

Blister.

Storie dal Policlinico per curare l'attesa



ATTUALITÀ

Maionchi Factor

RICERCA E SALUTE

Fai felice la tua pancia
(con i cibi giusti in gravidanza)

TEST: ALLENAMENTO

Tieni in forma il tuo cervello
con i test scelti dai nostri
neurologi

COPIA
GRATUITA

Magazine n.4
ANNO 2018

Indice

DOPPIO BATTITO
Fai felice la tua pancia
(con i cibi giusti in gravidanza)
4 MIN

12

AllenaMente

14

SVAGAMENTE
Questa non la sai...
2 MIN

17

INFOGRAFICA
Tavola periodica
degli alimenti

18

SCOPERTE
A letto con il nemico
(della coppia)
3 MIN

26

VOLONTARI
Piccoli guerrieri
3 MIN

32

Mappa del Policlinico

34

VOCI

04 Non per vantarmi,
ma sono sempre in testa
3 MIN

INQUADRATURE

06 A diventare grandi
si comincia da piccoli
5 MIN

PERSONE

10 Maionchi
Factor
4 MIN

VITA DA LETTORE

16 Libri in libertà
2 MIN

STORIE DI VIAGGI

21 Ci sarà sempre un mare
2 MIN

INTERVISTA

22 Mi raccomando,
Laura...
4 MIN

ISTANTANEE

24 "Chi più lontano vede,
più a lungo sogna"
2 MIN

NUTRICETTE

29 In crosta d'orata
2 MIN

OLIO SU TELA

30 "Non va bene neanche questo?"
(vedi anche: parenti scontenti)
3 MIN

e vissero tutti
**SERENI e
PROTETTI**

Quando rimani bloccato a letto, puoi contare sulla
polizza **BluFamily XL** anche per ricevere la spesa a casa.

Entra in filiale e scopri l'offerta completa
di **prodotti assicurativi salute, casa e auto.**



in filiale



ubibanca.com



800.500.200

UBI  **Banca**

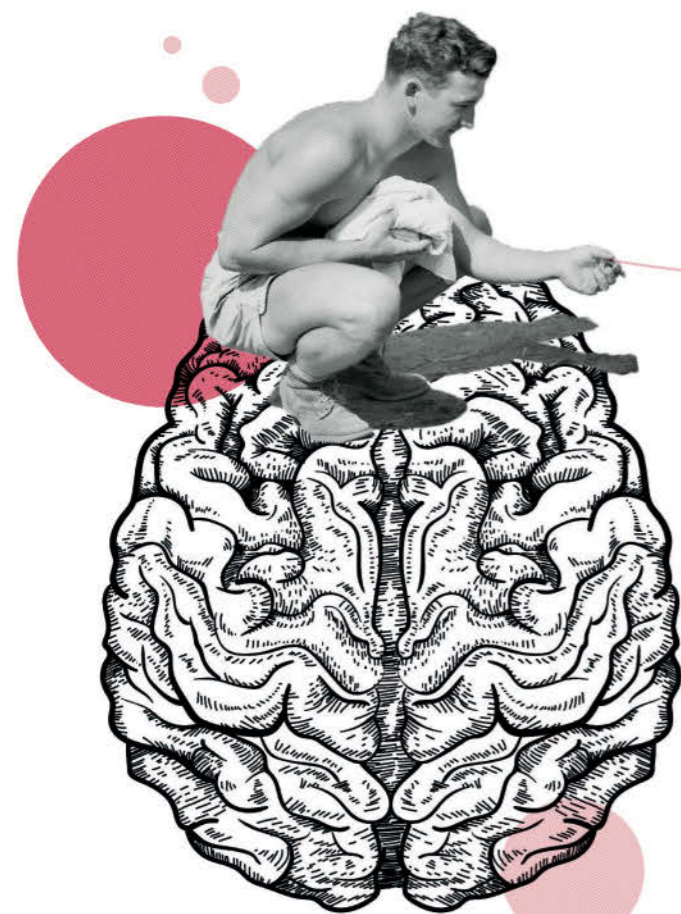
Fare banca per bene.

BluFamily XL è una polizza danni di CARGEAS Assicurazioni S.p.A., distribuita da UBI Banca, che prevede sempre, oltre alle garanzie attivate, la copertura "Assistenza", a cui l'evento rappresentato fa riferimento. Per i contenuti (con particolare riferimento alle caratteristiche tecniche, ai rischi assicurati, ai rischi esclusi, alle franchigie e ai limiti di indennizzo) si invita, prima della sottoscrizione, a leggere il Fascicolo Informativo disponibile presso le filiali di UBI Banca e sul sito www.cargeas.it e a prendere visione dei preventivi personalizzati gratuiti disponibili in filiale.

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale.

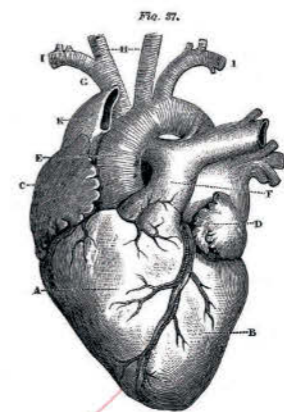
Non per vantarmi, ma sono sempre in testa

DI NINO SAMBATARO



Buon giorno a tutti, mi presento: sono il vostro cervello. Sì, proprio il cervello, quello che vi portate sulle spalle, chiuso dentro la testa, in modo da non perderlo e non dimenticarlo. Sono il "capoccia", il boss, quello che coordina la baracca e prende tutte le decisioni importanti. Anche molte di quelle che sembrano autonome dipendono dal sottoscritto. In effetti, molte cose le faccio in automatico, senza doverci pensare troppo. Molti credono che la mia attività si limiti alla formulazione di pensieri, elucubrazioni, progetti, riflessioni. Magari fosse così semplice! La verità è che la maggior parte delle mie attività non c'entrano niente con la "riflessione filosofica". Se dovessi mettermi a pensare ogni volta che coordino i piedi, mentre cammino, fareste davvero poca strada... Idem per la vista: voi vedete chiaramente la realtà prima di andarci a sbattere contro, proprio perché lavoro molto velocemente, e senza troppi discorsi. Certo, poi sono anche capace di grandi ragionamenti o calcoli molto complessi. Tutto quello che di buono c'è al mondo, l'arte, la cultura, la scienza, le ho realizzate io. Non lo dico per vantarmi, è una pura e semplice constatazione.

Purtroppo ci sono tante persone che mi usano anche per fini poco nobili, questo è vero. Posso diventare un'arma letale, ne sono consapevole e non ne vado fiero. Confido che l'evoluzione, questa lenta, inesorabile forza della natura, limiti col tempo le mie parti più primitive e sviluppi quelle più ragionevoli e sensate. La cosa divertente, se così si può dire, è che ancora oggi si sa poco sul mio conto. Come tutte le persone di fascino, sono misterioso. Sapevate ad esempio che sono più attivo mentre si dorme piuttosto che durante la veglia? Il che forse spiega perché talune persone dormano in piedi... Inoltre, nonostante la mia importanza sono relativamente piccolo, in quanto rappresento solo il 2% della massa totale del corpo. Ma la dimensioni non sono tutto. Infatti, da solo uso il 20% dell'ossigeno e il 20% del sangue in circolo. In ogni caso, ho chiesto questo spazio sulla rivista per rivolgervi un appello. Sì, un appello per la mia salvaguardia e salute. Molti si prendono cura dei bicipiti, dei tricipiti e persino dei glutei, più che del cervello! Altri pensano alla dieta, oppure vanno dal medico per controllare altri miei nobili e importanti colleghi, come il cuore o il fegato. Ma sappiate che anche io ho bisogno di cure. Non datemi per scontato. Anche se sono la sede del pensiero sono fatto di materia, come il resto del corpo. Mi permetto pertanto di darvi qualche piccolo consiglio pratico: primo, ho bisogno di dormire, se possibile almeno 7 ore per notte. Secondo, la buona e la cattiva



Intanto ascolta
"Don't lose your head" dei Queen

alimentazione hanno effetti positivi o nocivi anche sul sottoscritto. Non posso fare pubblicità, mi limito a consigliare cibi ricchi di Omega3. Assolutamente, dovete smettere di fumare. Il fumo non fa male solo ai polmoni! Stesso discorso vale per l'alcol. In eccesso intossica sia me che il fegato. Oltre ad evitare le cattive abitudini, potete adottarne di buone. Ad esempio, la lettura è cibo per la mente, nel senso che la tiene fisicamente in vita. Stesso discorso vale per la buona musica, le attività culturali, ma anche i giochi intelligenti (tipo il sudoku o i cruciverba) o le attività rilassanti, come cucinare o fare giardinaggio. Inoltre è stato dimostrato che coltivare le amicizie e avere buone relazioni mi fa bene non solo in senso "morale", ma anche fisico. Perché, non mi stancherò mai di ripeterlo, sono fatto di cellule come il resto del corpo. Potrei continuare con gli esempi. I dottori possono darvi molti consigli. Eppure, credo che, per capire certe cose, non serva essere scienziati, basti usare un po' di ... eh, sì, proprio di cervello...



A diventare grandi si comincia da piccoli

DI NINO SAMBATARO

Elio Scarpini e Carlo Agostoni: due primari, due professori universitari, il primo neurologo, il secondo pediatra. Uno esperto di malattie neurodegenerative, l'altro di nutrizione. Ad accomunarli è il fatto di essere a capo di équipe di giovani ricercatori e quello di impegnarsi ogni giorno tanto nella divulgazione scientifica, soprattutto per i più piccoli. Trasmettono la passione per la scienza a Meet Me Tonight, la Notte Europea dei Ricercatori, e allo ScientificiCampus che il Policlinico organizza per i bimbi dai 5 agli 11 anni (figli dei propri lavoratori, ma non solo), dove gli scienziati di domani hanno l'opportunità di imparare divertendosi. Ma senza nascondere le difficoltà con cui un ricercatore si deve confrontare ogni giorno. La domanda di fondo che rivolgiamo a Elio Scarpini è: riuscite a coinvolgerli, a fare in modo che anche i più piccoli si pongano domande, cercando magari di dare delle risposte... scientifiche? "Credo di sì, anche se normalmente alcuni degli argomenti affrontati vengono studiati al 5° anno di medicina. Quindi anche per noi è stata una sfida". D'altra parte,

Elio Scarpini,
direttore dell'Unità di Neurologia - Malattie
Neurodegenerative

INQUADRATURE

ATTUALITÀ

il trucco per insegnare (anche agli adulti) è non annoiare, coinvolgere, interessare e, se possibile, divertire. "Infatti – ci spiega Scarpini – i nostri ricercatori **organizzano giochi per far conoscere, divertendosi, il sistema neuromuscolare. Oltre a gare di riconoscimento delle parti del corpo e sfide di memoria, i ragazzi si divertono ad osservare tanti vetrini al microscopio. Proprio come dei veri scienziati**". Sfida non facile quella dell'équipe di Malattie Neurodegenerative del Policlinico, che solitamente si occupa di Alzheimer e di Sclerosi Multipla, in uno dei poli di ricerca e cura più importanti d'Italia. Il gruppo di Carlo Agostoni invece svela ai ragazzi i segreti della nutrizione, un tema su cui si hanno spesso informazioni imprecise e la cui divulgazione è alle volte lasciata a riviste con una scarsa base scientifica. Anche se i ricercatori della Pediatria a Media Intensità di Cura hanno un approccio rigoroso, Agostoni è sicuro che l'obiettivo di coinvolgere i ragazzi venga raggiunto. Come ci testimonia la sua esperienza familiare: "Dopo aver frequentato lo ScientificiCampus, mio figlio Andrea era entusiasta e voleva tenermi una lezione per spiegarmi le basi della nutrizione...".

Carlo Agostoni,
direttore dell'Unità di Pediatria
a Media Intensità di Cura



Del resto, anche in questo ambito, c'è sempre da imparare. Anche se Carlo Agostoni è convinto che la nostra cultura abbia un approccio forse un po' troppo 'di parte'. "Noi, in Occidente, tendiamo sempre più a considerare la nutrizione per gli aspetti legati all'eccesso di grassi, zuccheri e calorie. Nella maggior parte del mondo, invece, ancora oggi il problema è proprio l'opposto: la malnutrizione. Con tutte le conseguenze negative, soprattutto per lo sviluppo e la crescita dei bambini. La scienza della nutrizione è nata proprio per far fronte a questo problema". Una grande opportunità, quindi, quella offerta dai nutrizionisti della Pediatria del Policlinico, perché permette ai ragazzi di avere un punto di vista 'sano' in un contesto in cui c'è invece sovrabbondanza di consigli dietetici quantomeno approssimativi.

La nutrizione è una cosa che riguarda tutti, perché risponde a un bisogno primario dell'uomo, che va ben oltre le diete dimagranti. "Cerchiamo di spiegare ai ragazzi il nesso importantissimo tra cultura e nutrizione. Ogni cultura ha espresso una tradizione alimentare propria, legata al territorio in cui è nata". L'Italia da questo punto di vista è molto fortunata, perché la sua cultura ha prodotto, tra le altre cose, la celebre dieta mediterranea. "Probabilmente la migliore del mondo per andare d'accordo con la 'sostenibilità' – conferma Agostoni – in quanto mette insieme alimenti della terra quali la frutta secca e fresca, i cibi fermentati e il giusto apporto di carne e pesce. Il risultato è che in Italia l'aspettativa di vita è tra le più alte a livello globale". Ma anche altre diete tradizionali (come la giapponese o quella nord-europea) hanno caratteristiche simili. Un antico filosofo diceva che una vita priva di ricerca non è degna di essere vissuta. Forse esagerava un po'. Di sicuro, però, i ragazzi dello ScientificoCampus e del Meet Me Tonight stanno scoprendo che non solo la ricerca è importante, ma che può essere persino divertente.

Unità di Neurologia - Malattie Neurodegenerative

È specializzata nella diagnosi e cura delle malattie neurodegenerative e fa parte del Centro Dino Ferrari, dove i ricercatori del Policlinico e dell'Università degli Studi di Milano combattono ogni giorno queste patologie. È inoltre sede dell'Unità Valutativa Alzheimer e del Centro per la ricerca e la cura della Sclerosi Multipla, che sono riferimenti regionali e nazionali per il trattamento e la dispensazione di agenti immunomodulanti, così come per la ricerca scientifica di base e clinico-farmacologica con farmaci sperimentali innovativi.

Unità di Pediatria - Media Intensità di Cura

Grazie ai suoi esperti altamente specializzati, è un punto di riferimento ed è trasversale a diverse branche della Pediatria come la reumatologia, l'immunologia, l'epatologia e l'allergologia pediatrica, rivolta in particolare alle allergie alimentari. I suoi medici e ricercatori sono parte integrante delle reti di specialisti a livello nazionale e internazionale, e svolgono un'intensa attività di ricerca con pubblicazioni sulle più importanti riviste scientifiche di settore.

Per scoprire di più,
cerca "Agostoni" e "Scarpini"
su www.policlinico.mi.it

#NaturalmenteMamme

Cosa portare al momento del parto?

Mamma

Abiti				
<input type="checkbox"/> Camicia da notte comoda per il parto In caso di parto con taglio cesareo verrà fornita dal reparto	<input type="checkbox"/> Camicia da notte comoda per l'allattamento Con manica corta o lunga senza elastici ai polsi, con apertura fino alla vita	<input type="checkbox"/> Vestaglia per gli spostamenti negli spazi comuni	<input type="checkbox"/> Fascia addominale tipo velcro, facoltativa	<input type="checkbox"/> Pantofole
Intimo e igiene				
<input type="checkbox"/> Reggiseno comodo per l'allattamento	<input type="checkbox"/> Assorbenti post-parto	<input type="checkbox"/> Mutandine monouso, possibilmente di rete	<input type="checkbox"/> Necessario per l'igiene personale (spazzolino, spazzola,...)	
Documenti			Altro	
<input type="checkbox"/> Documenti di entrambi i genitori, in corso di validità	<input type="checkbox"/> Documentazione clinica della gravidanza Esami del sangue, tampone vagino-rettale, gruppo sanguigno, ecografie effettuate in gravidanza ECG, ...	<input type="checkbox"/> Snack leggeri ed energetici Barrette, cioccolato, succhi di frutta,...	<input type="checkbox"/> Caricabatterie del cellulare	

Bebè

<input type="checkbox"/> Body di ciniglia o cotone (no lana) - 2 cambi al giorno	<input type="checkbox"/> Tutina di ciniglia o cotone (no lana) - 2 cambi al giorno
<input type="checkbox"/> Cappellini di cotone - 2	<input type="checkbox"/> Copertina a piacere, secondo la stagione
<input type="checkbox"/> Tutina o vestitini per il giorno della dimissione	

www.mangiagallicenter.it

È il sito dedicato alle mamme e alle coppie che risponde a ogni dubbio e curiosità legati al concepimento, al parto ma anche alla vita da neo genitori. Ci sono anche consigli nutrizionali, video tutorial per gli esercizi fisici in gravidanza e un calendario interattivo per seguire giorno dopo giorno tutti i controlli e gli esami utili in ogni percorso parto. Visita il sito per avere tutte le informazioni sugli specialisti del Mangiagalli Center, e per essere aggiornata su tutte le iniziative della Mangiagalli dedicate alle mamme e alle coppie: segui l'hashtag #NaturalmenteMamme!

Segui #NaturalmenteMamme, il programma di salute e benessere dedicato a chi è in dolce attesa. Trovi tutto su www.mangiagallicenter.it



Maionchi Factor

DI MARA MAIONCHI
A CURA DI VALENTINA MESCHIA

Chi è Mara Maionchi? Be', me lo sto chiedendo da 77 anni. Per i miei nipotini sono la nonna famosa che esce dalla TV quando meno te l'aspetti, scatenando risate contagiose. Per i miei fan o per chi mi odia, è l'istess, sono quella che scova artisti, fa talent show e ha la voce squillante e un po' invadente. Per i miei amici di burraco spero di essere una buona avversaria, ma in realtà è solo questione di fortuna. Però, prima di tutto, sono una donna: figlia, moglie, mamma, nonna... vecchia... perché la notorietà non ti dà mica i super poteri!

Ho un ginocchio sgangherato che fa quel che vuole, ho appena fatto la cataratta perché se no altro che pubblicità degli occhiali, e tre anni fa ho combattuto contro un tumore al seno. **Il destino ha voluto che anticipassi la mammografia ed è stata la mia salvezza** perché, questa volta, eccolo lì, quello che mai vorresti sentirti dire. Sembra piccolo ma poi non lo è mai così tanto, e l'unica cosa da fare è intervenire al più presto senza cadere nello sconforto e nella paura. Ho cercato in me quel famoso brio; questa volta per me stessa, e non per far ridacchiare gli altri.

La mia esperienza ha insegnato alle mie figlie l'importanza della prevenzione. Il cancro

arriva all'improvviso e non importa quanto ti senti bella, giovane e forte. **Spero di fare qualcosa di buono nel raccontare la mia storia: vorrei che tutte le donne non sottovalutassero mai la propria salute** perché non sempre tutto è visibile con una semplice palpazione, meglio farsi controllare e scoprire che non hai nulla, piuttosto che non farlo. Un tumore è uno spettro che aleggia sempre in te e va tenuto sotto controllo con visite ed esami regolari: per il momento è andata bene, cerco di affrontarlo con coraggio e serenità, ma bisogna sempre stare allerta, perché è fondamentale prenderlo in tempo.

Non sentirsi soli dà quella spinta in più per andare avanti. Mettere in rete medici, pazienti e associazioni è importante per offrire sostegno e informazioni utili, che si tratti di tumore al seno, malattie pediatriche o patologie rare. Al Policlinico di Milano, dove mi è capitato di andare diverse volte per curare gli acciacchi della giovinezza e una calcolosi renale molto dolorosa, ci sono più di 80 associazioni che grazie ai volontari portano assistenza e supporto a pazienti di tutte le età e alle loro famiglie, dimostrandosi un grande esempio di solidarietà. Tra queste c'è il GILS, il Gruppo Italiano Lotta alla Sclerodermia. La curiosità verso questa malattia rara autoimmune di cui ancora si sa poco, e l'importanza della ricerca e di una sua diagnosi precoce per rallentarla mi hanno spinto a entrare in questa associazione per poter aiutare anch'io.

Mettere la faccia in tv è facile: hai un tuo ruolo e un'identità, puoi far ridere, dire qualche parolaccia, far arrabbiare. E per chi ti guarda diventi un personaggio da amare od odiare. Nel volontariato tutto cambia. Essere testimonial richiede un impegno in più, ma ciò che mi spinge a farlo è il poter dare voce agli ammalati, l'essere d'aiuto e il contribuire a migliorare la

"Non sentirsi soli dà quella spinta in più per andare avanti, e le associazioni sono un grande esempio di solidarietà. Questo mi ha spinto a entrare nel Gruppo Italiano Lotta alla Sclerodermia, per poter aiutare anch'io."

vita dei pazienti. Chi mi vede cerca in me quel personaggio un po' chiassoso dalla parolaccia facile. Ma non sono un jukebox di parolacce, le dico solo se vengo istigata: è una risposta a una specifica azione. Non mi sottraggo mai a un selfie e mi fermo ad ascoltare le storie di donne che ogni giorno lottano contro la sclerodermia. La speranza è che la ricerca possa un giorno trovare una cura ed è per questo che ogni anno partecipo alla Giornata del Ciclamino, per raccogliere fondi e far fiorire la ricerca. La sclerodermia ti mangia letteralmente dentro e fuori. Ti cambia i lineamenti del viso e le abitudini. Dormire, mangiare, camminare... niente è più come prima. Colpisce soprattutto le donne, privandole non solo della propria bellezza, ma anche dell'autonomia. Immunologi, pneumologi, dermatologi, gastroenterologi, ginecologi, nefrologi, nutrizionisti, psicologi: medici diversi, accomunati da una sola malattia. Come in un'orchestra, solo la perfetta armonia fra tutti i suoi componenti genera una buona musica: e questo è quello che fanno ogni giorno gli specialisti della Scleroderma Unit del Policlinico di Milano.

E sono fiera di far parte di tutto questo, c@**o.



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

Fai felice la tua pancia

(con i cibi giusti in gravidanza)

DI VIRGINIA ALESSIO
E FEDERICA BONALUMI

Tanti dubbi e poche certezze: per una futura mamma la gravidanza è un periodo tanto felice quanto pieno di perplessità, soprattutto per quanto riguarda cosa e come mangiare. **Ma non serve essere esperte di alimentazione per nutrirsi bene.** Anche se si è piene di impegni e si riescono a organizzare solo pasti veloci, bastano pochi e semplici passi per imparare a scegliere i cibi migliori e far crescere bene e sano il proprio bambino. Giulia Privitera, dietista specializzata in alimentazione e nutrizione umana del Policlinico di Milano, si dedica soprattutto alle future mamme. Con lei abbiamo parlato delle principali preoccupazioni che circondano il mondo della gravidanza e abbiamo fatto chiarezza su alcuni dubbi.

Sono incinta, devo mangiare per due?

L'importante è mangiare bene, che non significa mangiare tanto. Il fabbisogno calorico aumenta nel secondo e terzo trimestre in gravidanza, ma in modo contenuto. Una donna normopeso che non svolge particolare attività fisica ha solo bisogno indicativamente di 150 kcal in più al giorno (che corrispondono ad esempio a un panino o a uno yogurt con la frutta con qualche noce o mandorla).

Come posso evitare la toxoplasmosi?

La toxoplasmosi è una malattia infettiva che è pericolosa per la gravidanza: è trasmessa dagli animali, ma si può contrarre anche da diversi alimenti (cotti male o non lavati adeguatamente) oppure venendo in contatto con materiale contaminato. Gli alimenti a rischio sono: tutti i tipi di carne, latte crudo non pastorizzato, frutta, verdura e acqua non potabile. Per non contrarre la toxoplasmosi è sufficiente evitare verdura cruda e frutta già sbucciata e tagliata, e soprattutto prestare attenzione alla cottura degli alimenti. Infatti l'alta temperatura è fondamentale per l'igiene e la prevenzione alimentare. È importante ricordarsi di queste



Intanto ascolta

"Vegetables" dei Beach Boys

indicazioni soprattutto se si hanno in programma viaggi in Paesi con standard igienici diversi da quelli europei.

In gravidanza la celiachia scompare?

No, la celiachia è una patologia cronica. Per le future mamme che sono celiache è indispensabile continuare a seguire un'alimentazione priva di glutine, secondo i consigli del proprio gastroenterologo.

È indispensabile assumere l'acido folico?

L'assunzione di acido folico già un mese prima del concepimento e per tutto il primo trimestre di gravidanza riduce grandemente il rischio di spina bifida, una malformazione della colonna vertebrale e del midollo spinale nel feto. L'acido folico è presente negli ortaggi a foglia verde, nei legumi, nei cereali integrali, nelle arance, nei kiwi, nelle fragole e nella frutta secca. È consigliata la cottura a vapore per non disperdere l'acido folico contenuto in questi alimenti.

Una dieta vegetariana o vegana può nuocere al bambino?

Il segreto per una corretta alimentazione è variare la scelta degli alimenti. La dieta vegetariana ben bilanciata è appropriata anche per le donne in gravidanza e in fase di allattamento. La dieta vegana, però, merita particolare attenzione, perché c'è un maggior rischio di carenza di vitamina B12, che è di origine animale ed è fondamentale per la sintesi dei globuli rossi. È sempre bene affidarsi ad un esperto dietista o nutrizionista, che sappia valutare ogni caso specifico.

In gravidanza posso bere caffè?

La caffeina è contenuta nel caffè ma ad esempio anche nel tè, nel cacao e nelle bevande a base di cola. Nei 9 mesi di attesa

l'assunzione di queste bevande è concessa, ma senza superare la quantità di caffeina equivalente a 3 caffè.

Quanto è importante la prima colazione?

Saltare la colazione può comportare un rischio maggiore di sovrappeso e uno scorretto comportamento alimentare nell'arco della giornata. Una buona prima colazione deve essere un piccolo pasto, leggero ma completo, con frutta fresca o secca, latte e derivati, cereali preferibilmente integrali.

Posso mangiare il pesce?

Sì, il pesce è un'ottima fonte di proteine e contiene anche grassi "buoni", soprattutto il pesce azzurro e il salmone. Inoltre, anche surgelato mantiene le sue qualità.

Come posso essere sicura di avere una dieta varia?

La giornata deve essere divisa in almeno 3 pasti principali (colazione, pranzo e cena) e 2 spuntini (uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio). Gli spuntini sono importanti per tenere sotto controllo la sazietà e per non arrivare troppo affamate al pasto principale, rischiando di volersi 'abbuffare' e quindi fare scelte alimentari sbilanciate.

Seguire questi consigli è semplice.

Nutrirsi bene significa stare in salute e ridurre notevolmente i rischi, sia per la mamma che per il suo bambino. Fai felice la tua pancia!



Segui **#naturalmentemamme**, il programma di salute e benessere dedicato a chi è in dolce attesa. Trovi tutto su www.mangiagallicenter.it



Test di Memoria

Leggi e memorizza questi nomi.

BURRO BRACCIO
 RIVA REGINA
 CABINA PALO
 LETTERA
 ERBA BIGLIETTO
 MOTORE

Ora copri l'elenco con una mano e prova a dire ad alta voce quanti ne ricordi.

Test di Attenzione

Fai un cerchio ogni volta che incontri uno dei 3 numeri riportati in alto.

1 4 9									
2	6	5	9	4	5	2	5	2	6
4	1	2	5	1	3	0	4	9	1
0	6	7	6	8	9	8	0	8	0
9	0	4	3	0	1	9	3	7	6
7	9	5	3	7	8	8	9	7	6
7	3	7	6	8	5	8	5	3	2
5	2	3	1	2	3	1	7	2	8
4	1	7	4	7	6	9	1	8	3
2	7	4	2	6	2	9	4	5	0
4	3	4	0	4	3	0	2	8	2
6	1	5	6	1	5	8	3	6	9
4	5	2	8	1	3	9	1	5	1
7	9	7	5	0	7	3	4	0	8

Macchia cieca

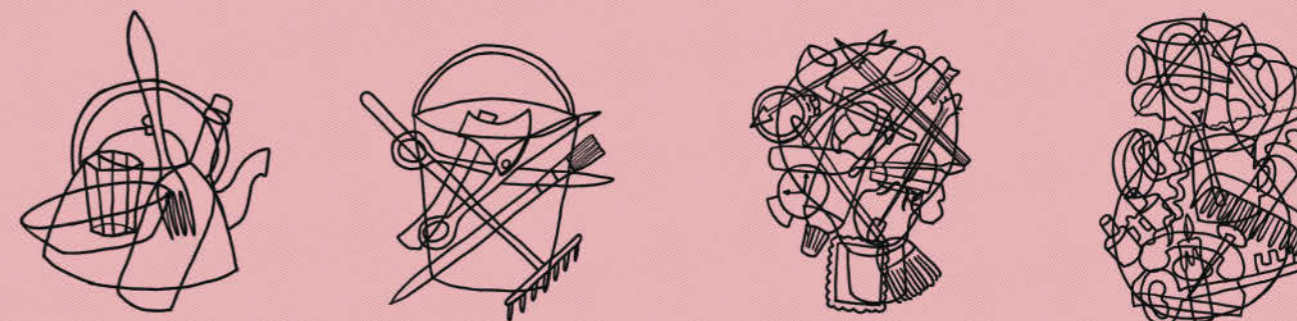
Copri l'occhio sinistro con una mano e osserva la croce qui sotto con l'occhio destro. Mettiti a una distanza di circa 30 cm dal foglio, e fissa con l'occhio destro la croce. È importante fissare la croce senza muovere gli occhi. Ora muovi il foglio avanti e indietro di qualche centimetro. Dovresti notare che il cerchietto a destra scompare e riappare alternativamente. Questo perché, quando il cerchietto passa attraverso il punto cieco dell'occhio destro, il cervello usa l'area circostante (completamente bianca) per riempire il pezzo mancante. Funziona anche coprendosi l'occhio destro e fissando il pallino con l'occhio sinistro.



La macchia cieca è la zona della retina dalla quale esce il nervo ottico ed è priva di recettori: pertanto nel nostro campo visivo c'è un buco. Questo buco però non lo percepiamo, in parte grazie all'altro occhio che fornisce informazioni per 'tappare il buco', e in parte perché il cervello sfrutta anche le informazioni ricavate dalle aree circostanti.

Oggetti sovrapposti (Poppelreuter test)

Quanti oggetti riesci a vedere nell'immagine?



SEMPRE PIÙ DIFFICILE →

Test di Stroop

- 1 Leggi a voce alta queste parole.
- 2 Di a voce alta di che colore sono questi cerchi.
- 3 Ora di a voce alta il colore della parola.

BLU
 Rosso
 BLU
 Verde
 Rosso
 BLU
 Verde
 Rosso
 BLU
 Rosso



Verde
 BLU
 Verde
 BLU
 Rosso
 Verde
 Rosso
 BLU
 Verde
 Rosso

Libri in libertà

DI LINO GROSSANO

Ci sono libri che passano la loro vita su uno scaffale, e aspettano solo di essere letti. E poi ci sono libri vivi, liberi, che lasciano la casa che li ha ospitati e viaggiano. Conoscono nuovi lettori, vengono prestati (si mormora che in alcuni casi quelli davvero belli non tornino più indietro), allietano le ore delle persone più diverse. A volte, come navi che viaggiano parecchio, approdano in un porto sicuro e prosperano. In Policlinico ci sono tantissimi di questi porti. Sono nei reparti, nelle sale d'aspetto: angoli con centinaia di dorsi colorati e qualche segnalibro sparso. A volte un giocattolo appoggiato lì, perché la pagina bisogna finirlo prima di rimettere tutto a posto.

I pazienti e i visitatori possono prendere un libro, portarselo a casa, leggerlo con calma.

Riportarlo, se vogliono, e anche portare libri a loro volta: metterli in circolo, affidarli ad altri lettori. In America lo chiamano book crossing, a noi piace chiamarlo *Libri in libertà*.

In Blister 03 avevamo lanciato un appello:

Dona un libro alle librerie dell'Ospedale!

Al Policlinico di Milano ci sono diverse raccolte di libri a disposizione dei pazienti, grandi e piccoli. Se vuoi contribuire ad arricchirne gli scaffali, contattaci! comunicazione@policlinico.mi.it

E i lettori hanno risposto eccome. Più di 200 libri donati da pazienti, visitatori ma anche lavoratori del Policlinico. **Duecento libri per grandi e per bambini**, che diventeranno migliaia di ore di svago, leggerezza, distrazione, passione, apprendimento, amore. Se hai dei libri che cercano casa, se vuoi consigliare a tutti la storia più bella di sempre, affidali al Policlinico. Poi visita le nostre librerie, leggi quelli che ti ispirano, e guarda le persone lì attorno: forse i tuoi libri staranno già regalando gioia a qualcuno. Non siate timidi: liberate i vostri libri! (accettiamo anche fumetti) :)



QUESTA NON LA SAI...

CURIOSITÀ ED EVENTI ACCADUTI NEL NOSTRO OSPEDALE NEL SECOLO XIX

1801 MERETRICI IN OSPEDALE

La Polizia manda all'Ospedale per la cura venerea undici meretriche che vengono accolte colla dichiarazione: non essere possibile che l'Ospedale possa ricevere altre donne di simile classe non avendo esso i mezzi per custodirle. La Direzione medica segnala i gravi disordini che succedono nel comparto delle meretriche e propone che sia tenuto nell'Ospedale un corpo di guardia.

1803 FALSI INVALIDI

Il ministro per il culto raccomanda alla Curia Arcivescovile di Milano di ordinare ai parroci di non essere troppo facili nel rilasciare le fedie di miseria ai malati che domandano ricovero nell'Ospedale.

1808 MALATI IN LIBERTÀ

Il dottor Palletta, capo chirurgo, dimostra la sconvenienza che ammalati di ogni condizione,

ricoverati nell'Ospedale, evadano e girino tutto il giorno per la città eludendo la sorveglianza dei portinai.

1810 DIMMI QUANTO DONI

Si disciplina la consuetudine del fare i ritratti ai benefattori coll'ordinare che non si facciano ritratti a figura intera per lasciati minori di L. 80.000 italiane, e in mezza figura per quelli minori di italiane L. 40.000.

1821 UN PO' DI DECORO!

È adottato un letto portatile, composto di una tela forte sostenuta da quattro pezzi di legno incrociantisi simili presso a poco agli sgabelli dei ciabattini, per collocare i malati durante l'operazione del rassettare i letti, togliendosi così l'inconveniente del far sedere gli uomini appiedi del letto ordinariamente sprovvisti di camicia!! e le donne nel letto di un'altra, comunicandosi così le sporcizie!!

1822 QUANTO COSTA UN DENTE?

Si determina in centesimi

29, già soldi milanesi 7,6, la retribuzione per ogni dente che viene estirpato nell'Ospedale.

1825 VESTITI DI SECONDA MANO

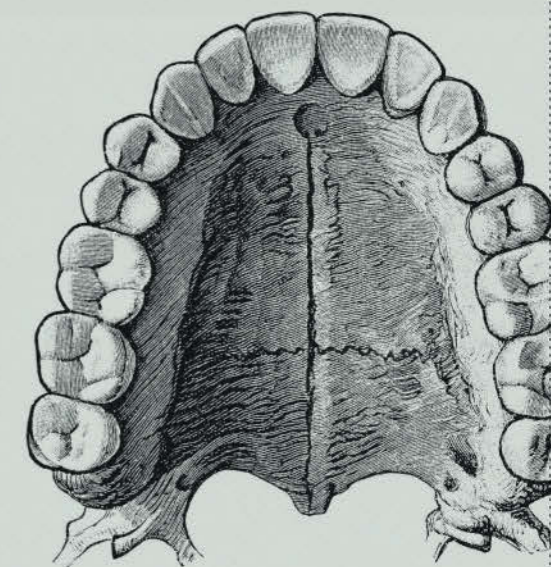
Vengono provvedute le infermerie di un buon numero di vesti per i malati, confezionate con copertine sdrucite.

1826 IL PANE RAFFERMO È TROPPO DURO!

Si tenta di somministrare ai malati il pane raffermo, ma poi trovandolo troppo duro e di difficile masticazione si torna alla consuetudine di fornire pane fresco.

1827 IO RIMANGO FUORI

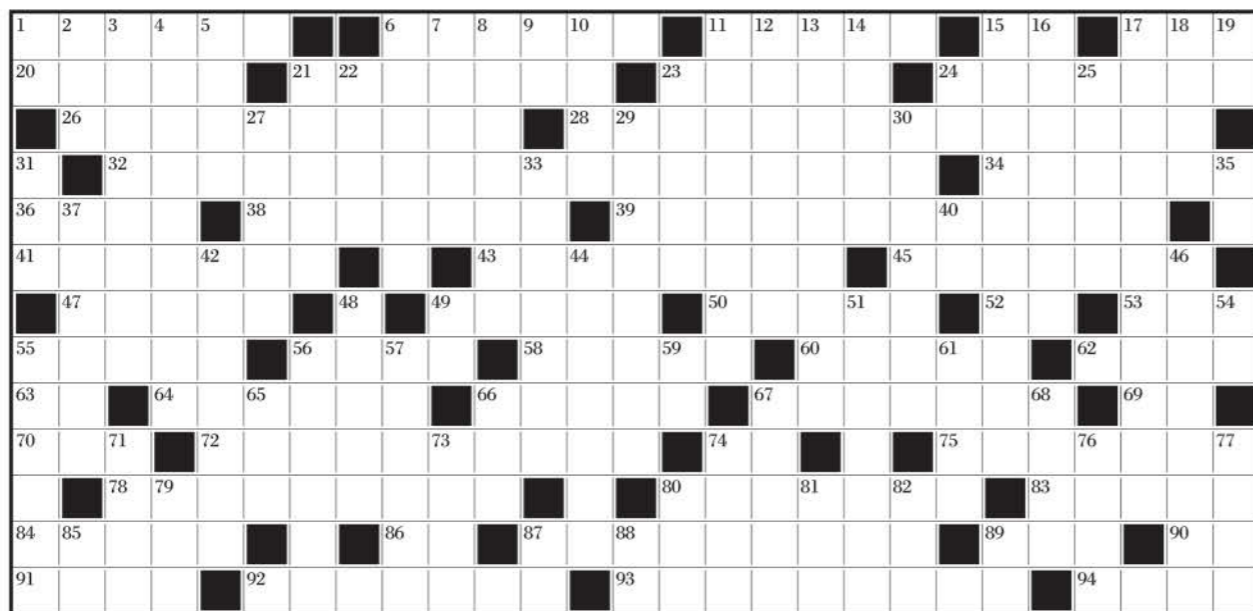
Si escludono dall'ingresso nelle infermerie i cani e i bambini.



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

UN GRANDE SCHEMA PER TUTTI

(Guernica)



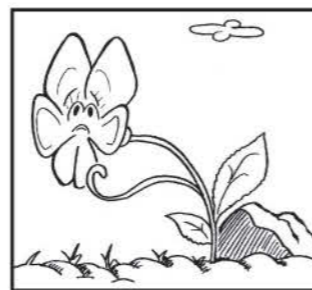
ORIZZONTALI

- 1. Rappresentazione teatrale.
- 6. Lo chiede l'impaziente.
- 11. Una lunga serie di gradini.
- 15. Iniziali di Gnocchi.
- 17. Ermete e compagni.
- 20. Pietoso con il prossimo.
- 21. I... vasi che pulsano.
- 23. Chi li sente si allarma.
- 24. Riempire di gente.
- 26. Violazione della legge.
- 28. Lavoratori dell'industria.
- 32. Uno sport da piscina.
- 34. C'è quella di fondo.
- 36. Materiale per piastrelle.
- 38. Un tipo di alcool.
- 39. Lubrifica... i lavori manuali.
- 41. Insinua calunnie.
- 43. Parlano tutti come noi.
- 45. Dormono nelle culle.
- 47. Una fotocopia biologica.
- 49. Ha la lingua molto ruvida.
- 50. L'Arena attore comico.
- 52. Il Dario premio Nobel.
- 55. Il tritolo in breve.

- 55. Garibaldi vi incontrò il re.
- 56. Difetto morale.
- 58. Coprono certe spiagge.
- 60. Il margine del vestito.
- 62. Scrisse *La tregua*.
- 63. Il centro di Como.
- 64. Altro che!
- 66. La posta elettronica.
- 67. Li reggono i premier.
- 69. In fondo ai calzoni.
- 70. Sottilmente perfide.
- 72. La lupa più famosa.
- 74. Iniziali di Oldman.
- 75. La paura nella cabala.
- 78. Fugace rasserenamento.
- 80. Il metallo del secondo.
- 83. Altrimenti detto.
- 84. Il Valentino del MotoGP.
- 86. In tanto e in niente.
- 87. Il saluto a chi arriva.
- 89. L'e degli Inglesi.
- 90. Gli estremi del tennis.
- 91. In Veneto: polenta e ...
- 92. Sono Unite nell'ONU.
- 93. Si riduce in cenere.
- 94. Un riprovevole sentimento.

VERTICALI

- 1. Un terzo della Russia.
- 2. Mezzo nei prefissi.
- 3. Una spezie del pasticciere.
- 4. Si prepara con le erbe.
- 5. Fa parte della mandria.
- 6. La star... francese.
- 7. Uno Stefano scrittore.
- 8. Passaggio nelle mura.
- 9. Esercito Italiano.
- 10. Un pesciolino della Disney.
- 11. Relativo all'astronautica.
- 12. Pizza farcita e ripiegata.
- 13. Un animale corazzato.
- 14. Contenti, beati.
- 15. Il giradischi d'una volta.
- 16. Autentico, non adulterato.
- 17. Frequentano la quinta liceo.
- 18. Il nome di Clapton.
- 19. Le vocali nel dire.
- 21. Si respira con l'ossigeno.
- 22. Il carnaroli e il vialone.
- 23. I diversi modi di vestirsi.
- 24. Iniziali della Cucciari.
- 25. Può esserlo la grigliata.
- 27. La città con più Greci.
- 29. Insegna a fare il vino.
- 30. Passa di padre in figlio.
- 31. Sigla dei cibi transgenici.
- 33. Ammassi di ferrivecchi.
- 35. Ascoli Piceno.
- 37. Infiorescenze a grappolo.
- 40. Due compagni a bridge.
- 42. Lo sono i canederli.
- 44. Un libro di carte.
- 46. Brindano agli sposi.
- 48. Altopiano del Tagikistan.
- 49. Iniziali di Andreotti.



Viola del pensiero.



Soluzioni a pagina 35

Ci sarà sempre un mare

"In tempi come questi la fuga è l'unico mezzo per mantenersi vivi e continuare a sognare"

Henri Laborit

E io proprio qui sono fuggita, su quest'isola rossa, quest'isola piccola e lontana, uno spuntone di roccia disperso nell'Egeo. Un'isola dove sarei voluta solo arrivare e mai ripartire. Che già da lontano mi aveva conquistata, con i suoi colori e il suo profumo di liquirizia, una colonna sonora e il ricordo lontano di una ragazzina che l'aveva già vista in un film.

Un'isola dove nel 1991 sbarcarono i soldati di Salvatore e fecero innamorare gli americani e il mondo di questo angolo sperduto di Mediterraneo. Un'isola dove incontro Maria, che ai tempi del film aveva 12 anni e aveva fatto la comparsa insieme a tutti i bambini del paese, e mi mostra tutta orgogliosa i ritagli degli articoli che hanno illuminato per un attimo questo piccolo lembo di terra; Maria che ogni estate torna sull'isola a condurre la taverna che era di suo nonno, con i tavolini nella piazza che aveva ospitato la festa di nozze tra Vasilissa e il soldato Farina. Maria che parla italiano perché suo nonno viveva lì quando il Dodecaneso era una provincia italiana, e le macchine erano targate RD (Rodi) e l'italiano lo parlavano tutti.

Un'isola dove le case sono tutte così perfettamente colorate che sembrano tinteggiate di fresco ogni notte, e sono strette vicine l'una all'altra, come a farsi coraggio e a resistere contro le invasioni antiche e moderne. Dove sulle stradine lastricate piovono i petali porpora delle bouganville, dove ti fermi ad ammirare le terrazze sul mare e sogni di poter stare lì anche tu, all'infinito, ad attendere nuove albe e leggere tutti i libri del mondo.

Un'isola dove le tartarughe nuotano insieme a te la mattina presto e mentre ceni al porto vengono a salutarti con i loro strani sbuffi dall'acqua. Dove se cammini e cammini arrivi ad una striscia di terra che chiamano aeroporto, e più in alto in cima alla montagna trovi ad attenderti tre piccoli monasteri bianchi che guardano il tramonto sul mare, in un silenzio interrotto solo dai campanellini delle caprette curiose, e poi prosegui scendendo 400 gradini e incontri un artista che scolpisce la pietra in una chiesetta sperduta e dorme lì in una tenda dagli anni Settanta.

Kastellorizo è un'isola con 230 abitanti, un solo paese, poche auto e pochissime spiagge, e il mare con tutte le sfumature del blu. Un'isola di pace e lentezza, dove non bisogna cercare nulla se non se stessi, un'isola in cui quasi sperare di esserci stati solo in sogno per rivivere ogni volta l'emozione del ritorno.

DI VALENTINA REGONESI

Intanto ascolta "I'm your captain" dei Grand Funk Railroad





Mi raccomando, Laura...

DI MONICA CREMONESI

È il monito delle sue ziette ottuagenarie a tenere un comportamento sempre impeccabile per il bene dei malati. La sua etica e solidità bergamasca fanno il resto. Conosciamo meglio Laura Chiappa, direttore sanitario che negli ultimi 15 anni ha messo la firma all'apertura di 3 grandi nuovi ospedali, e ora si prepara all'avvio del Nuovo Policlinico.

Prende il treno alle 7:00 da Lecco, ha un'agenda incredibilmente fitta e affronta la giornata col passo di chi ha la montagna nel cuore. Ma cosa fa quando non lavora?

Leggo, sferruzzo a maglia, lavoro la ceramica, gioco coi cani, coccolo la gatta e do da mangiare al pesce rosso. Ah, dimenticavo, fino a pochi mesi fa ballavo country, poi le ginocchia mi hanno abbandonato. Qualsiasi problema abbia ho sempre a fianco mio marito, e penso spesso ai figli che sono lontani: Alberto, veterinario in Inghilterra, e Nicola, a Roma a fare lo stuntman.

Laura Chiappa ama le grandi famiglie. La sua conta una mamma, una serie di zie, 3 sorelle e un po' di nipoti. Ritrova questo senso della famiglia anche nel lavoro?

Certo, in particolare in questo ospedale dove chi ci lavora lo ha spesso frequentato anche da studente. È come in tutte le famiglie ogni tanto "partono i coltelli". È inevitabile quando si passano ore gomito a gomito.

4 MIN

Parte del mio lavoro è cercare di capire dove le tensioni sono vere e meritevoli di intervento e dove, invece, bisogna aspettare perché si quietino per conto proprio.

Dagli scontri nascono gli incontri, le condivisioni. Come descrive il ruolo del direttore sanitario?

Se l'ospedale è il paziente, il direttore sanitario è il suo medico. Un organismo complesso. Siamo in un ospedale consapevole di essere il luogo dove si è fatta la storia della Medicina e dove ci sono tante persone che hanno voglia di scoprire nuove terapie e cure. Siamo il primo istituto pubblico per ricerca, non a caso. Ma, come dico io, "bisogna anche fare andare le manine".

Lei è stata chiamata da più direttori generali per la sua esperienza ad avviare nuovi ospedali; Lecco nel 2000, Como nel 2010 e Bergamo nel 2012.

Diciamo pure che ho una certa esperienza come "ditta traslochi" (ride). A Bergamo abbiamo trasferito tutti i degenti

in 5 giorni, in inverno, con la neve; a Como c'era un'organizzazione militare con convogli di ambulanze e Forze dell'Ordine ad ogni incrocio. Ora c'è il grande Policlinico. Qui negli ultimi 2 anni ho guidato il team che ha riavviato il progetto del Nuovo Ospedale, che sarà pronto tra circa 4 anni. Con un occhio sul percorso delle scelte strategiche: continui confronti con medici, ingegneri e tecnici. Un lavoro impegnativo.

E intanto l'ospedale va avanti con ristrutturazioni. L'ultima in corso?

Vado fiera della ristrutturazione, voluta dal direttore generale Simona Girolidi, delle sale parto e delle stanze della Clinica Mangiagalli. Gli edifici portano i segni del tempo e non possiamo aspettare altri 4 anni. L'ospedale ha bisogno di anima e di gioia, e gli ambienti belli e funzionali aiutano mamme, papà e chi ci lavora. Penso anche al Padiglione Granelli, totalmente rinnovato nelle degenze e da completare per l'arrivo del nuovo reparto di Malattie Infettive. Poi c'è un'aria di rinascita. Mi riferisco ai 10 nuovi primari voluti da questa Presidenza e Direzione: si tratta di personalità di spicco nel panorama scientifico, alcune rientrate dall'estero.

Il periodo più critico vissuto qui al Policlinico?

La situazione non risolta dei senza fissa dimora, nonostante le tante iniziative messe in atto. Il nostro ospedale è un microcosmo metropolitano e il tema dei senza tetto si riflette sull'intera città di Milano. Per fortuna dal punto di vista medico siamo al centro di situazioni positive e uniche. Tra le più recenti, ad esempio, c'è un doppio intervento su un feto con un tumore di grandi dimensioni: è stato operato prima in utero, e poi una volta nato. Solo in grandi ospedali sono possibili questi interventi.

Che cosa chiede lei ai suoi oltre 700 medici?

Le mie ziette mi raccomandano di fare attenzione ai malati e di averne cura. Lo chiedo anche ai miei medici e operatori: poco, tanto, ma ognuno deve mettere il suo, fare bene e non tirarsi indietro. È una questione di etica.

Perché è diventata medico?

Volevo fare l'astronauta, poi ho scelto Medicina. Sono chirurga come prima specialità. L'istinto mi ha portato là dove se hai un problema lo risolvi.

BLISTER • ○ 4

L'ultimo libro che ha letto?

Sto rileggendo con molto piacere il Ciclo di Darkover, di Marion Zimmer Bradley, da buona appassionata di fantasy. È la storia di uno splendido pianeta di telepati, dove la responsabilità personale è enfatizzata. Se leggo mi rilasso e con la testa vado altrove.

Sport?

Un passato in serie A a pallavolo. Tiro con l'arco a livello regionale. Gioco a carte, monopoli e... se perdo mi dispiace tanto. Proprio tanto.

Ama gli animali?

Sì. Ho un pesce rosso, due cani e una gatta. Quando arrivi a casa e ti fan le feste, levano le fatiche.

Comunque, se incontrate Laura Chiappa non fatele le fusa. Tanto lei non ci casca.

"Chi più lontano vede, più a lungo sogna"*

Il Policlinico è l'Ospedale più grande nel cuore di Milano. Grazie alla sua posizione invidiabile offre un'ampia vista, perfetta per cogliere le molteplici sfaccettature della città. Liberare la mente dai pensieri, anche solo per poco, è importante sia per i pazienti e i loro familiari, sia per chi lavora in Ospedale. Al Policlinico questo è già realtà: basta affacciarsi alle finestre e godersi lo spettacolo.

* *"Chi più in alto sale, più lontano vede. Chi più lontano vede, più a lungo sogna"* è una citazione di **Walter Bonatti**, celebre alpinista, esploratore e scrittore italiano, noto come "re delle Alpi". Lui se ne intendeva proprio di belle viste e di sicuro avrebbe apprezzato anche quella dal nostro Ospedale.



Proprio accanto all'Ospedale si trova l'**Università Statale**: in passato era la storica sede dell'Ospedale, la Ca' Granda, oggi è il luogo in cui si formano anche i medici del futuro. Spostando di poco lo sguardo, verso sinistra spicca la **Torre Velasca**, con la sua architettura dirompente e fuori dagli schemi, a destra invece si possono vedere i nuovi edifici dello skyline milanese: la **torre Unicredit**, il palazzo della Regione e il pluripremiato Bosco Verticale.



Dai reparti, si può addirittura ammirare il luccichio della **Madonnina** del Duomo, con tutte le sue guglie. Ma non è finita qui. Infatti dalle finestre si notano anche i rigogliosi **Giardini della Guastalla**, dove ci si può immergere nella natura dimenticando per un attimo di essere in città.

A letto con il nemico

(della coppia)

Al Policlinico una tecnica unica al mondo per chi di notte è 'senza respiro', tra apnee notturne e russamento

DI LINO GROSSANO,
CON LA CONSULENZA
SCIENTIFICA DI LORENZO
PIGNATARO, DIRETTORE
DEL DIPARTIMENTO
DI CHIRURGIA DEL
POLICLINICO DI MILANO

Alla voce 'ronfare' sul dizionario c'è scritto "russare rumorosamente". Non a caso nei fumetti chi russa fa 'ronf, ronf', a indicare proprio quel rumore fastidioso e ripetitivo che rovina molte cose: come la salute di chi russa, ma anche il sonno del partner. Un problema che fa sorridere? Non proprio. **Russa il 50% degli italiani** e il dato è in costante crescita: sono soprattutto i maschi a farlo, specie dopo i 50-60 anni (e c'è anche un 1% dei bambini in età prescolare). Di per sé **non è un problema a meno che non si associ ad apnee notturne**, e cioè ad arresti improvvisi del respiro. Che, tra le altre cose, provocano sonnolenza diurna e quindi aumentano di 7 volte il rischio di incidenti stradali. Negli Stati Uniti, comunque, il russamento è **tra le prime cause di divorzio**.

Perché la gente russa?

Perché le pareti del palato molle, dell'ugola e della faringe vibrano in modo anomalo: il respiro notturno porta queste pareti a 'scontrarsi' tra loro, provocando il russamento.

Quali sono le cause?

Il sovrappeso, l'obesità, l'età, l'ipertrofia delle tonsille, la posizione della mandibola, e tutte le variabili di un individuo (come la forma del palato o della lingua) che restringono le vie aeree superiori. Fumo e alcool contribuiscono a peggiorare il problema.

Quali sono i rischi?

Russare è un disturbo respiratorio nel sonno, ma se non si verificano apnee non ci sono ripercussioni particolari sulla salute. I problemi sono soprattutto relazionali: non è facile dormire accanto a un partner che russa forte tutte le notti. Se però si verificano apnee (tecnicamente si chiamano OSAS, e le ha il 2-4% della popolazione tra 40 e 65 anni), **l'arresto improvviso del respiro**

per almeno 10 secondi riduce l'ossigenazione del sangue.

Questo può favorire infarti, ipertensione, ictus, epilessia, decadimento cognitivo. Inoltre le apnee possono portare a cefalea, disturbi di concentrazione e memoria, problemi nelle prestazioni sessuali. E anche sonnolenza diurna: un vero pericolo per chi si mette alla guida. **Per i bimbi i rischi si moltiplicano**, perché potrebbero emergere difetti di crescita e di sviluppo neuropsichico e motorio.

A chi chiedere aiuto?

Al Policlinico c'è un team di esperti in grado di curare il paziente a 360 gradi: otorinolaringoiatra, pneumologo, neurologo, chirurgo maxillo-facciale, odontoiatra, cardiologo. In particolare l'otorinolaringoiatra può utilizzare strumenti e test dedicati per valutare le vie aeree superiori e capire come si comportano durante il sonno.

Russamento e apnee si possono curare?

Ci sono diversi trattamenti possibili, basati su modifiche allo stile di vita, sui farmaci o sulla chirurgia. Ad esempio è dimostrato che ridurre il sovrappeso fa diminuire gli episodi di apnea notturna. È importante anche scegliere la posizione migliore per dormire e seguire una corretta 'igiene del sonno' (dormire la giusta quantità di ore, abolire alcolici

e sedativi, e così via). L'opzione più indicata è la CPAP, una macchinetta con una mascherina che crea una pressione positiva a livello delle vie aeree. Questo trattamento riduce i rischi di incidenti stradali e sul lavoro così come i rischi di patologie cardiovascolari. Non fa però guarire dalla patologia, perché si limita a tenerla sotto controllo.

Con la chirurgia si può guarire definitivamente?

Sono state sviluppate tante tecniche chirurgiche per risolvere il problema del russamento e delle apnee. **Il Policlinico, in particolare, ha inventato una tecnica unica al mondo che è mini-invasiva e reversibile, non taglia nulla ed è ripetibile**, rivoluzionando il trattamento di questa patologia. È la tecnica delle 'tende a pacchetto': i chirurghi, utilizzando uno speciale filo, sono in grado di rendere più rigido e sollevato il palato molle e le pareti della faringe riducendo sia il russamento sia le apnee. L'intervento si fa in anestesia generale, dura circa 45 minuti e di solito richiede una/due notti di ricovero: viene calibrato su ogni singolo paziente ed oggi è replicato anche a livello internazionale. La percentuale di successo supera l'80%: su oltre 50 interventi eseguiti finora **non è stata riscontrata alcuna complicanza post-operatoria**, al contrario di quanto accade con le tecniche chirurgiche più tradizionali.

Intanto ascolta

"Golden Slumbers" dei Beatles



Vota l'Archivio Storico dell'Ospedale Maggiore Policlinico come LUOGO DEL CUORE FAI Insieme lo proteggeremo

Vota anche tu!

Vai su www.iluoghidelcuore.it e scegli
"Archivio dell'Ospedale Maggiore".



L'Ospedale Maggiore, oggi Policlinico di Milano, è stato fondato nel 1456 dal duca di Milano Francesco Sforza. Il suo Archivio Storico, però, raccoglie documenti anche più antichi: dal 1067 ad oggi conserva la Storia della città di Milano e della Lombardia attraverso migliaia di pezzi come mappe, documenti, testamenti e libri d'epoca, per un totale di 3 km di scaffali.

Votare l'Archivio Storico come Luogo del Cuore significa salvare le incredibili storie che racchiude e che ha protetto per tutti questi secoli.

Per mantenere la nostra mente fresca e attiva bastano pochi e semplici ingredienti: stimolare la curiosità, imparare qualcosa di nuovo ogni giorno, attività fisica (qb) e un'alimentazione sana e gustosa.

Come quella suggerita da questa ricetta: i minerali e le vitamine che contiene hanno numerosissime funzioni all'interno del nostro organismo, ma in particolare sono alleati di mente e memoria. L'orata è infatti un pesce ricco

di fosforo, omega 3 (acidi grassi "buoni") e DHA (acido docosaeico), componenti che aiutano il buon funzionamento del cervello e sono capaci di incrementarne le capacità cognitive. I pistacchi, invece, così come la frutta secca in generale, sono ricchi di magnesio, un minerale coinvolto nella produzione di neuromodulatori e neurotrasmettitori, importanti per la regolazione degli impulsi nervosi. Infine, il pane integrale è fonte di magnesio e fosforo, entrambi fondamentali sia per la memoria che per il trasporto di energia in tutto l'organismo, in particolare al cervello.

IN CROSTA D'ORATA

DI VALENTINA DE COSMI,
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

- ◊ 1 orata fresca
- ◊ 250 g di pistacchi non salati
- ◊ 20 g di pangrattato
- ◊ 10 g di olio extravergine d'oliva

Accendete il forno a 200°C, e lasciatelo riscaldare.

Pulite ed eviscerate l'orata, poi sfilettatela per ottenere dei

filetti senza lisce (per aiutarvi potete usare una pinzetta).

Sistemate su una teglia un foglio di carta da forno inumidito con un po' d'olio (solo il necessario per non far attaccare l'orata), e mettete i filetti sulla teglia.

Sgusciate i pistacchi e tritateli finemente, se necessario aiutatevi con il mixer. In una ciotola aggiungete poi ai pistacchi anche il pangrattato e l'olio, amalgamandoli fino a ottenere una consistenza simile alla sabbia umida.

Ricoprite entrambi i lati dell'orata con il composto ottenuto, facendolo aderire bene a tutta la superficie del pesce.

Infornate per 15 minuti. Se lo desiderate, gli ultimi 2-3 minuti è possibile accendere il grill per far dorare la superficie dell'orata.

Conditela con un pizzico di sale, pepe e un cucchiaino di olio extravergine d'oliva.

Servite accompagnando il piatto con del pane integrale e con un'insalatina di finocchi e arance.



"Non va bene neanche questo?" (vedi anche: parenti scontenti)

DI VALENTINA REGONESI

Avere un ritratto nella galleria dei benefattori della Ca' Granda è cosa assai rara, un privilegio che suscita ammirazione e rende onore a chi tanto ha donato all'Ospedale. Ma averne addirittura tre, forse è un po' esagerato! Succede però, come nel caso di Sofia Gervasini, che vanta suo malgrado tre ritratti, voluti dagli eredi nel (vano) tentativo di farsene piacere almeno uno.

Tutto inizia nel 1911, quando la signora Gervasini lascia in eredità all'Ospedale tre case, riservando per se stessa solo un modesto vitalizio. Alla sua morte, nel 1931, la Commissione artistica, riconoscente nei confronti della benefattrice, affida l'incarico di eseguire il ritratto a **Umberto Lilloni**, uno dei maggiori esponenti del chiarismo lombardo.

Ma gli eredi e l'esecutore testamentario, una volta visto il dipinto, lo rifiutano con fervore, in quanto "non decoroso per la defunta". A poco valgono le giustificazioni della Commissione artistica, che spiega come "si ritiene negli obblighi della Commissione di accogliere le forme d'arte più svariate, poiché la pinacoteca dell'Ospedale deve essere, quale fu in passato, non soltanto una documentazione iconografica, ma uno specchio contingente e vitale delle correnti artistiche del momento. Lilloni è stato scelto come esponente di una di codeste affermate tendenze [...]". Né i ritocchi apportati dall'artista sortiscono effetto alcuno: il dipinto non piace. Lilloni si offre allora di dipingere un **secondo ritratto**, "secondo la sua prima maniera", cioè più influenzata dallo stile Novecento.

Di male in peggio! I parenti lo rifiutano più del primo, e anzi viene esplicitamente data indicazione all'Ospedale di "non esporre" il ritratto. Ed effettivamente così è stato fatto, tanto che il dipinto, che oggi per fortuna è ottimamente conservato nella Quadreria ospedaliera, è stato ritrovato anni fa arrotolato come un tappeto in un deposito...

Per buona pace della famiglia, l'Ospedale decide infine di commissionare un **terzo ritratto**, questa volta ad un pittore diverso. Ma anche qui le cose non sono facili, perché il primo artista interpellato, Carlo Fornara, rifiuta. Si opta allora per **Giulio Cisari**, che esegue un ritratto completamente diverso dai due precedenti, che alla fine viene approvato dal Consiglio ospedaliero.

Oggi i tre quadri convivono pacificamente nella Galleria dei Benefattori, sistemati nelle rastrelliere uno dietro l'altro. Ai posteri l'ardua sentenza!

Lilloni ritrae Sofia Gervasini prendendo spunto da una fotografia in età giovanile, durante una villeggiatura tra Lavagna e Sestri Levante. L'artista sviluppa un nuovo uso del colore, volto ad ottenere effetti atmosferici e lirici in contrasto con l'imperante gusto Novecento. Questo dipinto suscitò scandalo non solo per l'importanza che in esso assume il paesaggio, trattato con colori chiari e luminosi di derivazione post-impressionista stesi con una pennellata molto fluida, ma anche per il disegno volutamente e totalmente privo di plasticità che trasforma la figura in puro elemento cromatico.



1 ▷

Il secondo dipinto fa riferimento alla stessa fotografia che ritraeva la benefattrice durante una vacanza sulla Riviera ligure. Questa volta però Lilloni raffigura il personaggio con un aspetto più giovanile e un viso dolce e ambienta la scena in riva al mare, con veduta del golfo e della spiaggia. Il ritratto, dominato dagli azzurri in varie tonalità, in realtà non mostra un ritorno del pittore alla sua "prima maniera" influenzata dallo stile Novecento; l'accentuata bidimensionalità e l'impronta naïve scontentano nuovamente gli eredi della benefattrice.



◁ 2

Questa terza versione di Sofia Gervasini, dipinta da Giulio Cisari, rinuncia a qualsiasi ambientazione o indagine psicologica: la benefattrice viene ritratta con colori scuri stesi in larghe pennellate, ricalcando i modi ottocenteschi, vestita con un abito da sera e avvolta in un ampio mantello.

3 ▷



Piccoli guerrieri

DI MATTEO DELBUE

Ci sono guerrieri, anche molto piccoli, che hanno nella speranza l'arma principale per combattere la loro battaglia. Come Lucia,

che dopo i primi mesi di vita serena inizia a fare i conti con una diffusa ipotonia, cioè una cronica debolezza dei muscoli. È l'inizio dell'aggravarsi delle sue condizioni fisiche. A 3 anni il suo cuore si ferma per un attimo. Dal coma rinasce un'altra bambina, diversa, che non può più fare tante cose. Ancora oggi, dopo molte cure, continua a combattere eroicamente la sua battaglia personale: ha bisogno di un aiuto costante per respirare e ha poche possibilità di uscire di casa, perché anche un semplice raffreddore potrebbe trasformarsi in un incubo.

E poi c'è Rebecca.

L'entusiasmo per la sua nascita si trasforma dopo poche settimane in

preoccupazione, perché qualcosa non va nei suoi piedini. Visita dopo visita, anche per lei inizia una vita da guerriera: l'impossibilità di camminare, la respirazione con il ventilatore per 24 ore al giorno, la forza dei genitori che diventano le sue

braccia, le sue gambe e, nei momenti difficili, anche il suo respiro. Una battaglia tosta, che Rebecca vive con determinazione, sostenuta dalla speranza e da una voglia matta di farcela.

Sono solo due delle tante storie di piccoli guerrieri affetti da SMARD1, l'Atrofia Muscolare Spinale con Distress Respiratorio di tipo 1, che in genere manifesta i primi sintomi a 2-6 mesi di vita. *"I bambini – spiega Stefania Corti, neurologa ed esperta del Malattie Rare Center al Policlinico di Milano – non hanno, o perdono precocemente, la capacità di camminare e di muoversi volontariamente. Hanno anche problemi respiratori e difficoltà nella nutrizione, ma la loro intelligenza è del tutto normale"*. È una malattia genetica degenerativa per la quale non esiste cura, anche se i ricercatori ci stanno lavorando, grazie anche al Centro Dino Ferrari del Policlinico e alle raccolte fondi dell'Associazione Amici del Centro Dino Ferrari. L'obiettivo è trovare una terapia genica che permetta la sostituzione di un gene 'malato', responsabile della patologia, con una sua copia sana ottenuta in laboratorio. *"Questa terapia può costituire il trattamento più efficace per questa patologia. E il nostro gruppo di ricerca è uno dei pochi dedicati a questo obiettivo"*. Una speranza che dà forza per continuare a combattere. Ma anche per cercare una soluzione. *"L'obiettivo finale – aggiunge Giacomo Comi, neurologo e specialista del Malattie Rare Center – è una sperimentazione clinica per agire direttamente sulle cause. È possibile grazie a un virus che non produce alcuna malattia nell'uomo, capace di raggiungere il sistema nervoso centrale e di correggere il difetto genetico. Per la SMARD1 ne abbiamo da poco dimostrato l'efficacia nelle fasi pre-cliniche, ma il percorso per arrivare ai pazienti è ancora lungo"*. Intanto la speranza, e la ricerca, non si fermano.



Associazione 'Amici del Centro Dino Ferrari'

È stata fondata nel 1984 nel cuore del Policlinico di Milano dall'ingegner Enzo Ferrari, pilota e imprenditore, in memoria del figlio Dino, scomparso quand'era ancora ragazzo a causa della distrofia muscolare. L'Associazione sostiene e promuove le attività del Centro Dino Ferrari, dove Policlinico e Università degli Studi di Milano uniscono gli sforzi per far ricerca nel campo delle malattie neuromuscolari e neurodegenerative lo scopo ultimo è debellare malattie come Distrofie Muscolari, Atrofie Muscolari Spinali, Sclerosi Laterale Amiotrofica (SLA), Alzheimer, Parkinson, Sclerosi Multipla.

Per scoprire di più, cerca
www.associazionecentrodinoferrari.com
www.policlinico.mi.it/malattie-rare-center

Mappa del Policlinico



Fondazione IRCCS Ca' Granda
Ospedale Maggiore Policlinico

Sistema Socio Sanitario



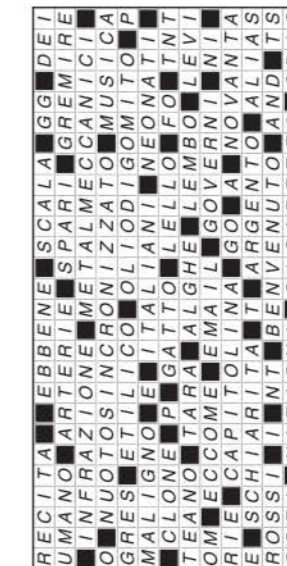
Padiglioni

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		
Croff	22	Mangiagalli	16	Palazzina Valetudo	31	PS Ostetrico	PS2
De Marchi	20	Marangoni	1	Palazzo Uffici	33	Ginecologico / SVSeD	
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



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

Virginia Alessio
Federica Bonalumi
Valentina De Cosmi
Mara Maionchi
Valentina Meschia

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

Pubblicazione 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 fotografie, dove non specificato diversamente, sono di proprietà dell'Archivio Fotografico del Policlinico. Le immagini e i disegni qui pubblicati sono realizzati dagli autori della grafica di Blister, e non possono essere riprodotti, neppure parzialmente, senza l'autorizzazione scritta dell'editore.

IMPAGINAZIONE E PROGETTO GRAFICO

di 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

Stampato con il sostegno di Ubi Banca

