

Blister.

Storie dal Policlinico per curare l'attesa



ATTUALITÀ

Una città che fa stare bene
di Stefano Boeri

RICERCA E SALUTE

L'amore che passi col cibo

CULTURA

Di secoli, navigli e
sanguisughe

SVAGAMENTE

Giochi, curiosità e ricette
in un inserto staccabile

COPIA
GRATUITA

Magazine n.5
— ANNO 2018

Indice

	04	ECHI Di secoli, navigli e sanguisughe 2 MIN
INQUADRATURE Tante patrie, e nessun confine 4 MIN	06	
	09	VOLONTARI Buon sangue non mente 2 MIN
OLIO SU TELA Vi lascio tutto, fate del bene 4 MIN	10	
	13	DOPPIO BATTITO L'amore che passi col cibo 3 MIN
ISTANTANEE Cinquanta sfumature di verde 4 MIN	14	
	16	SVAGAMENTE
NUTRICETTE Gnocchi a Natale? Col cavolo! 2 MIN	17	
	18	VOCI Fuori (i batteri) in 60 secondi 60 SECONDI
SVAGAMENTE Questa non la sai... 2 MIN	20	
	21	VITA DA LETTORE Di ramo in ramo 2 MIN
VISIONI Una città che fa stare bene 5 MIN	22	INTERVISTA Al Policlinico non c'è il tie-break 4 MIN
	25	
OLTRE Là dove si coltiva la vita 3 MIN	28	SCOPERTE In guardia! 2 MIN
	30	
	31	PERSONE Una margherita di cui prendersi cura 2 MIN
	32	STORIE DI VIAGGI Un paradiso nascosto nel verde 2 MIN
PERSONE Il nuovo mondo di Sofia 4 MIN	33	
	34	Mapa del Policlinico



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.

Di secoli, navigli e sanguisughe

DI NINO SAMBATARO

Caro Francesco Sforza, credo ti farà piacere sapere che, anche se sono oramai passati più di 500 anni (568 per la precisione), l'Ospedale che hai fondato tu esiste ancora.

Purtroppo il Ducato di Milano non c'è più (ti consolerà però sapere che non c'è più neanche la Repubblica di Venezia), e il tuo Castello è diventato un museo. Ma l'Ospedale, la Ca' Granda, **continua a curar malati, ininterrottamente, da sei secoli.**

Anzi, spero non ti dispiaccia sapere che l'abbiamo resa ancora più grande, e ora ha anche una parte dedicata alle donne, alle mamme e ai bambini. Ci siamo permessi anche di ingrandire la parte delle chirurgie, della medicina interna e delle neuroscienze (una cosa che ai tuoi tempi non era ancora molto sviluppata...).

In effetti, nel corso di questi 568 anni la medicina è piuttosto cambiata.

Non si usano più, ad esempio, le sanguisughe per cavare il sangue ai pazienti*, e anche la teoria degli umori è un po' passata di moda. Non ci sono neanche più i chirurghi-barbieri, se è per questo.

Insomma, credo che apprezzeresti i progressi scientifici.

Nel frattempo, per esigenze di ulteriore spazio, dato che Milano è molto cresciuta nel corso di questi anni, ci siamo presi la libertà di trasferire l'Ospedale dall'altra parte del Naviglio. Ah già, dimenticavo di dirti che **oggi il Naviglio scorre nascosto, sotto una strada che porta il tuo nome.** E l'Ospedale si chiama Policlinico perché, come ti spiegavo, ha tante specialità mediche diverse. L'antico Ospedale è oggi l'Università, e lì tra gli altri ci studiano i medici che poi vengono a lavorare da quest'altra parte della strada (ma solo i più bravi!).

Rispettosamente, ti allego anche il progetto per il Nuovo Ospedale, che trovi a pagina 26. Se incontri il Filarete ti prego di farglielo vedere e per favore spiegagli che non deve essere geloso.

Ti tengo aggiornato sugli sviluppi. Con gratitudine e stima,

Tuo umile suddito

* ad esser sinceri, qualche volta si usano ancora. Se nel Ducato ci fosse stata internet, avresti potuto cercare "sanguisughe" sul sito www.policlinico.mi.it. Ne avresti scoperta una davvero bella.



Tante patrie, e nessun confine

DI NINO SAMBATARO

È orgogliosa delle proprie origini persiane ma si sente a casa dappertutto. Un segno, crediamo, non di crisi d'identità, ma di forte personalità. Oggi Flora Peyvandi è direttore della Medicina Generale – Emostasi e Trombosi del Policlinico, guida un Centro per pazienti emofilici riconosciuto a livello internazionale, e il suo motto continua ad essere “Io non ho paura...”

Ma cosa spinge una persona nata nel Paese delle Mille e una Notte a lasciare, così giovane, la propria famiglia per iniziare un'avventura in un luogo lontano, non solo geograficamente ma anche culturalmente? “Diciamo che ero poco ‘controllabile’ - ci spiega - e di questo si sono subito accorti i miei genitori. L'Iran dei primi anni Ottanta era molto diverso dal Paese moderno di oggi. **Io volevo essere libera di pensare, leggere, scrivere...**”

L'Italia, da questo punto di vista, offriva qualche chance in più. “Ho iniziato a studiare italiano a Teheran. Ho fatto richiesta per l'ammissione all'Università di Siena e sono riuscita ad entrare, anche se poi ho scelto di venire a studiare a

Milano”. Ha sempre avuto bisogno di ampliare i propri orizzonti, Flora Peyvandi. E infatti da Milano si è spostata allo University College di Londra per un progetto di due anni, e da lì nella prestigiosa Università di Harvard, a Boston.

“Mi sono appassionata sin da subito all'Ematologia, perché considero lo studio del sangue una disciplina che abbraccia tutta la Medicina. In particolare mi sono specializzata in Emofilia e nelle malattie rare associate”. Al Policlinico ha incontrato il suo mentore, Pier Mannuccio Mannucci: uno dei ricercatori più citati al mondo per le sue scoperte sull'Ematologia. La sua passione, inoltre, l'ha riportata periodicamente a Teheran: qui, insieme a un'équipe internazionale, si è occupata della carenza rara di un fattore della coagulazione, un problema endemico in Iran. “Mi ricordo una volta, eravamo al Centro Emofilia di Teheran e avevamo una cartina con tanti punti che indicavano i luoghi in cui c'era carenza di questo fattore indispensabile per il sangue. All'inizio eravamo increduli, ma poi abbiamo capito che ciò dipendeva anche dal fatto che in Iran sono molto diffusi i matrimoni tra

▶ INTANTO ASCOLTA:
“Since you've been gone”
- Raminon

▶ **Flora Peyvandi,**
direttore della Medicina
Generale - Emostasi e
Trombosi del Policlinico



"A Teheran io mi sento iraniana, a Boston americana. In Italia italiana e qui al Policlinico, mi sento del Policlinico. Questo aiuta a vedere tutte le cose nella giusta prospettiva, e ogni singola cosa con prospettive diverse."

consanguinei. Insomma, c'era moltissimo lavoro da fare e bisognava farlo in condizioni non ottimali, anche perché era da poco finita la guerra con l'Iraq".

Parlando del presente, sappiamo di un'importante collaborazione tra il suo team e quello del San Raffaele di Milano: "Si tratta di **ricerche legate alla terapia genica. L'idea è quella di diagnosticare e curare l'emofilia già nel periodo prenatale**, così come le altre malattie emorragiche ereditarie. Oggi, per esempio, le nuove biotecnologie hanno consentito un netto miglioramento nella qualità della vita di questi pazienti. Un paziente emofilico adesso deve fare solo un'iniezione sottocutanea al mese, anziché tre infusioni endovenose alla settimana come accadeva in passato".

8 E' importante mettere insieme la testa (e anche il cuore) dei più bravi ricercatori italiani in questo campo. Per farlo, Flora Peyvandi si avvale di uno staff di medici e ricercatori di grande esperienza: "Stiamo gestendo, tra le altre cose, 50 studi clinici. Solo per la terapia genica sono attivi in questo momento 4 diversi studi" ci spiega con un certo orgoglio. E' chiaro, mentre ci descrive l'attività della sua équipe, che crede profondamente in quello che fa e si identifica con il suo gruppo. "Una cosa che ho trovato carente in Italia è forse proprio lo spirito di appartenenza, che io invece considero molto importante. Se vissuto con intelligenza, è ovvio. A Teheran io mi sento iraniana, a Boston americana. In Italia italiana e qui al Policlinico, mi sento del Policlinico. Questo aiuta a vedere tutte le cose nella giusta prospettiva, e ogni singola cosa con prospettive diverse".

Ci ha fatto piacere parlare con lei, perché la vita e la storia professionale di Flora Peyvandi ci sembrano proprio **la realizzazione dell'ideale scientifico: che ha tante patrie, e nessun confine.**



Quante donne possono vantare una borsa a proprio nome? Forse si contano sulle dita di una mano, ma quel che è certo è che Flora Peyvandi è una di queste. Il marchio Breis l'ha infatti scelta come musa per un nuovo modello dal design essenziale, con forme pulite e dalla grande personalità. L'idea nasce con il progetto BiomEtica: il brand ha individuato all'interno delle "Top Italian Women Scientists" le donne che più si sono distinte per la loro attività nel campo biomedico. La borsa "Flora" non solo porta il nome della ricercatrice, ma ne rappresenta bene lo stile inconfondibile: una linea elegante dalle tonalità piene che nasconde un'anima rock nella fodera fiorata.



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

Buon sangue non mente

DI MATTEO DELBUE

Tutto inizia con la generosità di un nonno. Nonno Angelo per la precisione. La sua nipotina Barbara deve fare i conti fin dalla tenera età con la Malattia di Von Willebrand, un'anomalia del sangue che facilita le emorragie. Così il nonno nella sua eredità lascia, nel 1971, un patrimonio immobiliare per aiutare la ricerca del Policlinico di Milano sull'emofilia, le malattie ereditarie della coagulazione del sangue e la trombosi. E' la nascita della Fondazione Angelo Bianchi Bonomi, che prenderà vita nel 1977 sotto la guida dei figli di Angelo, Carla e Ambrogio (attuale presidente onorario). Da cinque anni a gestire la Fondazione è proprio Barbara, la nipote di Angelo ormai cresciuta, che sottolinea "quanto gli studi scientifici e la ricerca finanziata dalla nostra Fondazione siano stati utili a migliorare la qualità di vita di chi deve confrontarsi quotidianamente con le malattie del sangue". Un'attività tanto preziosa, quella della Fondazione, che il Policlinico di Milano ha intitolato proprio ad Angelo Bianchi Bonomi il suo Centro per l'Emofilia e la Trombosi. In

effetti, in oltre quarant'anni di vita, la Fondazione ha donato molto in questo campo: reclutamento di ricercatori, finanziamento di cattedre universitarie e apparecchiature, sostegno di studi scientifici, come il Sippet Project su emofilia e inibitori e il 3 Winters - Ips per la creazione di un database di pazienti con Malattia di Von Willebrand di Tipo 3, per approfondirne le caratteristiche in relazione alla risposta ai trattamenti utilizzati. Ma anche la creazione e la sistemazione di ambulatori e laboratori di ricerca. Come quelli che stanno nascendo nel Policlinico, in via Pace, nel cuore di Milano.

Anche grazie al sostegno della Fondazione Angelo Bianchi Bonomi è nato il nuovo Centro di Ricerca del Policlinico in via Pace, che si dedica allo studio delle malattie rare metaboliche del fegato e patologie respiratorie, con un centro dedicato allo studio delle coagulopatie.



Per scoprire di più, cerca www.fondazionebianchibonomi.it

Vi lascio tutto, fate del bene

DI VALENTINA REGONESI

C'è **Dario**, un grande sportivo, campione nazionale di nuoto con medaglia d'oro durante gli anni universitari, che all'età di 92 anni guidava ancora l'auto e andava in bicicletta. Alla sua morte ha fatto una donazione al Policlinico, una al Comune di Milano e una all'Arma dei Carabinieri, per fare del bene. C'è **Elda**, una donna dallo spirito indipendente ed anticonformista, dedita con passione alla cura della casa e della famiglia ma anche a sviluppare la sua cultura e la sua passione per l'arte e per la letteratura. E c'è **Antonietta**, che da bambina frequenta la casa di Elda per fare compiti, leggere, ricamare e fare giardinaggio, imparando l'amore per l'arte e appassionandosi alle letture che Elda le propone. E quando Elda si spegne a 85 anni, lascia tutto ad Antonietta, con l'indicazione di donare al Policlinico, e così Antonietta onora le ultime volontà della sua madrina. C'è **Maria Luisa**, che vive da sola in un hotel, in Svizzera, e che nel suo testamento lascia "... ciò che possiedo in Italia all'Ospedale Maggiore di Milano per un padiglione intestato ai miei genitori summenzionati e a me stessa", e oggi il suo nome campeggia

all'ingresso del padiglione di via Lamarmora.

Ci sono **Rosa** e **Ines**, che la vita a voluto legare per differenti motivi e in epoche lontane al reparto di Nefrologia del Policlinico, e che per questo hanno lasciato le loro eredità "al padiglione Croff".

C'è **Luigi**, grossista all'Ortomercato, che per le attività di cura e ricerca in Oncoematologia, dove era stata curata la sorella **Liliana**, fa una grossa donazione, in memoria della mamma Virginia, del papà Angelo, della sorella Liliana e del fratello Franco, morto di malaria a 20 anni, nel 1943, in Sardegna.

Ci sono **Romeo** ed **Enrica Invernizzi**, che per beneficiare l'ospedale in cui il loro storico medico di famiglia era stato primario decidono di destinare un'ingente donazione alla realizzazione di un centro nazionale di ricerca dedicato alla genetica molecolare, e il padiglione Invernizzi costruito grazie a loro oggi svetta su via Francesco Sforza.

C'è **Ernesta**, non sposata e senza

figli, che per amore dell'arte nel suo testamento destina una somma per il completamento dell'intera quadreria nell'Abbazia di Mirasole, che poi le circostanze hanno condotto ad utilizzare per l'ultimazione dei lavori dell'area ex stalle dell'Abbazia, riportandole all'antico splendore. C'è anche la **Adele**, di cui conosciamo pochissimo, perché ci ha lasciato molti anni fa, ma che ha donato anch'essa all'Ospedale in memoria di due fratelli, Enrichetta e Lorenzo, forse parenti, forse compagni di vita.

Ci sono poi **Franca**, **Giancarlo**, **Anna Teresa** e **Bruno**, che hanno trascorso parte o tutta la loro vita in Policlinico e hanno visto e toccato con mano i bisogni più urgenti, e quindi hanno deciso di donare al loro stesso Ente dove c'era più necessità.

Tutti costoro hanno avuto un forte legame con il nostro ospedale, e noi gliene siamo riconoscenti, perché grazie alle loro donazioni abbiamo potuto migliorare e investire in arte, cura, ricerca e assistenza. Per loro l'ospedale realizzerà un ritratto pittorico, che andrà ad aggiungersi agli oltre 900 dipinti conservati nella Quadreria dei Benefattori della Ca' Granda, ad imperitura memoria e gratitudine.



▲ Il bozzetto del quadro dedicato a Dario Granata, il primo dei 13 benefattori che saranno ritratti dagli allievi di Brera.

La tradizione dei ritratti rinasce con i talenti dell'Accademia di Brera

La tradizione di eseguire i ritratti per i benefattori risale al 1603, e da allora il Policlinico ha commissionato oltre 920 quadri agli artisti più in voga in ogni epoca. L'unica interruzione si è verificata nel 2004, dopo il ritratto in memoria di Arrigo Recordati, a causa della spending review e nell'ottica di contenere i costi; nel 2015 sono stati eseguiti alcuni ritratti fotografici per i Benefattori che nel frattempo avevano donato. Oggi, grazie ad un accordo con l'Accademia di Belle Arti di Brera, la tradizione è stata ripristinata, e la realizzazione dei quadri è stata affidata ai migliori allievi dell'Accademia che sono al lavoro per eseguire i primi due ritratti.

▲ INTANTO ASCOLTA:
"Pictures at an Exhibition"
- Emerson, Lake & Plumer

#NaturalmenteMamme

Cosa portare al momento del parto?

Mamma

Abiti			
<input type="checkbox"/> Camicia da notte comoda per il parto	<input type="checkbox"/> Camicia da notte comoda per l'allattamento	<input type="checkbox"/> Vestaglia per gli spostamenti negli spazi comuni	<input type="checkbox"/> Fascia addominale tipo velcro, facoltativa
<input type="checkbox"/> Pantofole e ciabatte doccia			
In caso di parto con taglio cesareo verrà fornita dal reparto	Con manica corta o lunga senza elastici ai polsi, con apertura fino alla vita	Da utilizzare nel decorso operatorio, in caso di taglio cesareo	
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 (shampoo, spazzolino, spazzola,...)
Documenti		Altro	
<input type="checkbox"/> Documenti di entrambi i genitori, in corso di validità	<input type="checkbox"/> Documentazione clinica della gravidanza	<input type="checkbox"/> Snack leggeri ed energetici	<input type="checkbox"/> Caricabatterie del cellulare
TS	CARTA D'IDENTITÀ Esami del sangue, tampone vagino-rettale, gruppo sanguigno, ecografie effettuate in gravidanza ECG, ...	Acqua, barrette, cioccolato, succhi di frutta,...	

Bebè

<input type="checkbox"/> Body di ciniglia o cotone (no lana) ~ 2 cambi al giorno	<input type="checkbox"/> Tutine 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

L'amore che passi col cibo

DI VIRGINIA ALESSIO
CON LA CONSULENZA SCIENTIFICA DI NICCOLÒ GIOVANNINI,
GINECOLOGO DEL POLICLINICO DI MILANO

Qual è la dieta migliore da adottare in gravidanza?

Il punto di riferimento ideale per una dieta armonica è il modello mediterraneo, che prevede un adeguato bilanciamento di nutrienti ed è adatto anche al delicato momento della gravidanza. Adottare questo stile alimentare è molto semplice, perché si basa prevalentemente su prodotti di origine vegetale - cereali integrali, frutta, verdura, olio extravergine d'oliva e legumi - e sul consumo moderato di alimenti locali e di allevamento non intensivi: pesce azzurro, carne bianca, uova e prodotti caseari. **I benefici di questa dieta sono davvero numerosi: dall'aumento di longevità alla riduzione di malattie cardiovascolari.** Ulteriori virtù sono le sue proprietà antiossidanti e le capacità anti-infiammatorie, senza contare che può ridurre il tasso di mortalità e l'insorgenza di patologie come cancro, malattie respiratorie o diabete. Inoltre è stato dimostrato che **un elevato consumo di frutta e verdura nell'ultimo trimestre di gravidanza si associa, 8 anni dopo, a bambini con quozienti intellettivi più elevati.**

Cio che mangi in gravidanza plasma il futuro dei tuoi figli. Niccolò Giovannini, ginecologo del Policlinico di Milano ed esperto di nutrizione materna, ci spiega perché mangiare bene in gravidanza ha un impatto profondo sul futuro del bambino, sia per la prevenzione di patologie, sia per il suo sviluppo cognitivo.

Ogni genitore desidera solo il meglio per i propri figli, e durante la gravidanza fa di tutto per assicurarsi che ogni cosa vada per il verso giusto, a partire da un percorso di visite ed esami che segua la dolce attesa tappa dopo tappa. Troppo spesso, però, si sottovaluta un altro aspetto ugualmente importante: l'alimentazione della mamma.

Quanto è importante la giusta dieta quando si è in dolce attesa?

Sono molti i fattori che determinano lo sviluppo del bimbo nei nove mesi di gestazione, ma **ad influire in modo decisivo sulla crescita dei suoi organi è soprattutto l'alimentazione durante la gravidanza.** La dieta materna, infatti, è talmente importante da poter determinare addirittura lo stato della futura salute del bambino. Per questo è indispensabile che le scelte alimentari della mamma siano equilibrate e apportino i **giusti nutrienti in modo vario e senza eccessi.** Introdurre calorie non necessarie, infatti, può comportare non solo un aumento di peso per la donna, ma anche un maggiore rischio di patologie metaboliche per il nascituro. Allo stesso tempo, però, **non bisogna esagerare con le restrizioni:** i bambini che in utero non ricevono nutrimenti a sufficienza hanno una maggiore probabilità di sviluppare in futuro malattie come ipertensione, trombosi, ipercolesterolemia o aterosclerosi.

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

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

Cinquanta sfumature di verde

C'è il verde smeraldo e quello acqua, il verde bottiglia e il verde oliva, c'è quello foresta, quello brillante, il verdone e anche l'ottanio. Esistono tantissime tonalità di verde, e le si possono vedere tutte al Policlinico, nelle aree dell'Ospedale in cui è la natura a essere protagonista, e dove alberi, prati e cespugli abbracciano i suoi Padiglioni macchiandoli di colore.

Quando il Padiglione Litta è stato costruito nel 1895, questo Pino (una Conifera, ora secolare) era già lì a sveltare tra gli edifici, pronto per regalare la sua aria buona a tutti i pazienti.

14



Nel periodo primaverile non passa inosservato il Falso Gelsomino (*Rhynchospermum jasminoides*) all'ingresso della Palazzina Valetudo in via Pace, che con il suo intreccio di foglioline verdi e fiori bianchi crea una perfetta e profumata cornice naturale.



Chi ha detto che le Palme si trovano solo al mare? Questa Washingtonia robusta è qui per restare, aggiungendo con un forte contrasto un tocco di esotico all'architettura classica del Polo Scientifico. Ma le palme si trovano anche attorno alla Clinica De Marchi e al Padiglione Cesarina Riva.

15

Ci sono piante che non è facile vedere nello stesso ambiente, eppure davanti al Padiglione Bertarelli in via Pace convivono in armonia una accanto all'altra anche specie molto diverse tra loro, come un Bosso e una Palma.

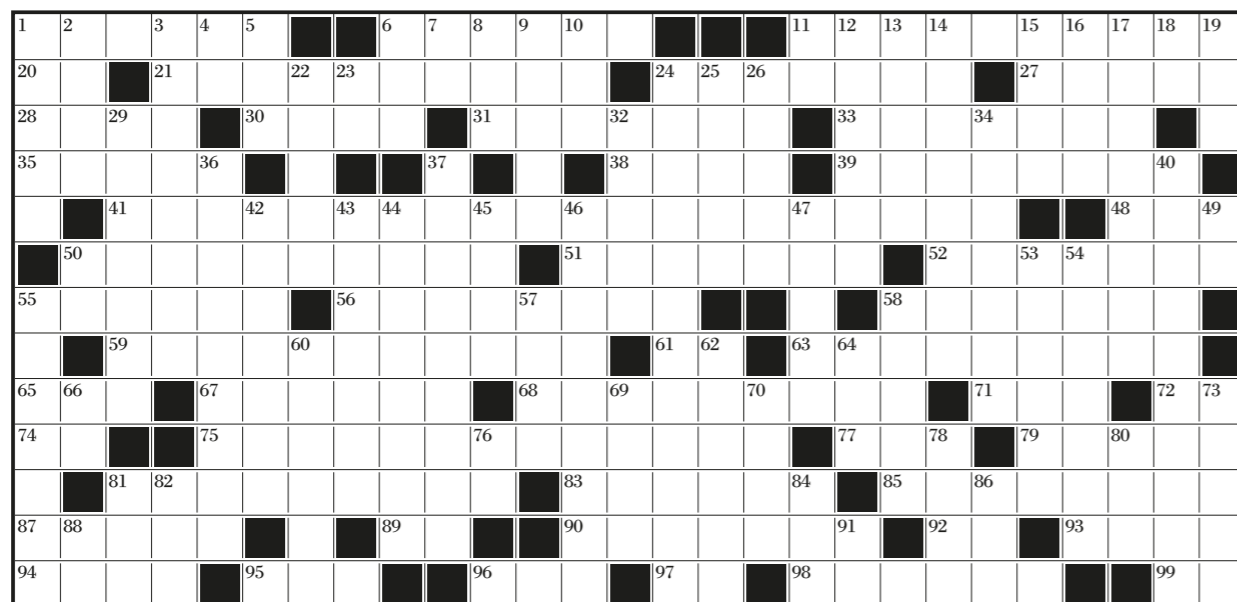
CULTURA



3557.

UN GRANDE SCHEMA PER TUTTI

(Gutierrez)



ORIZZONTALI

1. Le... stanzette dello zoo.
6. Tutt'altro che inerte.
11. Le ustioni in spiaggia.
20. Il Nadal tennista (iniz.).
21. Traducono parlando.
24. Forti schiaffi.
27. Si regge sugli affari.
28. L'Azienda delle strade.
30. Numeri a coppie.
31. Nutrienti graminacee.
35. Lo suggerono le api.
35. Torte, paste e budini.
38. Segue la nave.
39. Una perla della Sicilia.
41. E' abile se non fa centro.
48. Si usano con gli scarponi.
50. Una città della Catalogna.
51. Cercare di fare altrettanto.
52. Scoppiò a Hiroshima.
55. Nella bicicletta da turismo.
56. Voglia insaziabile.
58. I serpenti a sonagli.
59. Un veicolo... giocattolo.

61. Grande Velocità.
65. La scienza dei fornelli.
67. Il Casey della MotoGP.
68. Pesante responsabilità.
71. Una desinenza verbale.
72. Nei vini e nei cibi.
74. Nove romani.
75. Fu chiuso in una botte.
77. I quadri a scopa.
79. L'undici di Moratti.
81. Una cipria per bambini.
83. Pianta dai semi oleosi.
85. Soddisfare pienamente.
87. Vendette tra fazioni.
89. Le vocali nelle righe.
90. Preparare i crostini.
92. Esempio in breve.
93. Galleggia sull'acqua.
94. Il giorno... presente.
95. Cigolano nei porti.
96. Frutto in grappoli.
97. Iniziali della Argento.
98. Una tonalità di bianco.
99. Il simbolo dell'arsenico.

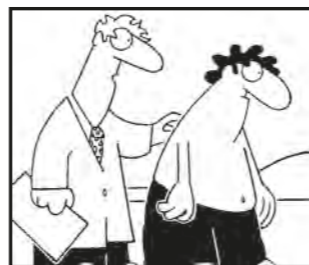
VERTICALI

1. Misurano la temperatura.
2. Un ciclo di stagioni.
3. Un gioco enigmistico come *oNce + aNno = oceano*.
4. La quarta preposizione.
5. Ciascuno ha la propria.
6. Preparano la pappa reale.
7. Si ripetono nella ripresa.
8. Per anni fu anche CEE.
9. La città con più Greci.
10. Giganteschi camion.
11. Principio di sfiducia.
12. Le... province inglesi.
13. Il Ryan di *Love story*.
14. I campioni in carica.
15. Un Baldwin attore.
16. Possono essere al volo.
17. Gli arnesi del meccanico.
18. In mezzo al corteo.
19. L'acqua da toilette.
22. La posta via Internet.
23. Iniziali di Benigni.
24. Si andava a farla in Africa.
25. Scrisse *La terra desolata*.
26. Minuscola boccetta.
29. Un segnale di pericolo.
32. Eminentissimi, distinti.
34. Piccoli anfibi acquatici.
36. Lodare eccessivamente.
37. L'autrice del presente.
40. Stabilimento metallurgico.
42. Protegge il taglietto.
43. E' di fronte alla Puglia.
44. Grossi ravioli di magro.
45. Si dipartono dal tronco.
46. Non la conosce il leale.
47. Minacciosi in volto.

49. I confini dell'Italia.
50. Ci precedono nel bacio.
55. E' simile alla foca.
54. Una moneta d'oro.
55. Aveva la reggia a Bagdad.
57. C'è quel... del vero.
58. L'amica di Heidi.
60. L'Harry della Rowling.
62. Lo sprint sul traguardo.
64. L'Ughi violinista.
66. Non più in carica.
69. Un mare pieno di isole.
70. Il carico dell'asino.
73. Un fiore violetto.
76. Il risultato a reti bianche.
78. L'eccesso nei prefissi.
80. La cosa indeterminata.
81. Tutt'altro che *small*.
82. Poesie classiche.
84. In questo momento.
86. Il partito di Craxi.
88. Iniziali di un Gassman.
91. Devoti... senza doti.



— Causa ristrettezze economiche, ogni volta che parlate con il Signore, chiamata a carico del destinatario. Mi raccomando, fratelli!



— Questo non è uno sfogo, è muschio. Lei deve diventare più attivo di un albero.

GNOCCHIA A NATALE? COL CAVOLO!

DI VALENTINA DE COSMI,
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Il verde è uno straordinario alleato, soprattutto quando si trova nel nostro piatto. Il cavolo nero ha foglie bitorzolute color verde scuro, ed è un ortaggio molto gustoso tipico della Toscana. Appartiene alla famiglia delle Crucifere, in cui i vegetali hanno i fiori a quattro petali disposti a croce. Il cavolo nero, come gli altri ortaggi di questa famiglia, è ricco di antiossidanti, cioè di sostanze capaci di contrastare l'effetto dannoso dei radicali liberi, rallentando l'invecchiamento

delle cellule. Come tutte le verdure è ricco di fibre, una frazione degli alimenti vegetali che il nostro organismo non riesce a digerire ma molto importanti sia per il corretto funzionamento dell'intestino sia perché capaci di dare senso di sazietà. **Le fibre sono componenti alimentari spesso trascurate, ma che non dovrebbero mai mancare nei nostri pasti:** si trovano negli alimenti integrali, nella frutta, nella verdura e nei legumi. Una buona regola è mangiare tre porzioni di frutta e due di verdura al giorno, scegliendole sempre di stagione.

Preparazione degli gnocchi

Lavate con cura le foglie di cavolo nero e mettete a bollire una pentola di acqua salata. Appena l'acqua bolle cuocete il cavolo nero per circa 6-7 minuti, poi scolate e togliete la costa dura al centro delle foglie. Strizzatele bene per eliminare tutta l'acqua e frullatele per ottenere una purea. Nella stessa acqua lessate anche le patate per 10 minuti, poi riducetele in purea e unitela a quella del cavolo nero. Aggiungete al tutto la farina e un pizzico di sale, impastate e con le mani formate dei cilindri di circa 1 cm di diametro.

Preparazione della pasta di nocciole

Frullate le nocciole per circa 3 minuti. Inizialmente si otterrà una farina, poi continuando a frullare le nocciole rilasceranno l'olio e otterrete una crema. Aggiungete un paio di cucchiaini di olio e un pizzico di sale.

Preparazione della crema di ricotta

Frullate la ricotta aggiungendo un paio di cucchiaini di latte fino ad ottenere una crema morbida. Aggiungete la pasta di nocciole e il rosmarino e amalgamate.

- ◊ 700 gr di patate
- ◊ 300 gr di cavolo nero
- ◊ 300 gr di farina di grano
- ◊ 250 gr di ricotta
- ◊ 125 gr di nocciole
- ◊ Un pizzico di sale
- ◊ Qualche cucchiaino di latte
- ◊ Qualche foglia di rosmarino
- ◊ Olio extravergine di oliva q.b.

Tagliate i cilindri che avete preparato nella tipica forma degli gnocchi. In un'altra pentola fate nuovamente bollire dell'acqua salata e lessateli fino a quando verranno a galla. Scaldate la crema di ricotta e pasta di nocciole e siete pronti per impiattare! Stendete alla base di ogni piatto uno strato di crema di ricotta e nocciole, poi adagiatevi sopra gli gnocchi con pezzetti di cavolo nero a crudo. Infine, utilizzate una sac à poche per decorare il piatto con la pasta di nocciole avanzata, creando dei simpatici ciuffetti.



Fuori (i batteri) in 60 secondi

DI SILVANA CASTALDI,
RESPONSABILE QUALITÀ,
INTERNAL AUDITING E PRIVACY
DEL POLICLINICO DI MILANO

Ogni giorno con le nostre mani compiamo gesti pieni d'amore: diamo una carezza, offriamo il nostro aiuto, cuciniamo, sfogliamo le pagine di un libro, e tanto altro ancora. E perché non aggiungere anche una buona abitudine, che fa bene a noi e a chi ci sta vicino?

Lavarsi le mani è proprio questo, un'azione semplice che impariamo fin da bambini ma che poi, con gli anni, mettiamo da parte. Eppure sono circa 150 le specie di batteri che si "accomodano" sulle nostre mani nella vita di tutti i giorni, anche solo quando prendiamo la metro, apriamo la porta di un negozio, usiamo la tastiera del computer o chiamiamo l'ascensore. Per questo motivo lavare le mani è il metodo più efficace per limitare la diffusione di malattie e infezioni causate da batteri (come Escherichia coli, stafilococchi e streptococchi) e da virus (come quello dell'influenza), facendo un grosso favore anche ai più piccoli e a chi ha un sistema immunitario indebolito.

Bastano appena 60 secondi per un lavaggio corretto, ed è bene ricordarsene soprattutto dopo aver tossito o starnutito, prima e dopo aver cucinato, quando si prendono i mezzi pubblici o si frequentano ambienti affollati, dopo aver toccato occhi, naso o bocca, ma anche prima e dopo l'uso del bagno e tutte le volte in cui abbiamo le mani visibilmente sporche.

**Sai come lavarti le mani?
Ecco come farlo bene
in meno di 1 minuto:**



1. Bagna le mani con l'acqua e usa abbastanza sapone per entrambe



2. Strofina il palmo contro palmo



3. Metti il palmo destro sopra il dorso sinistro, intreccia le dita e strofina. Poi fai lo stesso invertendo sinistra e destra



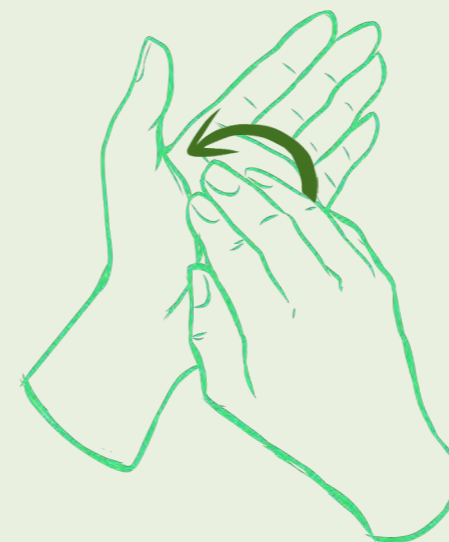
4. Strofina i palmi delle mani tra loro, intrecciando le dita



5. Mani a pugno - con il dorso delle dita della mano sinistra, sfrega il palmo della mano destra. Poi inverti le mani



6. Ruota il pollice sinistro tenendolo stretto nel palmo destro. Poi fai lo stesso con il pollice destro



7. Unisci le dita della mano destra e strofina le punte sul palmo sinistro, poi fai lo stesso invertendo le mani



8. Sciacqua le mani con l'acqua, asciugale accuratamente con una salvietta monouso. Usa la salvietta per chiudere il rubinetto



CURIOSITÀ ED EVENTI ACCADUTI NEL NOSTRO OSPEDALE

IL GOVERNO DELLE INFERMERIE DAL XV AL XIX SECOLO

1627

Gli inservienti aventi alloggio e vitto nell'Ospedale non devono ricevere nelle loro stanze alcuna donna, ancorchè moglie o parente.

1650

Si ordina di conservare per uso delle infermerie dell'Ospedale i letti e i materassi che provengono colle eredità.

1683

Si provvede ad uno spurgo delle coperte di lana perché trovare lorde e sporche.

1699

Non devono essere accordate promozioni ai Barbieri, Sottobarbieri, Consegneri e Serventi che non abbiano dato prova di avere frequentato con assiduità le lezioni di Anatomia.

1700

Si ordina che tutte le mattine le crocere siano profumate con la semente di ginepra.

1710

Si proibisce di tenere le galline nel comparto femminile.

1715

Si ordina che i letti dei malati si abbiano a fare di lana.

1725

Nelle infermerie delle donne non potranno entrare uomini, che non siano parenti delle malate.

1794

Prescrizioni per il vestiario delle serventi donne o Figlie dell'Ospedale. Busto e sottana, esclusi i vestiti di seta e bianchi, i nastri di colore, i merletti e i veli.

1822

Il Cav. Bellani lamenta i cattivi servizi che prestano i serventi infermieri e accenna che, per avere un servizio attento, fedele, caritatevole, bisognerebbe ricorrere ad una religiosa vocazione, rimedio non tanto facile, sia per le condizioni dei locali dell'Ospedale, sia per le esigenze della società.

1884

Si incomincia ad introdurre gli elastici a molle nei letti dell'Ospedale.



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

Di ramo in ramo

DI VIRGINIA ALESSIO

Voi mangereste una zuppa di viscide lumache? Quelle che strisciano eh, cotte e messe in brodo. No? Beh, beati voi che potete scegliere. Il povero Cosimo Piovasco di Rondò le provò tutte pur di non mangiarle, quel 15 luglio 1767. E a nulla era servito il tentativo di far fuggire le lumachine tracciando strade con fili d'erba e miele. Forse però prese troppo alla lettera il detto "a mali estremi, estremi rimedi", perché salì su un albero e non scese mai più, divenendo il primo barone rampante della storia.

Vi sembra eccessivo? Dovete sapere che, siccome suo padre amava l'apparenza e i buoni costumi, nella tenuta di Ombrosa si viveva sempre come alle prove generali di un invito a corte. E dopo anni passati a rispettare l'etichetta con indosso parrucche infiocchettate, tra un "e sta' dritto" e un "via i gomiti dalla tavola!", non c'è da stupirsi che Cosimo abbia preferito la libertà della natura.

Quindi si arrampicò su un albero e iniziò a esplorare di ramo in ramo quel nuovo mondo, curioso di conoscerne ogni suono, colore e profumo. Ma non state in pena

per lui: Cosimo si adattò davvero bene a quella nuova vita. In poco tempo, e senza mai toccar terra, riuscì a dare forma a un vasto regno, in cui trovarono posto anche molti libri che appese tra le foglie, e a cui cambiava spesso posizione perché, a detta sua, altrimenti "si intristivano".

Tra un'avventura e l'altra, Cosimo imparò anche a cacciare e si fece amici alcuni briganti, finché un giorno conobbe Viola. Una bimba tanto bella quanto viziata e capricciosa, di cui Cosimo si innamorò perdutamente, e ne divenne gelosissimo, pur stando lei a terra, e lui per aria.

Ma adesso io so a cosa pensate. Volete unirvi a lui, vero? Mi spiace ma non lo troverete più appeso a qualche ramo. Gira voce, infatti, che un giorno sia passata una mongolfiera diretta chissà dove, e che lui, senza esitare, l'abbia presa al volo.

Avete letto "Il barone rampante" di Italo Calvino? Questa storia evergreen dimostra che si possono vivere delle grandi avventure, se solo si ha il coraggio di esprimere se stessi, sempre. Lasciando da parte la paura di apparire diversi. Ma poi, diversi da chi?





Al Policlinico non c'è il tie-break

DI MONICA CREMONESI

Nel tennis il tie-break è stato introdotto per evitare match ad oltranza e nei grandi tornei come il Roland Garros e Wimbledon non c'è: quindi al quinto set vince chi riesce ad allungare, a dare il distacco. E' abituato a questo Fabio Agrò, direttore amministrativo della Fondazione Ca' Granda Policlinico di Milano, che vanta un passato da giocatore classificato. Una palestra di vita anche per far parte della Direzione Strategica di un'organizzazione con circa 4.000 dipendenti e un bilancio di oltre 400 milioni.

Quindi, direttore, nel suo curriculum troviamo un passato da tennista?
Sì, d'attacco *serve and volley*. Ho giocato in vari campionati ma quello che mi divertiva di più era il circuito regionale; giocare a Cefalù, Taormina e Gangi era un vero piacere e lo sport mi consentiva di vedere il meglio della mia Sicilia. Ho iniziato da studente, poi ho continuato, compatibilmente con gli impegni. Ora sarebbe impossibile perché le mie giornate di lavoro non me lo permettono. Non sono neanche più un tennista della domenica.

Già perché lei, siciliano di origine, ha la residenza in Valtellina e con l'incarico al Policlinico è entrato far parte della lunga schiera dei pendolari. Giornata tipo?
Sveglia alle 4.30 e poi il viaggio per essere in ufficio in via

4 MIN

Francesco Sforza alle 8.00. Qualche notte la passo a Milano, ma rientro spesso a casa perché Sara, mia figlia di 7 anni, con cui ho un forte legame, mi reclama.

Torniamo al tennis e proviamo con il gioco della torre: Nadal o Federer? McEnroe o Borg?
Feder per l'umanità e McEnroe per il genio. Non mi piacciono le persone costruite, maniacali e senza umanità. Un aspetto che prediligo anche al lavoro è l'autenticità, elemento fondamentale per fare squadra.

Ecco, la squadra. Lei dirige un team di professionisti che si occupa della programmazione, delle risorse tecniche, economiche e umane; un team che lavora sempre dietro le quinte, non va sulla stampa, non incontra i pazienti ma è una presenza qualificata, indispensabile per la macchina organizzativa. Tre aggettivi per descriverla.

Ho trovato una dirigenza competente, professionale e soprattutto onesta intellettualmente, insomma quelle caratteristiche che ti consentono di dormire

tranquillo, perché sei sicuro che nessuno ti girerà le spalle e che ogni decisione verrà portata avanti, una volta condivisa. Non è un approccio al lavoro scontato. E' un clima che si respira anche nelle riunioni coi direttori: generale, sanitario, scientifico e con il presidente.

In "Open", biografia del grande tennista Andre Agassi, il protagonista ripete più volte il mantra del suo coach "don't think, feel".
Diciamo che ha ragione Agassi: è vincente usare l'intuito. Il tennis ti insegna a prendere decisioni rapide, sei solo e a volte il tecnicismo non basta. Anche quando lavori in team devi prendere decisioni velocemente, a volte difficilissime: allora affini l'arte dell'ascolto e della delega. Anche qui ci vuole "feeling".

Lei ha una solida esperienza: dopo la laurea in Giurisprudenza ha ricoperto diversi incarichi nel mondo della sanità. Una sorpresa il Policlinico?
E' un ospedale unico. Qui il direttore amministrativo ha dei compiti speciali che altri colleghi non possono vantare, per via anche del ricco patrimonio culturale e immobiliare.

Un esempio sono le tante cascine di cui la Direzione Strategica ha la responsabilità giuridica. A volte mi sento un immobilista.

Lei è al Policlinico da circa 3 anni. Un bilancio?
Abbiamo rivisto diverse regole di funzionamento strategiche, come per esempio i nuovi incarichi dirigenziali, per medici ma non solo, o il nuovo sistema di incentivazione in un'ottica meritocratica o ancora, per citare un esempio che è sotto gli occhi di tutti, direi anche la sfida al parcheggio selvaggio con l'obiettivo di aiutare le fasce più deboli dei pazienti e dei disabili. Non dimentico poi l'attività dei lavori per il Nuovo Ospedale che sorgerà prossimamente e dei tanti cantieri aperti per la continua messa a nuovo dei vecchi padiglioni.

Nell'attività prevale più l'esigenza alla trasparenza o alla normativa?
Il rispetto della norma è una guida per noi funzionari della "cosa pubblica", ma sono convinto che se ti nascondi dietro la norma fai il burocrate. La norma è il riferimento, e noi dobbiamo avere la capacità e a volte il coraggio di interpretarla e adeguarla al contesto.

Ma per essere un buon amministratore della "cosa pubblica" bastano esperienza e professionalità o ci vuole qualcos'altro?
Ci vuole l'etica. Da questo punto di vista ho avuto il grande privilegio di conoscere Leonardo Sciascia, un caro amico di mio padre e del quale ho letto tutta la bibliografia. Nella sua opera ho trovato un forte senso dell'etica e una visione lucida, alle volte spietata dello Stato, in Sicilia ma non solo.

Facciamo un balzo geografico. Cosa apprezza di Milano?
I tesori nascosti della città e in particolare della Ca' Granda. Faccio il turista dei beni che gestiamo!

Hobby?
Amo la fotografia subacquea: la scorsa estate ho visto una colonia di conchiglie abitate dai loro molluschi che si muovevano e danzavano davanti al mio obiettivo. Uno spettacolo.

Allora, domenica scende in campo?
No, vado in bicicletta, uno sport adatto alla mia Valtellina.

Game, set and match.



Il Policlinico è un ospedale senza fumo

Siamo un luogo di cura e di promozione della salute.

Vogliamo proteggere dai danni del fumo i nostri utenti, il nostro personale e tutti i visitatori.

Vuoi smettere?

Vieni al nostro **Centro Antifumo**
Padiglione Devoto



Per maggiori informazioni:

- centroantifumo@policlinico.mi.it
- 02 5503 2615



Fondazione IRCCS Ca' Granda
Ospedale Maggiore Policlinico



Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia



PoliclinicoMI
www.policlinico.mi.it

Una città che fa stare bene

DI STEFANO BOERI
A CURA DI
MONICA CREMONESI

È commovente scoprire la straordinaria qualità umana delle persone che, con il loro lavoro, sanno trasformare spazi "tecnici" in luoghi ricchi di affetti. È una dote che ho scoperto anni fa, quando da bambino andavo a trovare mio padre all'Istituto Neurologico Besta, nel suo studio di Direttore Scientifico. E la ritrovo sempre viva e vitale, nella cultura sanitaria italiana. Da architetto ho coltivato questo amore genuino per i luoghi della salute portando il mio punto di vista, arricchendo il lato umano di queste realtà con gli elementi che l'ambiente regala. È la mia versione personale di cura, che si costruisce con la dimensione degli spazi, il colore, i materiali e il verde. Sì, il verde di piante e giardini. Oggi molti studi scientifici dimostrano quanto la presenza delle piante possa condizionare positivamente sia le terapie sia in generale la qualità della vita dei pazienti, così come quella di chi lavora nei luoghi di cura. E poi entrare in luoghi ricchi di verde favorisce una condizione di benessere che va al di là della presenza della malattia. Lo abbiamo sperimentato con la realizzazione degli spazi abitativi del Bosco Verticale.

▲ INTANTO ASCOLTA:
"Can't take my eyes off of you"
-Gloria Gaynor



▼ *Il Bosco Verticale di Milano, un grande esempio di natura che arreda l'architettura*



Quello che, per esempio, credo sia il carattere più innovativo del progetto del Nuovo Policlinico è il giardino pensile posto al centro della nuova struttura; è un giardino speciale perché ospiterà piante note, come la Melissa o la Valeriana, ma anche piante che oggi vengono utilizzate nell'attività ospedaliera e nella farmacoepa e che la ricerca sta studiando, perché possono essere promettenti anche nelle terapie antitumorali come la Vinca Rosea o il Cortico. La natura

è una medicina potentissima ed è bello sapere che il Gingko ci aiuta a non perdere la memoria, il Salice viene usato per fare uno degli anti-infiammatori più usati, la Amamelide aiuta il sistema circolatorio... Il Nuovo Policlinico* sarà quindi caratterizzato da questo spazio verde, che oltre ad essere uno spazio ricreativo, aperto alla città, sarà anche **il primo giardino pensile terapeutico al mondo**, di ben 6.000 mq, costruito a 20 metri di altezza dal suolo. Sarà come camminare in un bosco

nel cielo della città. Bellissimo. E tutto questo succederà nella Ca' Granda, la vera anima di Milano, forse più del Duomo.

Milano è la mia città, e le riconosco una grande generosità architettonica. E gli elementi della natura, di cui è ricca, la possono trasformare. Ancora e di più. Per esempio l'acqua. Milano è una città d'acqua, non solo per i Navigli, ma soprattutto perché la linea delle sorgive passa esattamente nel suo centro storico. È una città ricca di canali, e la sua storia affonda le radici in una solida relazione con questo elemento; i sistemi di irrigazione delle sue campagne hanno fatto scuola e sono ancora solidi ed efficaci. E quando sono stati chiusi i grandi impianti industriali l'acqua nella sua falda è addirittura uscita, come segno imponente della grande trasformazione che la città stava vivendo. Nella timeline del futuro, insieme al verde, c'è l'acqua perché ad essa corrisponde anche una questione energetica.

Il "Fiume Verde", il mio progetto per la Milano del futuro, assembla proprio questi due elementi: verde e acqua. In quel progetto che è connesso alla riqualificazione degli ex Scali Ferroviari, noi proponiamo che ad ogni fermata del nuovo sistema del trasporto pubblico che scorrerà in questo "Fiume Verde", tra parchi e colline, corrisponda un elemento di impianto geotermico, e questo anche con l'intento di ridurre enormemente i consumi energetici. Milano è una città che ha sempre dato il meglio quando lavorava sulla discontinuità consapevole piuttosto che sull'armonia; un esempio è la

Il rendering del giardino pensile, che sarà al centro del Nuovo Policlinico



Torre Velasca, che fu accolta come uno sgarbo e che invece oggi finalmente viene capita come uno dei capolavori del '900. Cosa c'è di più discontinuo, nel nostro immaginario, del verde a Milano? Ora la città sta già lavorando sulla forestazione urbana, per moltiplicare il numero dei suoi alberi, tre milioni in più nei prossimi anni. Tutti questi progetti sono molto più che un cambiamento dell'arredo urbano, sono una rivoluzione culturale, che pone Milano sullo stesso piano delle grandi città "ecologiche" europee. Qui sarà possibile che il paesaggio e l'architettura si incontrino. Anzi, che coincidano. Volete sapere quando una città è sana e capace di farci stare bene? Guardate Milano.

Un'altra prospettiva del giardino pensile del Nuovo Policlinico



* Il Nuovo Policlinico è l'opera che rappresenta il futuro del nostro Ospedale. Un progetto a cui Stefano Boeri ha preso parte: per saperne di più, www.policlinico.mi.it

Per scoprire di più, cerca "Chi siamo > Il Nuovo Policlinico" su www.policlinico.mi.it

▲ *Il Fiume Verde, progetto per la Milano del futuro che riqualifica gli ex Scali Ferroviari*

In guardia!

DI VIRGINIA ALESSIO
CON LA CONSULENZA
SCIENTIFICA DI
ALESSANDRA BANDERA,
INFETTIVOLOGA DEL
POLICLINICO DI MILANO

Sono passati quasi quarant'anni dall'inizio della sua diffusione, eppure ancora oggi l'Hiv non perde la sua forza, arrivando a colpire in Italia circa 4 mila persone l'anno. Quando si tratta di contagio non servono paure e pregiudizi, ma solo prendere le decisioni giuste per se stessi e per gli altri, senza mai sottovalutare il rischio. Come? Con la prevenzione (sempre), facendo il test dell'Hiv, e parlando con il proprio medico per chiarire ogni dubbio e ricevere il supporto adeguato. Per combattere un nemico, però, bisogna conoscerlo: chiariamo alcuni dubbi su questa malattia e vediamo come difendersi al meglio.

Come agisce il virus?

L'Hiv (virus dell'immuno-deficienza umana) si trasmette principalmente con scambio di sangue e di secrezioni infette (esclusa la saliva), tramite contatto diretto o strumenti come aghi e siringhe. Il virus è in grado di attaccare le naturali difese dell'organismo e di indebolirle progressivamente. Se non viene trattato in tempo causa la sindrome da immunodeficienza acquisita (AIDS), che compromette gravemente il sistema immunitario e lo rende più soggetto a sviluppare infezioni e tumori.

Come si previene?

La maggior parte delle infezioni da Hiv è dovuta a rapporti sessuali non protetti, che causano il 90% delle nuove diagnosi di sieropositività (cioè di contagio). Per questo motivo si deve sempre utilizzare - correttamente! - il profilattico, che è il mezzo più sicuro per prevenire il virus e altre malattie sessualmente trasmissibili (come sifilide, gonorrea e clamidia).

Come capire se si è affetti?

Sottoporsi al test dell'Hiv è di fondamentale importanza per tutti, e non solo quando si è corso un rischio infettivo. Verificare la propria condizione è il modo migliore per togliersi ogni dubbio, e poter eventualmente iniziare il prima possibile la terapia. Il test si effettua in forma anonima con un semplice prelievo di sangue. In caso di dubbi, è indispensabile parlare con un medico infettivologo, che sappia indicare il percorso giusto da intraprendere in base al caso specifico.

Quali farmaci sono disponibili?

Grazie ai continui progressi scientifici, l'Hiv è una patologia cronica con cui oggi si può convivere. I pazienti affetti dal

virus intraprendono, in accordo con il medico, una terapia a base di farmaci antiretrovirali, che prevede di assumere una pillola al giorno. Esistono anche le profilassi pre e post esposizione, da concordare sempre con uno specialista, nel caso in cui si verificano episodi ad alto rischio di infezione.

Dove andare?

Al Policlinico di Milano gli specialisti in Malattie Infettive si dedicano quotidianamente a prevenire, diagnosticare e curare l'Hiv, così come altre infezioni (ad esempio Epatite C e B, ma non solo). Qui i pazienti sieropositivi trovano percorsi terapeutici specifici, in cui la collaborazione tra specialisti di diversi ambiti garantisce un'assistenza completa. Oltre all'ambulatorio dedicato ai soggetti con infezione da Hiv, sono presenti anche reparti di ricovero, un Servizio di distribuzione farmaci in ospedale, e consulenze infettivologiche personalizzate.

Per sensibilizzare sull'importanza della prevenzione e fornire le giuste informazioni sulla malattia, il 1° dicembre di ogni anno si tiene la Giornata mondiale contro l'AIDS: un'occasione in più per lasciarsi alle spalle ogni timore e affrontare la vita con più consapevolezza.



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



Vuoi effettuare il test dell'HIV o avere altre informazioni? Cerca "Malattie a Trasmissione Sessuale" su www.policlinico.mi.it



Là dove si coltiva la vita

DI ROBERTO MORONI GRANDINI, REFERENTE HOSPICE E CURE PALLIATIVE DEL POLICLINICO DI MILANO
A CURA DI NINO SAMBATARO

▶ INTANTO ASCOLTA: "Forever" - Stravinskij

individuare le loro priorità, i desideri da mettere in cima alla lista e capire insieme quanto si può fare. A vivere la propria vita fino in fondo.

E' una questione di diritto e non di carità: oggi, finalmente, anche le normative regionali e nazionali lo affermano con vigore e risolutezza. Tutti, anche i malati più gravi, anzi soprattutto questi, hanno diritto ad un'assistenza pubblica qualificata e competente. Ed essere affetti da una malattia oncologica o non oncologica in fase avanzata non significa "non c'è più nulla da fare". Significa apprezzare la vita anche nei suoi momenti più difficili, non alimentando illusioni, ma coltivando la speranza.

In Hospice il tempo si modella sul tempo del paziente. Non c'è un orario fisso per accedere alle stanze, per mangiare, o anche per lavarsi. Ognuno trova un tempo a sua misura, un tempo che lo tuteli, che ne preservi la fragilità. C'è una ricerca costante dei valori delle piccole cose. Si impara, pazienti ed operatori insieme, a dare significato ai singoli piccoli gesti. Si impara a chiedere aiuto e a darlo. Si impara che fico, melograno, ulivo e vite sono i simboli dell'uomo e della donna e che vanno coltivati con passione, con amore e con speranza. Si impara la dolcezza della vita e della presenza dell'altro al proprio fianco. Si impara a non sentirsi soli. Si coltiva la vita.

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

Per scoprire di più, cerca "cascina brandezzata" su www.fondazioneLuVi.org

Uno perché è simbolo di fecondità, un altro perché rappresenta la longevità e la speranza, un altro ancora perché ha significato di vita gioiosa e prospera e infine l'ultimo, che simboleggia il rinnovamento e l'eterno flusso della vita. **Melograno, ulivo, fico e vite. Quattro alberi sacri nella tradizione mediterranea. Quattro simboli, oltre che quattro piante dai frutti gustosi, che ornano l'Hospice Cascina Brandezzata del Policlinico di Milano.**

Quattro simboli non scelti a caso, perché quando si parla di Hospice nell'immaginario collettivo nascono subito pensieri di morte e di sentenza irrevocabile. E' vero, negli Hospice, nati alla fine del secolo scorso in Inghilterra e oggi sempre più diffusi anche in Italia, vengono ricoverati pazienti in fase avanzata o terminale di malattia. **Il suo scopo però è quello di garantire la migliore qualità di vita possibile anche in condizioni di non guaribilità, praticando le Cure Palliative,** cioè cure che permettono di supportare pazienti che non rispondono ai trattamenti mirati alla guarigione completa della malattia. Curare dove non si può più guarire. Curare il dolore prima di tutto e gli altri sintomi della malattia in fase avanzata, ma anche favorire la tranquillità e la serenità che si può trovare comunque anche nelle condizioni apparentemente più difficili. Il compito degli Hospice è quello di aiutare le persone malate e le loro famiglie, i loro amici, i loro cari, ad

Nato nel 2016, l'Hospice Cascina Brandezzata del Policlinico è accolto in un antico complesso rurale in via Ripamonti 428 a Milano, grazie anche al supporto della Fondazione LuVi e dell'oncologo Bruno Andreoni. E' una struttura dedicata alla cura dei pazienti con malattie che non rispondono più alle terapie specifiche: tumori soprattutto, ma anche cardiopatie, pneumopatie, epatopatie in fase avanzata e malattie neurodegenerative. In Hospice è attiva una équipe composta da medici specialisti in Cure Palliative, psicologi, infermieri, assistenti sociali e fisioterapisti in grado di supportare tutto il percorso di malattia del paziente e del suo nucleo familiare.

RICERCA E SALUTE

OLTRE

Una margherita di cui prendersi cura

DI ALESSANDRA T.

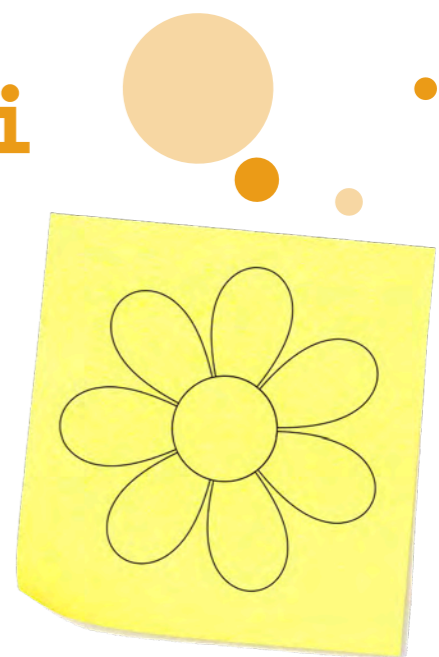
A CURA DI NINO SAMBATARO

Al Policlinico di Milano l'attività dell'équipe di Trapianti di Rene prosegue ininterrotta dal 1969, e proprio qui si è svolto uno dei primi trapianti di rene in Italia. Oggi si contano oltre 3.400 interventi all'attivo, numero che rende il Policlinico tra i principali centri nazionali e internazionali. Accanto alle attività cliniche e di ricerca, il team di esperti si è sempre distinto anche per la sensibilità e l'attenzione verso i pazienti. Il gesto di disegnare un fiore, tanto semplice quanto carico di significato, lo racconta in modo perfetto.

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

Trentacinque anni. Trentacinque anni di vita. Ogni giorno, almeno una volta al giorno, mi soffermo un attimo a pensare a questo dono. Ancora oggi, ogni giorno, per un momento penso alla persona, allo sconosciuto, senza il quale oggi probabilmente non sarei qui. Subire un trapianto di reni, a poco più di sei anni di età, è una cosa che ti segna per tutta la vita. Che ti porta a guardare la vita con occhi diversi. Ti senti di non avere qualcosa e allo stesso tempo ti sembra di avere qualcosa più degli altri. Tutto è iniziato con un fiore. Mi sono risvegliata e sulla pancia, intorno all'ombelico, il medico aveva disegnato una margherita. Quando l'ho vista ho sorriso, perché ho capito che era andato tutto bene. Anche se ero solo una bambina, capivo perfettamente quello che mi stava succedendo. Gli adulti non sono poi così bravi come credono a nascondere le cose e a mostrarsi disinvolti. Sapevo che senza quell'intervento, che senza quel dono... La margherita e il sorriso del medico e dei miei genitori, quando mi sono risvegliata, mi hanno fatto capire tutto, più di mille discorsi.

"Devi prenderti cura di questo fiore – mi disse il dottore – perché è delicato e ha bisogno di molte attenzioni".



Il rene nuovo è come un fiore rinvasato, che deve essere accudito con cura. E' stato proprio così. Soprattutto all'inizio, quando venivo ai controlli ogni mese. Oggi fa una certa impressione rivedere lo stesso medico che mi cura da più di trent'anni. Aveva i capelli neri, nerissimi e mi sembrava altissimo. Adesso ha un'aria un po' stanca. Ma il sorriso è ancora uguale a trentacinque anni fa. Nel corso di tutti questi anni, di interventi come il mio ne ha fatti moltissimi. Ha dato un'altra possibilità a molte vite, a molte persone. Eppure non mi ha mai fatta sentire una delle tante. La margherita con il tempo è svanita. Ma il medico mi dice che ancora oggi la disegna sul pancino dei bambini che opera.

▶ INTANTO ASCOLTA:

"There's a doctor" - The Who

RICERCA E SALUTE

PERSONE



Un paradiso nascosto nel verde

DI VALENTINA REGONESI

Cinque isole scelte tra 17.508, nel più grande Stato-arcipelago del mondo.

◇◇◇◇◇ 11 voli, 8 ore di fuso orario, autobus, pullman, tuk tuk, jeep, motorini, barche e barchette.

E lungo tutto questo viaggio alla scoperta dell'Indonesia, dei paradisi nascosti e delle isole delle spezie, un filo comune, un nastro srotolato a segnare la strada, un sentiero invisibile immerso in tutte le sfumature del verde.

Il verde a perdita d'occhio dei campi di riso e delle palme da cocco che si interrompe ad un certo punto per far spazio alla sommità dei vulcani, imponenti, minacciosi, al mare di sabbia e ai 253 scalini di cenere che devi salire per ammirare l'alba rossa e fredda che illumina la sommità del Bromo, perla dell'isola di Giava, e gli sbuffi dei vulcani vicini che non dormono mai e te lo ricordano in continuazione.

Il verde fosforescente, quasi abbagliante, delle risaie che attraverso su un motorino scassato nell'isola di Sulawesi, dove la popolazione dei Toraja costruisce le loro case con le corna, che assomigliano così tanto ai bufali – prestigio sociale, ricchezza e potere – che poi sacrificano nei loro funerali. Un verde sterminato tra cui mi immergo per giungere infine al luogo della cerimonia, dove sorseggiando un tè assisto ai sacrifici animali per accompagnare il defunto nel suo viaggio eterno, insieme ai parenti giunti da ogni parte del Paese.

Il verde della foresta tropicale delle Molucche che attraverso su una jeep lanciata a mille chilometri all'ora tra alberi

caduti e voragini di strada mancante, per giungere nel buio più profondo in una baia sperduta, buttati su una barchetta che solca le onde nere della notte e giunge in un angolo di paradiso che se non ci fossi stata giurerei che non esiste, a dormire in una palafitta con i ritmi lenti della luce e nuotare in un mare delle meraviglie.

Il verde dei terrazzamenti di riso e della foresta pluviale di Bali, dove imponenti e nascosti sorgono gli splendidi templi induisti, e fuori dagli usci delle case ogni giorno trovi i fiori freschi nelle foglie di palma, offerte alla divinità induista e preghiere agli spiriti, e i macachi tutti intorno che vivono da padroni nel sacro monastero delle scimmie.

Un verde in cui ti senti immerso, con petali di mille colori, un verde caldo, umido, perché il paradiso terrestre ha diverse sedi nel mondo.

Il nuovo mondo di Sofia

DI FEDERICA BONALUMI

L'esperienza di Sofia è stata possibile anche grazie ai numerosi progetti di introduzione al mondo del lavoro attivi in Policlinico, che tra le altre cose ha avviato oltre 70 convenzioni per l'alternanza scuola-lavoro.

È l'estate dei suoi 18 anni quando Sofia decide che per lei è arrivato il momento di esplorare il mondo dei grandi, che fino a poco prima sembrava così lontano. Prima di andare a dormire non prepara più la cartella per la scuola, ma una borsa, e fissa la sveglia alle 6.30: la sveglia del primo giorno di lavoro. Alle 6.00 ha gli occhi già aperti sotto le coperte, mentre aspetta il segnale che darà il via a quella nuova giornata. Poi si prepara, corre a svegliare suo papà, che sta dormendo perché "è ancora presto, Sofia", e insieme escono di casa nella tenue luce del mattino di Milano, infilandosi in metropolitana per raggiungere il Policlinico. Sofia ha deciso che vuole conoscere il mondo degli adulti. Ma non un mondo qualunque: proprio quello in cui lavora il suo papà.

Lui, invece, è un po' preoccupato. Perché Sofia è speciale, e ha paura che per lei sarà difficile il confronto con un mondo così diverso da quello che ha sempre conosciuto. Per questo ogni mattina la accompagna fino al suo ufficio, le chiede sempre come sta, cerca di sbirciarla senza farsi vedere, la guarda mentre scrive e riordina i fogli. Per farlo si nasconde dietro il monitor del computer, ma il sorriso soddisfatto che gli spunta, quello

no, non riesce a mascherarlo. Così deve ammettere che le sue preoccupazioni sono inutili: Sofia lo ha sorpreso. In sole due settimane di lavoro si è integrata tra colleghi e impegni d'ufficio, arrivando a riempire quel luogo pieno di scadenze da rispettare con una nuova e impalpabile elettricità.

La freschezza di una giovane determinata a dimostrare che sì, lei ha un valore davvero speciale. Speciale perché Sofia ha la sindrome di Down, una condizione genetica che ti presenta immediatamente agli altri come diverso. Eppure quando i suoi colleghi raccontano di lei, la sua disabilità è l'ultima cosa ad emergere, come se fosse un elemento accessorio, e non un tratto distintivo come lo sono invece la sua caparbia e la sua efficienza. O anche la sua ironia, che la porta in poco tempo a dettare il ritmo di lavoro dei colleghi, sempre con il sorriso negli occhi, come a ricordare che non c'è solo a scuola una campanella pronta a suonare. E soprattutto che, in fondo, il mondo dei grandi non è poi così distante da quello in cui ha sempre vissuto.

► INTANTO ASCOLTA:

"Don't look back"
-Boston

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	PS Ostetrico	PS2
Croff	22	Mangiagalli	16	Palazzina Valetudo	31	Ginecologico / SVSeD	
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

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

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
Alessandra Bandera
Stefano Boeri
Federica Bonalumi
Silvana Castaldi
Valentina De Cosmi
Niccolò Giovannini
Roberto Moroni Grandini

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](https://twitter.com/policlinicoMI)
[@policlinicoMI](https://www.youtube.com/policlinicoMI)

Stampato con il sostegno di Ubi Banca

