole, dato

che non c'erano altre possibilità terapeutiche". Accanto al centinaio di pazienti con epatite D, al Policlinico di Milano sono seguite circa 1.000 persone con epatite B e altre 5.000 con epatite C. Per quest'ultima esistono farmaci molto recenti che hanno radicalmente cambiato la storia della malattia, trasformandola da una patologia cronica a una da cui si può guarire completamente: un cambiamento epocale. Per l'epatite B esiste un vaccino dal 1991 che è in grado di proteggere fino al 95% dei casi, una percentuale elevatissima. Infine, "il modo migliore per evitare l'epatite D - conclude Lampertico - è quello di vaccinarsi contro l'epatite B: se un paziente non prende l'epatite B, infatti, non potrà mai prendere quella di tipo D".



Per scoprire di più, cerca "Lampertico" su www.policlinico.mi.it

Sono più forte della mia malattia

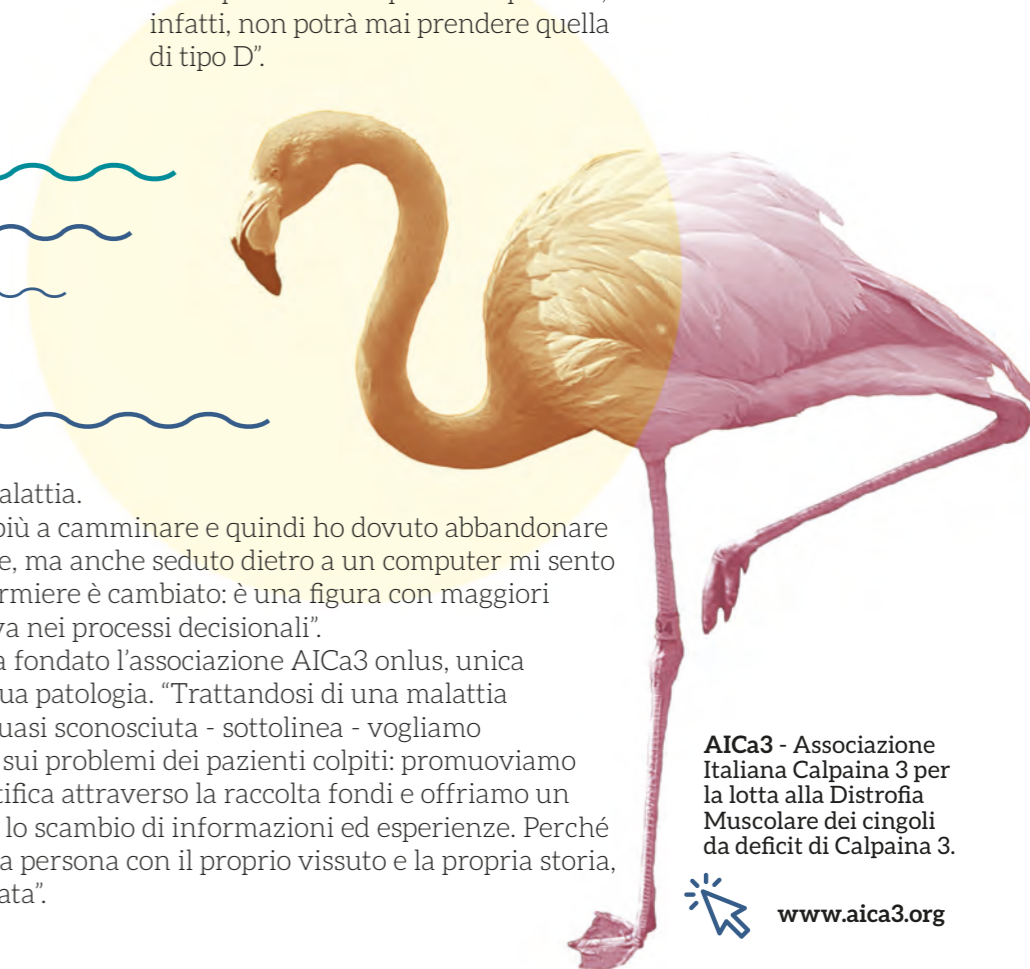
di Matteo Delbue

"Avevo ventiquattr'anni ed ero un ragazzo come tanti: studente di Infermieristica, lavapiatti per pagarmi gli studi e volontario in una Croce di pronto soccorso. Ma durante un'uscita scout la mia vita prese una strada diversa". Quel giorno di primavera, Bruno Kullmann si sentiva addosso una fatica insolita, l'impressione di essere rallentato. "Ho capito subito che qualcosa non andava - ricorda Bruno - andai dal mio professore, Nereo Bresolin, attuale direttore della Neurologia del Policlinico, e dal suo sguardo compresi subito di cosa si trattava: Distrofia muscolare. Non mi scoraggiai. La vita doveva continuare, comunque". Tra fatiche sempre maggiori e rinunce, Bruno ha affrontato con grande coraggio la sua rarissima forma di Distrofia muscolare dei cingoli dovuta a deficit di Calpaina 3, una proteina di cui non è ancora perfettamente chiaro quale sia la funzione. E ha dimostrato a tutti di poter proseguire a fare l'infermiere nel Pronto Soccorso del Policlinico. Perché lui, parafrasando il titolo di un libro che ha scritto per raccontare la sua



storia, è più forte della sua malattia.

"Da quattro anni non riesco più a camminare e quindi ho dovuto abbandonare l'assistenza diretta al paziente, ma anche seduto dietro a un computer mi sento utile. Perché il ruolo dell'infermiere è cambiato: è una figura con maggiori competenze, sempre più attiva nei processi decisionali". Nel 2012 Bruno Kullmann ha fondato l'associazione AICa3 onlus, unica associazione europea per la sua patologia. "Trattandosi di una malattia rarissima e di conseguenza quasi sconosciuta - sottolinea - vogliamo suscitare l'interesse pubblico sui problemi dei pazienti colpiti: promuoviamo e sosteniamo la ricerca scientifica attraverso la raccolta fondi e offriamo un sostegno concreto attraverso lo scambio di informazioni ed esperienze. Perché dietro ad ogni malattia c'è una persona con il proprio vissuto e la propria storia, che chiede solo di essere aiutata".



AICa3 - Associazione Italiana Calpaina 3 per la lotta alla Distrofia Muscolare dei cingoli da deficit di Calpaina 3.



www.aica3.org

Mappa del Policlinico



Padiglioni

Alfieri	14	Ex Convitto Suore	10	Padiglione Primo	25	Sacco	7
Archivio Storico	32	Frigerio	18	Padiglione Secondo	26	Vigliani - Feal	13
Bergamasco	23	Granelli	5	Padiglione Terzo	27	Zonda	19
Bosisio	3	Guardia - Accettazione	4	Padiglione Quarto	28		
Cesarina Riva	21	Invernizzi	2	Padiglione Quinto	29	PS Generale	PS1
Clinica Odontoiatrica	15	Litta	17	Palazzina Bertarelli	30	PS Ostetrico	PS2
Croff	22	Mangiagalli	16	Palazzina Valetudo	31	Ginecologico / SVSeD	33
De Marchi	20	Marangoni	1	Palazzo Uffici	33		
De Palo	8	Marcora	6	Polo Scientifico	11		
Devoto	12	Monteggia	9	Regina Elena	24	PS Pediatrico	PS3

Legenda

- Ingresso
- Ingresso e informazioni
- Parcheggio
- Metropolitana M3
- Pronto Soccorso
- Cassa

SOLUZIONI CRUCIVERBA

2056. UN GRANDE SCHEMA PER TUTTI

F	A	R	D	A	P	P	M	A	S	S	I	O	L	A	U	G									
A	R	C	I	E	R	E	C	A	R	T	A	S	T	A	M	P	A	T	A	U	M	B	R	I	
R	A	M	A	S	C	A	R	P	O	N	E	M	A	R	C	I	A	R	E	S	C	I	A	L	O
U	A	C	O	N	D	O	M	I	N	I	O	R	A	Z	I	O	N	E	A	L	A	N			
S	A	L	I	M	E	R	A	L	I	C	A	Z	I	O	N	I	O	R	A	T	E	A			
S	R	M	A	N	A	R	A	E	A	F	F	S	O	S	P	E	T	O	S						
I	N	T	I	M	O	R	T	I	I	R	I	D	E	A	P	A	R	E	N	T	E				
C	A	S	A	L	E	G	R	E	G	G	I	O	M	C	O	L	O	R	A	D	O	E	C	C	
R	T	R	I	G	L	I	E	T	I	M	E	O	M	N	I	C	A	L	I	A	R	I	A		
I	D	E	E	L	E	O	R	A	R	I	O	I	N	C	R	O	C	I	E	T	R				
C	A	R	T	I	M	A	V	A	R	I	I	N	E	Z	I	E	I	O	R	O					

Blister.
è un magazine edito dal Policlinico di Milano

DIRETTORE RESPONSABILE

Monica Cremonesi

CAPO REDATTORE

Lino Grossano

IN REDAZIONE

Matteo Delbue
Valentina Regonesi
Nino Sambataro

HANNO COLLABORATO

Dénise Bestetti Alessandra Farina
Valentina De Cosmi Cinzia Sasso
Santo De Stefano

Le foto a pagina 20-21 sono di Fabio Politi

Per contattare la redazione,
ufficiostampa@policlinico.mi.it
via Francesco Sforza 28, 20122 Milano

STAMPATORE

Roto3 Industria Grafica srl
via Turbigo 11/b, 20022 Castano Primo
(MI) Tel. 0331.889611 - Fax 0331.889618 -
email: info@roto3.it - tiratura: 15.000 copie

Publicazione bimestrale registrata
al Tribunale di Milano il 20/12/2017, n. 352. Copia
gratuita. Tutti i testi sono rilasciati con licenza
Creative Commons (CC BY-NC-ND): la condivisione
è totalmente libera a patto di attribuire i contenuti
a Blister, di non avere fini commerciali e di non
apportare modifiche. Tutte le immagini sono
dei rispettivi autori, qui pubblicate per gentile
concessione. Dove non specificato, le immagini
sono realizzate dagli autori della grafica di Blister.
Le immagini e i disegni qui pubblicati non possono
essere riprodotti, neppure parzialmente, senza
l'autorizzazione scritta dell'editore.

IMPAGINAZIONE E PROGETTO GRAFICO

Roberta Esposito e Galia Traverso

da un'idea sviluppata in collaborazione
con la Nuova Accademia di Belle Arti
(NABA) da Angela Ceravolo, Roberta
Esposito, Chiara Ivaldi, Galia Traverso

I NOSTRI CANALI

www.policlinico.mi.it
 @policlinicoMI
 @policlinicoMI

