

# Blister.

STORIE DAL POLICLINICO PER CURARE L'ATTESA



## ATTUALITÀ

Il cioccolato  
è la risposta  
di Ernst Knam

---

## RICERCA E SALUTE

Il fragile equilibrio  
dei malati geniali

---

## CULTURA

I Tesori della Ca' Granda

---

## SVAGAMENTE

Giochi, curiosità e ricette  
in un inserto staccabile

COPIA  
GRATUITA

MAGAZINE N. 1  
ANNO 2019

---

# Indice



**4** VOCI  
**La lunga via  
del ritorno**

2 MIN

**6** INQUADRATURE  
**Giovani si diventa**

4 MIN

**10** OLIO SU TELA  
**I tesori della  
Ca' Granda**

3 MIN

**12** DOPPIO BATTITO  
**Gravidanze gemellari**

3 MIN

**14** Istantanee  
**A misura di bambino**

3 MIN

**16** SVAGAMENTE  
**con la Settimana  
Enigmistica**

**17** NUTRICETTE  
**Più latte  
alle ginocchia!**

2 MIN

**18** IN MOVIMENTO  
**Lotta dura  
al mal di schiena!**

4 MIN

**20** STORIE DI VIAGGI  
**La città dalle  
1001 chiese**

2 MIN

**21** SUONI  
**Il flipper  
della libertà**

3 MIN

**22** INTERVISTA  
**Piacere, sono Ezio  
Belleri, il nuovo  
direttore generale**

4 MIN

**26** VISIONI  
**Il cioccolato  
è la risposta**

4 MIN

**28** VOCI  
**Le prime due vite  
di Lucio**

3 MIN

**30** RARITÀ  
**Il fragile  
equilibrio dei  
malati geniali**

3 MIN

**32** EVENTI  
**La Festa del Perdono**

4 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](http://www.cargeas.it) e a prendere visione dei preventivi personalizzati gratuiti disponibili in filiale.

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale.





# La lunga via del ritorno

DI NINO SAMBATARO

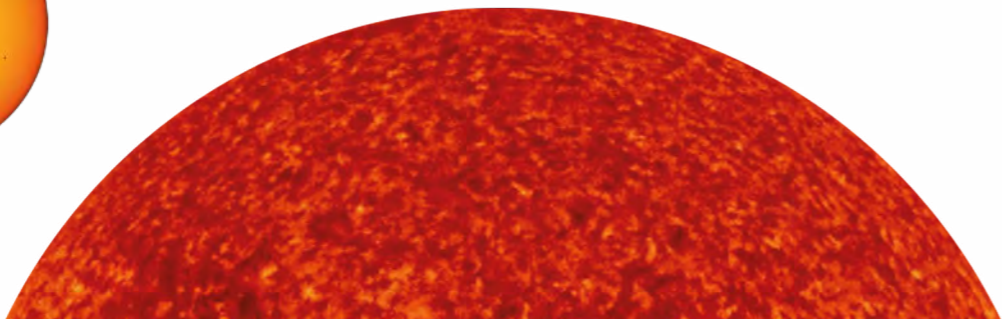
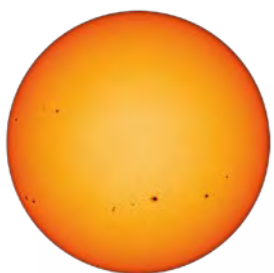
**E**ra trascorsa tutta una vita e aveva attraversato la galassia in lungo e in largo. Aveva iniziato giovanissimo a viaggiare, per lavoro, prima come semplice rappresentante, poi era diventato un Manager Galattico e alla fine Amministratore Delegato Cosmico della società alla quale aveva dedicato tutta la propria esistenza.

Ne era stato ampiamente ripagato, divenendo un uomo ricchissimo. Si era sposato e aveva avuto quattro figli, belli e in salute. La moglie era morta qualche anno prima e i figli, anche loro uomini d'affari importanti, si trovavano in costellazioni lontane. I medici li avevano chiamati, per informarli del peggioramento delle condizioni del padre e questi erano partiti subito. Ma erano troppo lontani



e probabilmente non sarebbero arrivati in tempo per salutarlo, prima dell'ultimo viaggio. Così va la vita, pensava. Così va la morte. Non è detto che ti dia il tempo per i convenevoli.

Lui era tuttavia sereno. Non è necessario salutarsi ogni volta che si parte. E del resto, i suoi figli si erano dovuti abituare ai lontani viaggi del padre, sin dalla più tenera età. Adesso anche loro erano padri, anche loro avevano nipoti. Da lui avevano ereditato la passione – o la *malattia* – del viaggio. Vivere su un pianeta per alcuni mesi, poi trasferirsi in un altro sistema solare. Svegliarsi in un mondo senza luce un giorno, se giorno si può considerare, e la



2 MIN

BLISTER ◦ 6

mattina successiva veder sorgere quasi simultaneamente tre soli. Questa era stata la sua vita.

Eppure, già da molti anni, gli tornavano alla mente ricordi della sua adolescenza, della sua infanzia. Ricordava la via di casa sua, sul pianeta Terra, in una grande città. Quella stradina isolata, priva ancora, almeno nei suoi ricordi, di mega-impianti e grattacieli. Dove la gente si riconosceva per strada. Quando l'isolato vicino era per lui un viaggio esotico. Era una strada tutto sommato insignificante, priva di qualunque interesse. Eppure era la sua via, dove era nato, dove era cresciuto, fin quasi a diventare uomo, insieme ai fratelli, dove era stato allevato dai suoi genitori, la madre, il padre, in una casa non molto grande, non molto bella. Ma era casa sua.

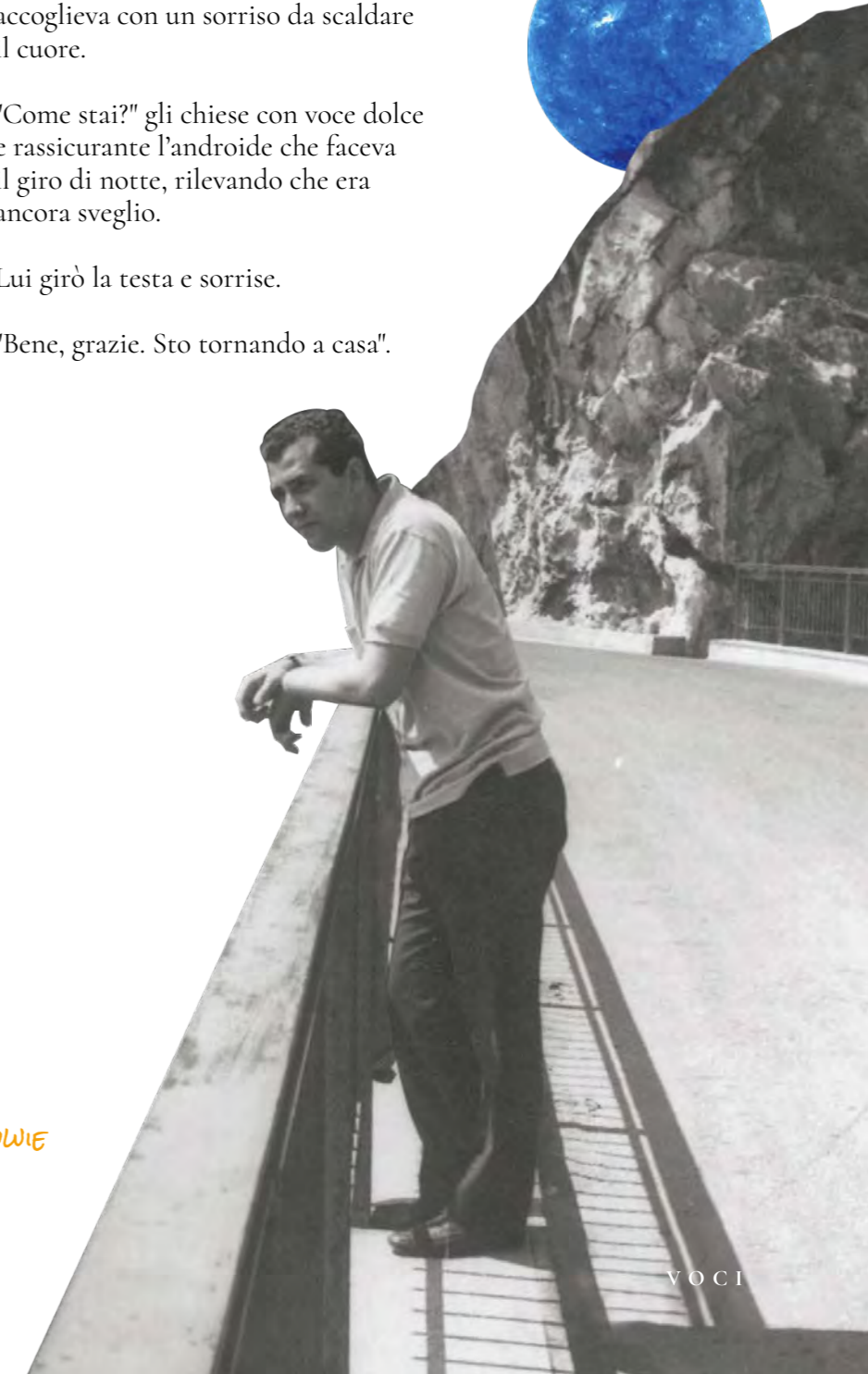
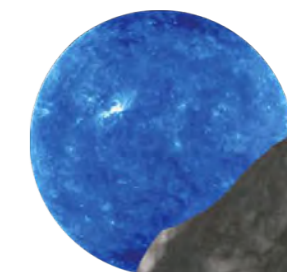
Adesso che era a molti anni luce da lì non riusciva a togliersi dalla mente quei giorni lontani. Gli altri pazienti andavano e venivano. Gli androidi addetti alle cure non gli facevano mancare le attenzioni. Erano programmati per questo. Ma a lui non importava quasi più niente del presente o del futuro. A questo punto gli bastava il passato. E di passato ne aveva abbastanza per vivere serenamente il tempo che gli rimaneva. Andava bene così. Tutto sommato, era a pari con la vita.

Guardò fuori dalla finestra: la notte era costellata dalle luci dei grattacieli circostanti. Lo riportò ancora una volta a quella via lontana, alla sua prima casa, a una notte gelida di un secolo prima. All'uscio della porta che si apriva e alla madre che lo accoglieva con un sorriso da scaldare il cuore.

"Come stai?" gli chiese con voce dolce e rassicurante l'androide che faceva il giro di notte, rilevando che era ancora sveglio.

Lui girò la testa e sorrise.

"Bene, grazie. Sto tornando a casa".



🎧 INTANTO ASCOLTA  
"STARMAN" DI DAVID BOWIE

CULTURA

VOCI

# Giovani si diventa

DI NINO SAMBATARO

**Q**uarantacinquenne, romano, un passato da giocatore di basket. Non stiamo parlando del protagonista di una fiction italiana, ma del direttore della Geriatria del Policlinico di Milano, Matteo Cesari, uno dei massimi esperti mondiali nel suo campo. Basti pensare che all'attivo ha qualcosa come più di 400 pubblicazioni scientifiche e che è incluso fra le "The World's Most Influential Scientific Minds", ovvero le menti scientifiche più influenti al mondo: i suoi articoli sono in assoluto i più citati del settore dalla comunità accademica.

Ma nonostante questo, vi assicuriamo che è simpatico.

Si è laureato in Medicina all'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma, e già durante la specializzazione il suo professore ne vide le potenzialità e lo mandò a fare un dottorato di ricerca in Medicina Preventiva in Età Geriatrica negli Stati Uniti, dove finì per rimanere a lavorare per quasi sette anni. Le offerte di lavoro non mancavano. Sarebbe potuto rimanere in uno dei maggiori centri di ricerca in North Carolina o in Florida, trasformandosi in un classico esempio di fuga di cervelli. E invece no.

**Matteo Cesari,**  
direttore della Geriatria  
al Policlinico di Milano

🎧 INTANTO ASCOLTA  
"WHEN I'M SIXTY FOUR" DEI BEATLES

La domanda sorge spontanea, perché è tornato? "Volevo riprendere a lavorare a Roma. E poi..." Poi ci sono anche ragioni personali. Infatti, tornato in Italia, si è sposato e ha avuto tre bambini. "Benedetta, Paolo e Francesca", dice con orgoglio di papà. Paolo e Francesca? "Sì, io e mia moglie inizialmente non abbiamo pensato a quest'assonanza dantesca...". Eh, a volte anche alle grandi menti può sfuggire qualcosa.

In Italia tuttavia non si ferma a lungo, perché riceve presto un'offerta che non può rifiutare: è chiamato a dirigere il Centro di Ricerca del Gérontopole di Tolosa, in Francia, un riferimento per la medicina geriatrica a livello mondiale.

Ma che cosa ricercavate, la formula dell'immortalità? "In realtà gli studi nell'ambito della Geriatria non mirano solo a prolungare l'aspettativa di vita delle persone, ma soprattutto a migliorarne la qualità di vita e a renderle il più a lungo possibile autonome". In effetti, come prima cosa, non ci eravamo dimenticati di chiedergli perché, tra tante specialità, avesse scelto proprio la Geriatria. "Perché volevo seguire una specialità che abbracciasse la persona nella sua interezza. Non volevo diventare il super esperto di un solo organo o apparato. Per questo le opzioni principali che avevo erano la Medicina Interna, la Pediatria o, appunto, la Geriatria. E devo dire che la mia storia personale mi ha aiutato nella scelta. Ho avuto infatti la fortuna di conoscere tre dei miei nonni, che sono stati un punto di riferimento per me, con il loro modo di essere e il loro stile di vita".

Parlando con Matteo Cesari si capisce subito che il suo approccio non è solo scientifico e professionale,

ma prima di tutto umano. Non parla mai di anziani, ma di persone.

“Purtroppo - ci spiega - tra i tanti razzismi ne esiste uno particolarissimo, che viene definito in gergo anglosassone *ageism*, e che descrive l'atteggiamento di pregiudizio nei confronti della persona in base alla sua età. Si tratta di una discriminazione estremamente fastidiosa anche perché nasconde una irricoscenza verso coloro che ci hanno permesso di essere noi stessi e hanno di fatto costruito il benessere nel quale viviamo”.

A questo punto però, non possiamo esimerci dal chiedergli qual è la soglia di età che definisce la persona anziana. Lui scuote risolutamente la testa.

“Per favore, non parlatemi di soglie! L'età è solo uno dei fattori in gioco, perché ce ne sono molti altri. Ci sono persone con un'età anagrafica giovane, ma con problematiche tipiche delle persone anziane. Penso ad esempio alle persone con patologie croniche, che vivono una situazione di fragilità e devono assumere terapie farmacologiche per tutta la vita. E viceversa ci sono persone ultrasessantenni, con uno stato di salute ed una condizione fisica giovanili. Anzi, sono sempre di più le persone con queste ultime caratteristiche”.

Ma esiste una formula per rimanere giovani? “Beh, da una parte ci può essere la predisposizione genetica. Ci sono però molti fattori sociali, comportamentali ed ambientali, oltre che prettamente clinici, che possono giocare un ruolo anche maggiore. Voglio dire che **per invecchiare bene non ci si può occupare solo di diagnosi e terapie farmacologiche**. Non basta trattare la

malattia di una persona anziana e poi rimandarla a casa, senza tenere conto delle sue funzioni e dell'ambiente in cui ritorna. Il Sistema Sanitario dovrebbe cercare di integrare quanto più possibile i servizi ospedalieri e quelli sul territorio per meglio rispondere alle esigenze e alle priorità di una popolazione eterogenea e complessa. Per questo noi lavoriamo a stretto contatto con gli assistenti sociali, cerchiamo le interazioni con le altre specialità del Policlinico e cerchiamo di svilupparci a supporto dei servizi territoriali. Proprio l'integrazione delle conoscenze ed il 'fare rete' è la sfida di oggi e dei prossimi anni”. Una sfida, non abbiamo dubbi, che Matteo Cesari e il suo staff di specialisti hanno raccolto e che vogliono a tutti i costi vincere.

“TRA I TANTI RAZZISMI NE ESISTE UNO PARTICOLARISSIMO, È IL PREGIUDIZIO NEI CONFRONTI DELLA PERSONA IN BASE ALL'ETÀ.

È UNA DISCRIMINAZIONE ESTREMAMENTE FASTIDIOSA, ANCHE PERCHÉ NASCONDE UNA IRRICOSCENZA VERSO COLORO CHE CI HANNO DI FATTO COSTRUITO IL BENESSERE NEL QUALE VIVIAMO”.



Per scoprire di più, cerca “Matteo Cesari” su [www.policlinico.mi.it](http://www.policlinico.mi.it)



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

**Siamo cura, siamo ricerca, siamo qui per te.**

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

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

**04724150968**



Fondazione IRCCS Ca' Granda  
Ospedale Maggiore Policlinico

Per maggiori informazioni visita il sito [www.5x1000.policlinico.mi.it](http://www.5x1000.policlinico.mi.it)

# In mostra i Tesori della Ca' Granda

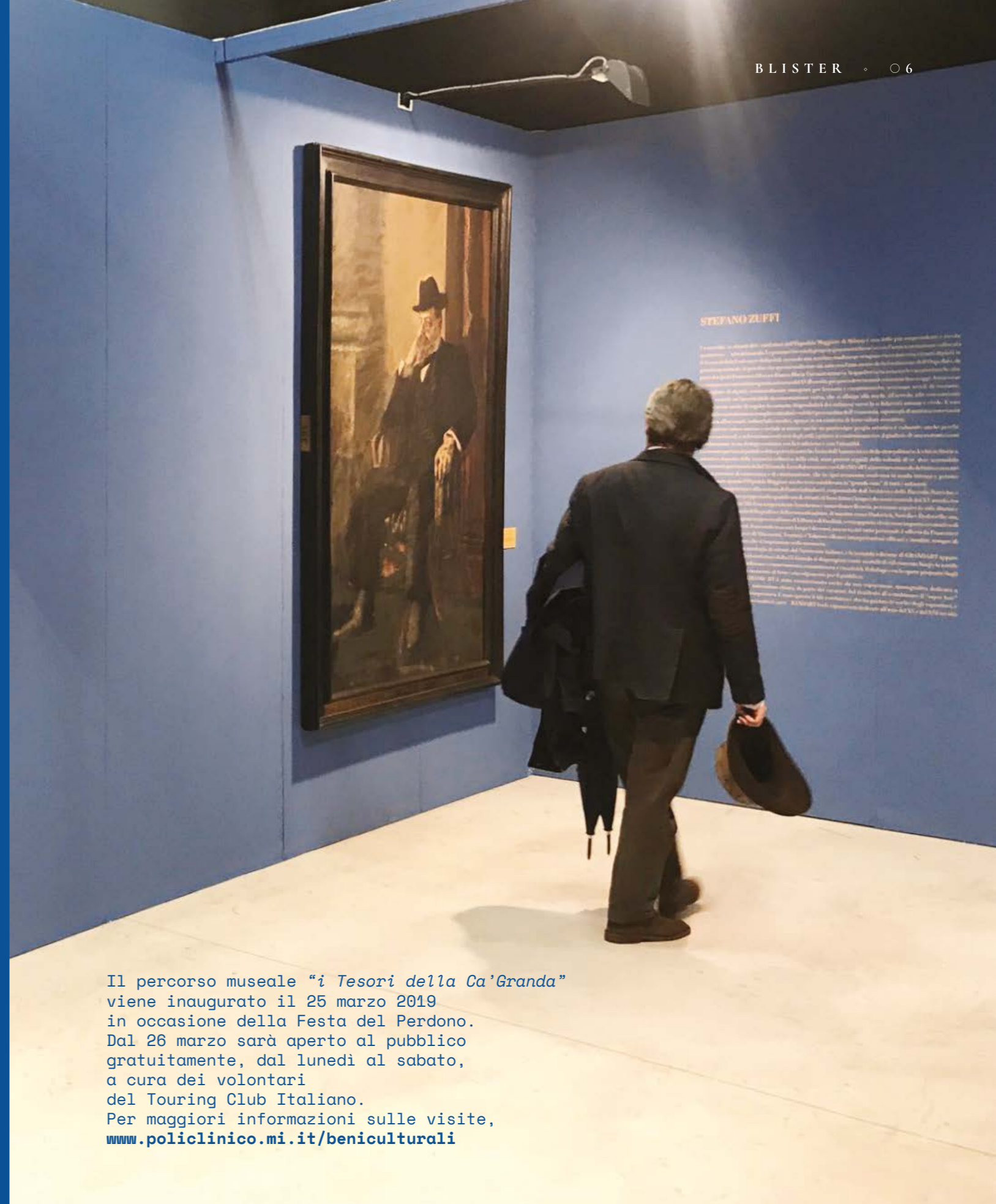
DI VALENTINA REGONESI

**S**ono 40 anni che Carlo Carvaglio vuole rivedere la luce del sole. Stare rinchiuso in un caveau stretto stretto con altre 919 persone, tutti benefattori come lui, alla lunga stanca. Un tempo il suo quadro veniva portato all'aria aperta ed esposto ogni due anni in occasione della Festa del Perdono: c'era un gran via vai sotto i portici dell'antica Ca' Granda, e tutta la città passava ad ammirare una delle collezioni più ampie e preziose di ritratti. Certo, ogni tanto pioveva e tirava vento, faceva tanto freddo oppure troppo caldo: la tela ne risentiva, però quelle ore d'aria e di libertà erano impagabili. E poi sai che orgoglio, essere ammirato dai signori bene di Milano? Qualcuno addirittura, guardandolo, prendeva ispirazione per una bella donazione all'Ospedale, così il quadro poteva averlo pure lui. E le dame ingioiellate facevano a gara a portare le amiche sotto il proprio ritratto, guarda come sono stata generosa, guarda l'artista come mi ha fatto giovane, guarda il vestito e gli ornamenti!

Fino al 1979 questa sorta di biennale d'arte nei portici della Ca' Granda era proseguita senza intoppi, ad eccezione degli anni della Guerra, quindi era seguita la grande mostra a Palazzo Reale nel 1981, poi più nulla. Ma da qualche giorno a questa parte, tra i Benefattori della Quadreria, gira la voce che si stia allestendo una nuova mostra permanente: manca poco al 25 marzo, giorno della Festa del Perdono, e in effetti si sentono rumori sospetti venire dal piano terra... vuoi vedere che davvero, finalmente, aprirà il museo della Ca' Granda? Sono anni che se ne parla, ma chi mai ha avuto la forza e il coraggio?

Scatta la gara per chi verrà scelto: conoscendo il palazzo, lo spazio non consentirà di esporre tutti i 920 quadri. E allora chi saranno i fortunati? I grandi capolavori scalpitano, a loro tocca di diritto... ma i vecchi saggi del Seicento? Le dame del Settecento stanno già lucidando i gioielli, i mezzibusti sanno di aver già perso in partenza, mentre i novellini del Novecento reclamano il loro diritto ad essere visti, a loro poca gloria nel passato. Giunge finalmente una voce certa: Carlo Forlanini, che era appeso nel corridoio degli antichi strumenti chirurgici, ha sentito l'architetto parlare, ha visto gli operai all'opera e origliato sui dettagli dell'iniziativa... ora che è stato spostato temporaneamente in Quadreria può raccontare tutto!

“Sì, è proprio vero, aprirà un percorso museale e si chiamerà *i Tesori della Ca' Granda*. Saremo noi, i ritratti dei benefattori della Ca' Granda, ad essere esposti, e con noi verrà raccontata la storia di Milano e di questa antica istituzione. Ci saranno 6 sale espositive, ma noi quadri non saremo soli: verranno esposti anche diversi busti di marmo e ci sarà una bella mostra dei più importanti strumenti che i medici e i chirurghi dell'Ospedale utilizzarono nel corso degli anni passati. Io stesso verrò esposto, insieme ai ritratti dei miei onorevoli colleghi con cui abbiamo scritto la storia della medicina. Tranquilli, ci sarà spazio per tutti, un poco alla volta: sembra proprio che una delle sei sale ospiterà mostre temporanee e a rotazione, così anche i Papi del Seicento e i giovinetti degli anni Duemila potranno avere la loro visibilità. Tenetevi pronti, il 25 marzo si apre!”



Il percorso museale “*i Tesori della Ca' Granda*” viene inaugurato il 25 marzo 2019 in occasione della Festa del Perdono. Dal 26 marzo sarà aperto al pubblico gratuitamente, dal lunedì al sabato, a cura dei volontari del Touring Club Italiano. Per maggiori informazioni sulle visite, [www.policlinico.mi.it/beniculturali](http://www.policlinico.mi.it/beniculturali)

# Sono gemelli. E adesso?

DI FEDERICA BONALUMI

**O**gni gravidanza è una storia a sé, e crea un legame speciale tra la mamma e il suo bambino. Poi ci sono i casi in cui i bimbi sono più di uno: se saranno gemelli lo si può sapere già nel primo trimestre. Ma non ci sono motivi per preoccuparsi: per una gravidanza serena basta affidarsi ad una struttura specializzata. Come la Clinica Mangiagalli del Policlinico di Milano, dove i percorsi sono a misura di mamma.

Le gravidanze gemellari sono aumentate negli ultimi anni, principalmente perché stanno aumentando di pari passo anche quei fattori che le favoriscono: l'aumento dell'età materna, il ricorso alla procreazione medicalmente assistita, ma anche la familiarità. **Isabella Fabietti, ginecologa e chirurgo fetale del Policlinico di Milano**, si occupa soprattutto delle future mamme di gemelli. Insieme a lei abbiamo svelato le principali caratteristiche della gravidanza gemellare e cercato di rispondere ai dubbi di tante mamme.

## Le gravidanze gemellari sono tutte uguali?

No, esistono diversi tipi di gravidanza gemellare e dipendono da fattori come il numero di feti, il numero di placenti e il numero di sacchi amniotici. Può ad esempio accadere che ci siano due feti in un unico sacco amniotico, che i gemelli condividano una sola placenta oppure che abbiano ciascuno la sua, e così via. Per quanto riguarda la fecondazione, le gravidanze si distinguono in dizigotiche e monozigotiche.

Le prime consistono in due ovuli distinti, ciascuno fecondato da un diverso spermatozoo; qui i gemelli potranno essere anche diversi tra loro, sia nelle caratteristiche fisiche che nel sesso. Nel secondo tipo invece ad essere fecondato è un solo ovulo, che si sdoppia successivamente in due parti identiche. In questo caso avremo gemelli identici sia nelle caratteristiche fisiche che nel sesso.

## E' vero che la mamma deve mangiare di più?

Ci sono spesso false credenze sulla gravidanza gemellare, come ad esempio che si debba mangiare il doppio rispetto ad una mamma che aspetta un solo bambino. Questo non è vero. In generale in gravidanza, sia singola che gemellare, l'alimentazione deve essere sana ed equilibrata. Si consiglia di bere almeno 1,5 l di acqua al giorno (sono circa a 8 bicchieri) per garantire una buona idratazione, e di seguire una dieta con frutta, verdura, cereali integrali e proteine salutari come quelle contenute in pesce e legumi.

## In quali casi sono possibili complicanze?

Le gravidanze gemellari hanno bisogno di un maggiore controllo rispetto alle gravidanze singole. Come prima cosa è importante considerare la corialità, ovvero il numero di placenti. Se è presente una sola placenta, che quindi i bambini condividono (si chiama **gravidanza monocoriale**), c'è bisogno di un particolare monitoraggio perché è maggiore la possibilità di incorrere in precise complicanze. La placenta ha infatti sulla sua superficie dei vasi sanguigni che connettono i due gemelli. Questi vasi possono favorire uno 'sbilanciamento' dell'apporto di sangue ai due feti: uno dei due può riceverne troppo, l'altro troppo poco. Questa è la base della cosiddetta sindrome da trasfusione fetto-fetale.

3 MIN



Scopri di più su  
[www.mangiagallicenter.it](http://www.mangiagallicenter.it)

Una gravidanza gemellare con una sola placenta ha quindi bisogno di controlli più ravvicinati, uno ogni due settimane, durante i quali vengono valutati la crescita dei feti, i flussi di sangue che arriva loro, la quantità di liquido amniotico; valutazioni che permettono di identificare precocemente dei segnali di sviluppo di questa sindrome, e quindi di intervenire per tempo. Anche le gravidanze **bicoriali**, che presentano due placenti distinte, è meglio che siano seguite in centri che sono specializzati in gravidanze gemellari, anche se sono necessari controlli meno frequenti: è sufficiente un controllo ogni quattro settimane circa.

## Quali sono i percorsi della Clinica Mangiagalli per chi aspetta dei gemelli?

Alla Clinica Mangiagalli del Policlinico di Milano seguiamo le gravidanze gemellari sia

**La sindrome da trasfusione fetto-fetale** viene trattata al Policlinico di Milano tramite la coagulazione laser endoscopica, con cui vengono 'bruciati' selettivamente alcuni vasi sanguigni della placenta per ristabilire la giusta distribuzione del sangue per entrambi i gemelli. Grazie a questa tecnica la possibilità di sopravvivenza dei feti è di circa il 50% per entrambi i bimbi e del 70% per almeno un gemello.

bicoriali che monocoriali. Esistono degli ambulatori dedicati a questi specifici percorsi, dove le gravidanze vengono seguite da un punto di vista sia clinico sia ecografico. Inoltre, in Mangiagalli è presente un'équipe di Chirurgia Fetale che tratta e prende in carico le gravidanze monocoriali complicate da tutta una serie di patologie come la trasfusione fetto-fetale. Per diverse patologie il Policlinico è una struttura di riferimento di livello nazionale: in alcuni casi, come nella correzione in utero della spina bifida, siamo stati i primi in Europa.



# A misura di bambino

Il Policlinico è molto attento alle esigenze dei piccoli pazienti, da sempre. E negli anni ha creato spazi *ad hoc* per far giocare i più piccoli durante il loro ricovero. Ma non solo: l'ospedale è diventato anche babysitter di mamme e nonne con la sua Poli. Comfort Room.



## Dermatologia via Pace

La Dermatologia Pediatrica del Policlinico ha pensato proprio a tutti: un calcio balilla per i più grandi, macchinine e giochi per i più piccoli.



## Clinica De Marchi

Il giardino della Clinica De Marchi, padiglione del Policlinico interamente dedicato alle cure pediatriche, con la bella stagione si trasforma in un parco giochi. Nascondersi nelle casette, fare una corsa in triciclo, andare sulla giostrina finché non gira la testa e fare *su e giù* dallo scivolo sono alcuni dei giochi preferiti dai bambini.



## Sala giochi Alfieri

Album da decorare, pennarelli, matite, pastelli a cera, libri, giochi e costruzioni, colorano le giornate dei bimbi al Padiglione Alfieri, dove si trovano le chirurgie pediatriche. Ma non solo! La sala giochi è super-attrezzata con videogiochi e TV, e per chi vuole fare un po' di musica... c'è anche un piccolo piano.

## Poli. Comfort Room

All'interno della Radiologia Senologica, che si trova nella Clinica Mangiagalli del Policlinico, è stata allestita la Poli. Comfort Room: uno spazio in cui i bimbi possono aspettare la propria mamma o la propria nonna mentre fa i controlli di prevenzione. Si trova in un piano interrato, ma una speciale finestra ricrea la luce naturale di una bella giornata di sole.



## Corridoio Alfieri

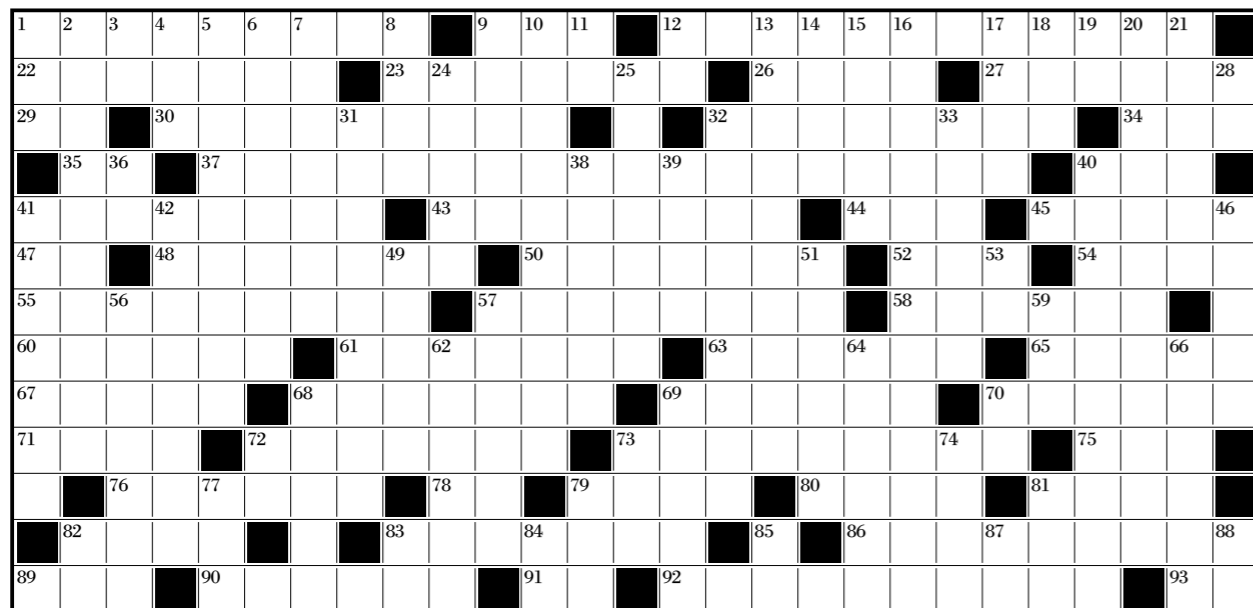
Il lungo corridoio delle chirurgie pediatriche al Padiglione Alfieri è in grado di catapultare i bambini in splendide avventure grazie ai suoi colorati murales. In un momento sei al porto, quello dopo in fondo al mare, al Polo Nord o in un bosco verdeggiante.



3858.

## UN GRANDE SCHEMA PER TUTTI

(Guernica)



## ORIZZONTALI

1. Una chiassosa confusione.
9. La sigla di San Marino.
12. Il tecnico con la giraffa.
22. Il serpente a sonagli.
23. Il Conte... vampiro.
26. Zona protetta di Natura.
27. Propendere nella scelta.
29. Istituto Commerciale.
30. Ciabattine da mare.
32. Lo zucchero dell'uva.
34. La più alta del cantiere.
35. I confini di Hollywood.
37. Se suona, ci si preoccupa.
40. Fa coppia con Franz.
41. Un locale da dopocena.
43. Il terreno tra la riva del fiume e l'argine.
44. Si dice di sorte avversa.
45. Aspra come l'aceto.
47. L'inizio di ottobre.
48. Ardente desiderio.
50. Scossi dal nervosismo.
52. Forma i cromosomi.
54. E' un guazzabuglio.
55. Modelli originali.

57. Prima di domattina.
58. Diffuso aereo europeo.
60. Un peso dell'orefice.
61. Imprudente, avventata.
63. Radere le capre.
65. Sottili e smilzi.
67. Lo Studio di Obama.
68. Messi del tribunale.
69. Si spinge con la pagaia.
70. L'Antonacci cantautore.
71. Cerimonie religiose.
72. Un bel gruzzolo d'anni.
73. Più che allampanato.
75. Tribunale da ricorso.
76. Pinnipede dell'Antartide.
78. Ripetere... in centro.
79. Si citano con i quali.
80. Una volta in Inghilterra.
81. Affiatati complessi.
82. Il Pitt dello schermo.
83. Un presente dell'azienda.
86. Riceve solo rifiuti.
89. E' stato un vitello.
90. Una maga di Disney.
91. L'aprile nelle date.
92. Le frasi fatte.
93. L'Amos scrittore israeliano.

## VERTICALI

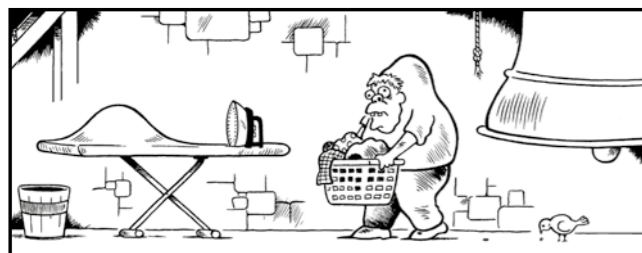
1. Lo sport con il SuperG.
2. Posano sui capitelli.
3. Si ripetono nel riporto.
4. Un suffisso da participio.
5. Si tengono nel portafoglio.
6. Va dall'A alla Z.
7. Rispondenti alla regola.
8. Il fiume della Valtellina.
9. Una quota degli interessi.
10. Mostra il décolleté.
11. Modello Unico.
12. Iniziali della Arcuri.
13. Canali di raccolta acque.
14. Il Cremona comico.
15. Un'ambita statuette.
16. Sul velo della sposa.
17. Fastidiose contrarietà.
18. Il contrario di iper.
19. Aste senza vocali.
20. Un attrezzo per i toscani.
21. Spetta all'interior designer.
24. Un popolare DJ.
25. Chioma folta e irsuta.
28. La fine di Richelieu.
31. Altro nome del bulldozer.
32. Eccezionali, smisurati.
33. Le frenesie dell'agitato.
36. Il sì dei Russi.
38. Stretti con funi.
39. Elemento del problema.
40. Sporgono denuncia.
41. Scoppietta in un pentolino.
42. Un dato demografico.
46. Antipatia inacidita.
49. Divora larve di zanzara.
51. Una spiaggia del Veneto.
53. Iniziali della Rohrwacher.

56. Un uomo loquace.
57. Fulmine a zig-zag.
59. Belli... detto dei tempi.
62. Ha un Museo a Torino.
64. Taccuini per annotazioni.
66. Poetico o musicale.
68. Vantaggioso.
69. Ne salpò Colombo.
70. La Derek del film 10.
72. Nel poker e nel solitario.
73. Il rovescio di sempre.
74. Dà un'idea dell'individuo.
77. Famosa villa di Roma.
79. Unisce Lione e Parigi.
81. Un numero sulla busta.
82. L'abbaiare del cane.
83. Io allo specchio.
84. Le separa la H.
85. Il simbolo del ferro.
87. Lo seguono in velocità.
88. La sigla dei voli Alitalia.



— Pronto, sono io... Passami il telecomando, per favore.

Soluzioni a pagina 35



2 MIN

## PIÙ LATTE ALLE GINOCCHIA!

DI LEDA RONCORONI, biologa nutrizionista

**P**er dare il meglio nello sport non basta solo l'allenamento: bisogna saper scegliere anche i cibi giusti. Proprio l'alimentazione ha un ruolo fondamentale nel migliorare la performance, e ci può aiutare a trarre il massimo rendimento dall'attività fisica.

Il latte è un alimento d'oro per gli sportivi: sano, completo, bilanciato. I tre macronutrienti principali di una corretta alimentazione sono carboidrati, proteine e lipidi, e questi devono essere sapientemente calibrati. Un ruolo fondamentale lo riveste anche l'acqua, che costituisce circa l'80% del nostro corpo. Infine ci sono i micronutrienti, vitamine e minerali, necessari a diverse funzioni fisiologiche. Tutte cose che il latte contiene naturalmente.

E' infatti un alimento completo ad alto contenuto di carboidrati semplici come il lattosio, zucchero che si assorbe rapidamente. Ma è anche un'ottima fonte di liquidi, proteine e minerali, fondamentali per il recupero muscolare e per ripristinare gli elettroliti eliminati con il sudore. Studi scientifici hanno dimostrato che il latte è di gran lunga superiore a molte bevande idro-saline usate dagli sportivi e ha un'elevata capacità di reidratazione nel post-allenamento. Ha anche la peculiarità di favorire la sintesi di proteine nel muscolo, e quindi di far aumentare la massa magra.

Vuoi preparare il latte perfetto per il tuo allenamento?

## Ecco il GOLDEN MILK

- ✦ **Prepara la Pasta di curcuma**  
Riscalda in un pentolino 120 ml di acqua e 50 g di curcuma in polvere. Mescola fino ad ottenere una consistenza pastosa.
- ✦ **Prepara il Golden Milk**  
Scalda in un pentolino il latte insieme alla pasta di curcuma, il miele e l'olio. Porta a bollore continuando a mescolare. Versa il latte in una tazza e spolverizza in superficie con lo zenzero.

## Ingredienti

300 ml	Latte parzialmente scremato
1/2 cucchiaino	Pasta di curcuma
1 cucchiaino	Miele di melata
1 cucchiaino	Olio extra-vergine di oliva
1 cucchiaino	Zenzero in polvere

## IL LATTE DELLA RICERCA

Il Policlinico di Milano, grazie alla Fondazione Patrimonio Ca' Granda, ha avviato la produzione del Latte Ca' Granda, munto interamente in una delle cascine di sua proprietà. E' un latte biologico e microfiltrato: resta fresco più a lungo del latte tradizionale e mantiene inalterati i valori nutrizionali originari del latte crudo. Viene prodotto secondo precisi e severi standard di sicurezza, e i nutrizionisti dell'Università degli Studi di Milano ne controllano periodicamente la composizione. Il Latte Ca' Granda è il "Latte della Ricerca": i proventi derivanti dalle vendite vengono devoluti alla ricerca scientifica del Policlinico (5,5 centesimi su 1,59 euro a confezione).

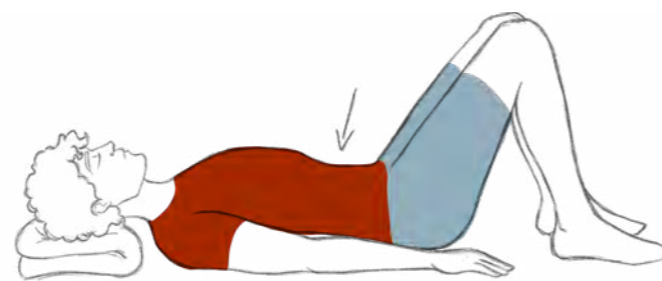
Scopri di più cercando su Google "Latte Ca' Granda"

# Lotta dura al mal di schiena!

DI VALENTINA MESCHIA, con la consulenza scientifica di Francesco D'Abrosca, fisioterapista, e Luisella Vigna, specialista della Medicina del Lavoro, Policlinico di Milano

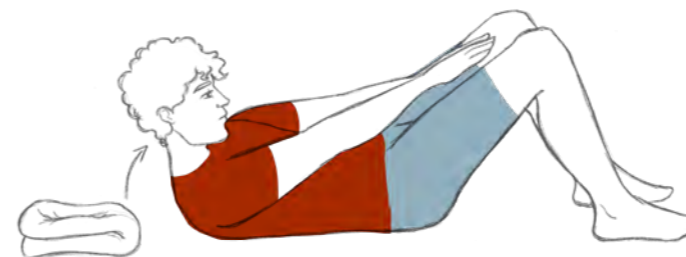
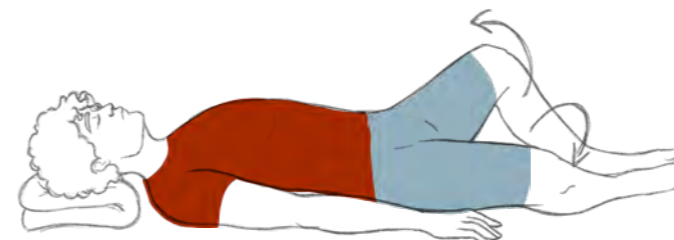
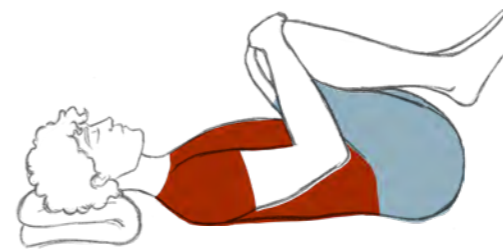
Quasi tutti, almeno una volta nella vita, hanno avuto mal di schiena. Spesso accade perché ogni giorno, senza rendercene conto, la sforziamo inutilmente compiendo in modo errato dei gesti anche semplici, come sollevare le borse della spesa, prendere in braccio un bambino o fare le faccende domestiche.

## Mantenere la schiena in salute? Ecco come farlo in 15 minuti:



### Rilassati e respira - 5 RIPETIZIONI

Sdraiati sulla schiena con le gambe piegate e le braccia rilassate lungo i fianchi. La schiena tocca completamente il tappetino. Espira fino a 'sgonfiare' l'addome e inspira profondamente.



### Rinforza le gambe 10 RIPETIZIONI

In piedi, appoggia schiena, spalle e sedere al muro. Braccia lungo i fianchi. I piedi sono distanziati tra di loro circa 20 cm e dalla parete quanto la lunghezza della coscia. Scivola lentamente verso il basso finché le ginocchia non sono ad angolo retto (90°). Risali molto lentamente.



### Fai l'uovo - 10 RIPETIZIONI

Sdraiato sulla schiena, porta entrambe le ginocchia al petto e trattienile con le braccia. Inspira mentre le sollevi, ed espira quando le ginocchia toccano il petto. Mantieni la posizione per 15 secondi. Riporta i piedi a terra e fai una pausa di 5 secondi dopo ogni ripetizione.

### Allunga i muscoli dell'interno coscia - 10 RIPETIZIONI

Da sdraiato, lascia cadere lentamente le ginocchia verso l'esterno fino a sentir 'tirare' l'interno coscia. Mantieni la posizione per 10 secondi, poi torna alla posizione di partenza.

### Tonifica gli addominali 10 RIPETIZIONI

Da sdraiato, gambe piegate ad angolo e piedi leggermente distanziati. Solleva la testa e le spalle (e non il resto della schiena!) allungando le braccia verso le ginocchia. Ritorna lentamente alla posizione di partenza.

### Alcune strategie per una schiena sana

- Quando sei seduto, cambia spesso posizione e fai una breve passeggiata ogni 2 ore
- Quando sei in piedi cambia spesso la gamba d'appoggio
- Indossa scarpe comode e tacchi non più alti di 5 cm
- Dormi almeno 7 ore a notte ed evita cuscini troppo alti
- Solleva i pesi piegando le ginocchia e tieni il peso vicino al corpo
- Utilizza uno sgabello o una scaletta per riporre gli oggetti in alto
- Suddividi la spesa in più borse distribuendo il peso tra le braccia o utilizza un carrello porta spesa
- Quando pulisci il pavimento utilizza scope e spazzoloni con manici lunghi
- Fai una passeggiata di almeno 30 minuti tutti i giorni
- Adotta uno stile di vita sano: segui una dieta bilanciata e smetti di fumare!

# La città dalle 1001 chiese

DI VALENTINA REGONESI

Varco le imponenti mura della città e vedo quello che doveva essere, nel suo massimo splendore, l'antica capitale del regno armeno del X secolo: un fiorente crocevia di rotte commerciali, punto di sosta delle carovane lungo la Via della Seta, pullulante di persone, costellata di edifici eleganti a far concorrenza con le ricche città di Baghdad, Costantinopoli e Il Cairo.

Varco le mura della città e vedo Ani oggi, una distesa desolata di rovine che ti stringe il cuore, memoria troppo lontana degli antichi splendori. Non c'è più nulla, tutto è raso al suolo, devastato dai conquistatori bizantini, dalle invasioni turche, dalle orde mongole e dalla natura che, impietosa, scuote la terra e produce rovine.

Eppure c'è un qualcosa di magico in questa vista, si percepisce uno spirito nobile ancora presente, e così lo sguardo si sofferma su quanto è rimasto cercando di ricostruire virtualmente la splendida capitale che fu. E allora la città dalle 1001 chiese, come veniva chiamata ai tempi questa fortezza potente e bellissima, riprende vita, ed entro a visitare i resti dell'antica cattedrale in stile armeno, con i suoi muri rossi e pietre nere, ammiro gli affreschi bianchi e blu della chiesa di san Gregorio illuminati dai raggi di sole che bucano una cupola vuota aperta sul cielo, mi spingo al monastero delle vergini con la sua cupola

dentellata e lo sguardo si allunga verso il canyon che separa questo ultimo lembo di Turchia orientale dall'Armenia, un tempo ponti a collegare i popoli, oggi rovine e filo spinato. Ritrovo antiche incisioni che narrano di epoche lontane, figure pallide e opache emergere come fantasmi dai muri spezzati, cornicioni di ingressi e porte che un tempo videro passare vite e speranze. Cammino tra le mura di un tempio zoroastriano, mi soffermo ad ammirare un'incisione con l'Annunciazione del Signore su un arco di pietra che si erge solitario sul terreno, ritrovo le mura solide di un'antica moschea e ripenso al canto del muezzin che dal minareto richiamava alla preghiera. Storie di vite, di religioni, di divinità e culti, storie di lotte e di sangue, storie di popoli e mondi.

Ani è una città di conquista, e il cuore del viaggiatore viene catturato dall'immagine di un'antica prosperità, quando la vita e la ricchezza la attraversavano vocianti, e dallo straziante e silenzioso grido di aiuto che si leva oggi. E' un fiore spezzato dal vento, i cui petali si aggrappano con forza allo stelo a ricordo della bellezza che fu.



2 MIN

3 MIN

# Il flipper della libertà

DI LINO GROSSANO

Tommy è cieco, sordo e muto. Tutto insieme. Ed è un dio, quando gioca a flipper. Niente male come spunto per quella che divenne di fatto **la prima Opera Rock della storia**, e uno dei dischi più amati di sempre. Nel 1969, anno in cui uscì, gli Who dovettero pubblicare un doppio vinile per farci stare tutte le 24 tracce che avevano in mente, con tanto di *Overture* iniziale. Le canzoni sono concatenate in un *concept album*, ovvero: ciascuna è il capitolo di un racconto unico, e **ascoltare il disco è come ascoltare un romanzo**. Ascoltare. Un. Romanzo. Nel 1969. Se non è genio questo.

La storia è ambientata al termine della Prima Guerra Mondiale. Tommy ha solo dieci anni quando, guardando nel riflesso di uno specchio, **vede il padre uccidere l'amante della madre**. I genitori gli impongono di non dire, né vedere, né sentire nulla. **Lui li prende alla lettera**: il trauma lo rende muto, cieco, sordo. Tommy, che non può più urlare né lamentarsi, diventa il bersaglio perfetto per le prepotenze e le violenze da parte della sua stessa famiglia. Provano a guarirlo, è vero, ma con metodi poco ortodossi, droghe comprese: e lui resta isolato nel suo mondo, dove intanto ha dei *musical dreams*: il suo personale modo di sopportare la vita attraverso la musica.

Tommy trova sollievo da un'unica altra cosa: si scopre un genio del flipper. **Da solo, l'inizio della canzone Pinball Wizard vale l'intero disco**: è la confessione stupita di un professionista dei flipper che vede in Tommy il genio di qualcuno che ha raggiunto il vertice assoluto: "Pensavo di essere io, il re / ma ho appena ceduto la mia corona a lui".

La famiglia fa un ennesimo tentativo di guarirlo nella canzone "There's a doctor": forse c'è un medico che potrebbe curare il ragazzo. E il medico lo dice chiaro: Tommy è bloccato nel suo stesso inconscio, intrappolato nel ricordo del trauma che ha vissuto.

Lo specchio, che gli ha mostrato quell'orrore paralizzante, è la chiave di tutto, è lì che Tommy aspetta di essere liberato. La traccia "Go to the mirror!" vede la madre infrangere lo specchio, e Tommy riaprire i sensi sul mondo. "Sono libero / e la libertà ha il sapore del reale" dirà Tommy. **Ma la libertà non gli basta**. Dalla sua esperienza dovrà pur venirci qualcosa di buono. La fama ce l'ha, come mago del flipper; saranno quella fama, e la sua ritrovata coscienza, a renderlo una sorta di messia, una guida e un simbolo per i tanti che si rispecchiano in lui (ecco lo **specchio**, di nuovo).

Pete Townshend, chitarrista della band, ha scritto tutti i testi di questo disco. Si dice che abbia messo in Tommy quello che più lo attanagliava: la paura dell'isolamento, la distanza troppo grande con un mondo di cui non voleva far parte, il desiderio di emergere grazie alla musica. Ma *Tommy* è anche una critica sociale, una metafora di come spesso gli uomini, anche se vedono ciò che li circonda, sono ciechi alla natura intima delle cose. Il lieto fine, non a caso, è l'aver raggiunto una vita normale, conquistata grazie al proprio talento (che sia il flipper o la musica o altro poco importa, ciascuno ha il suo, e deve farlo emergere).

**Ascoltare Tommy è come scoprire un tesoro**. Le canzoni hanno richiami e rimandi tra loro, si citano a vicenda, sono una colonna sonora nel racconto. Ci sono veri e propri *temi musicali*, come accade all'Opera con i *leitmotiv*, che riaffiorano qui e là come perle, e creano un amalgama unico.

La copertina dell'album è una gabbia buia, che racchiude i membri della band. Ma la gabbia stessa è anche uno specchio, che riflette il cielo, le nuvole, gli uccelli. Riflette la libertà. Il senso è chiaro: **non c'è prigionia che tenga, se si ha la forza di volare**.



QUALCHE TIMIDO TENTATIVO IN REALTÀ C'ERA GIÀ STATO, MA TOMMY È DI FATTO IL PRIMO DISCO ENTRATO NELLA LEGGENDA.



IL REGISTA KEN RUSSELL NE FARÀ UN FILM NEL 1975, CON UNA TRAMA UN PO' DIVERSA: NEL CAST CI SARANNO, OLTRE AGLI WHO, ANCHE ELTON JOHN, ERIC CLAPTON, TINA TURNER E JACK NICHOLSON.



ASCOLTALA SUBITO!



GLI SPECCHI SONO UNO DEI TEMI RICORRENTI NEI RACCONTI DI JORGE LUIS BORGES: I LORO RIFLESSI RIMANDANO AI TEMI DELL'IDENTITÀ, DELL'IO, DEL PROPRIO DOPPIO. PER UN ASSAGGIO DELLA SUA POTENZA EVOCATIVA LEGGETE L'ALFEBI, RACCOLTA DI RACCONTI BREVI.

21



INTANTO ASCOLTA "TOMMY" DEI THE WHO



~

~



# Piacere, sono Ezio Belleri, il nuovo direttore generale

DI MONICA CREMONESI

Ha guidato gli Spedali Civili di Brescia, il più grande ospedale della Lombardia con 4 presidi e oltre 6 mila dipendenti, dove ha dovuto gestire il caso Stamina, uno degli eventi mediatici più controversi della sanità internazionale. Una gatta da pelare che avrebbe fatto impallidire chiunque, ma non un bresciano cresciuto a pane e determinazione.

Regione Lombardia dal primo gennaio lo ha chiamato a dirigere il nostro Policlinico, primo Istituto pubblico in Italia per qualità della ricerca. E lui cosa fa? In solitaria, prima di prendere servizio viene a Milano, fa un giro dentro e fuori i padiglioni e l'area di cantiere su cui sorgerà, anche col suo aiuto, il Nuovo Policlinico nel 2023.

La solitudine del capo. Quella solitudine che cerca anche in montagna dopo ore di riunioni e incontri. Non lo ammetterebbe mai, ma a modo suo è un manager social: oltre ai vertici vuole conoscere tutte le prime linee per condividere le scelte di governo aziendale. Ci vorrebbe parlare di persona! Già perché lui ha il mito di Oriali, sì, proprio quello lì, quello che Ligabue canta in una sua famosa canzone: *"Una vita da mediano con dei compiti precisi / a coprire certe zone a giocare generosi. Li sempre lì, lì nel mezzo / finché ce n'hai stai lì..."*

**Ben arrivato e buon lavoro. Ci aiuti a conoscerla meglio, anche come persona. Quali sono i momenti più importanti della sua vita?**

Un incidente in moto a 19 anni ha cambiato il mio modo di vedere e pensare. Da allora, da giovane esuberante con idee ribelli mi sono ricollocato e la mia vita è cambiata. Senza quell'episodio non sarei quello che sono oggi. Ho apprezzato le persone su cui contare sempre, in primis la mia famiglia. Poi direi la nascita di mio figlio Gianluca, ora 27enne: mi hanno messo questo piccolino in braccio e ho provato nello stesso istante una gioia immensa e una grande responsabilità. Ho pensato "lui mi accompagnerà per il resto dei miei giorni e dovrò proteggerlo e costruire per lui una vita felice". E poi la perdita del mio papà, esattamente 20 anni fa. Troppo presto.

**E in ambito professionale?** Il primo incarico di direttore amministrativo a 38 anni. Una svolta. Lì ho imparato che quando sei alla guida gestionale, dove le certezze non ci sono mai, gli aspetti tecnici non bastano, devi fare la scelta dei collaboratori e valutare le persone, prima di tutto. E poi la nomina al Policlinico di Milano, un riconoscimento che cercherò di onorare al meglio.

**Fa sport?** A livello amatoriale ho giocato a basket e a calcio; ora amo la montagna, faccio trekking, soprattutto in estate. In solitaria. Competo con me stesso. Gioco da "solo", dopo tante ore tra persone e riunioni.

**Un libro che ha letto?** Sono appassionato di fantascienza e fantasy, mi piace Asimov e la Trilogia della Fondazione sono i libri che consiglio di leggere.

**Ultima mostra?** Tintoretto, qualche settimana fa a Venezia.

**Ha un cane?** In famiglia abbiamo una "cagnolina" di 30 kg, Laila, viene in montagna con me.

**Cucina?** Poche volte; io e mia moglie siamo un team vincente nell'ospitalità, lei fa ricerca culinaria e io sono attento ai dettagli.

**Quale squadra di calcio tifa?** L'inter.

**Che mi dice di Oriali, una vita da mediano, come canta Ligabue?** Mi fa venire in mente chi fa il lavoro pesante di tutti i giorni, oscuro e faticoso e non viene visto, ma di per sé è insostituibile. Apprezzo queste persone e tendo ad andare a scovare gli "Oriali" all'interno dell'organizzazione. Non voglio conoscere solo i vertici ma tutte le prime linee. Se non ci riesco di persona confido nei team dei dirigenti per far arrivare a tutti le motivazioni delle scelte che governano il nostro ospedale.

**Se un bambino le chiedesse "che lavoro fai", che cosa risponderebbe?** Sarei in difficoltà, direi che "cerco di mettere a disposizione di chi lavora in ospedale tutto ciò di cui c'è bisogno per curare i malati nel miglior modo possibile".

**Ai medici, infermieri e collaboratori quale idea di Direttore Generale vuole trasmettere?** Chiedo disponibilità, onestà intellettuale e volontà nel comprendere e condividere le decisioni: solamente così sarà possibile attuare scelte gestionali nell'interesse dell'ospedale e della collettività.

**Cosa distingue una azienda da un'altra?** Il contesto, la storia, ma soprattutto le persone che ne plasmano le caratteristiche e ne definiscono quotidianamente l'evoluzione.

**Il suo metodo di lavoro che ritiene vincente per creare un sistema che funzioni?** Dialogo e condivisione con tutti i collaboratori, finalizzato ad ottenere un obiettivo comune che deve essere quello di offrire le cure e l'assistenza migliori ai malati. E poi è fondamentale avere idee con un disegno condiviso e portare avanti interventi graduali con sistematicità. "Mangiare l'elefante a piccoli pezzi", come insegnano in ambito universitario. Non amo i grandi proclami e all'entusiasmo devono corrispondere i risultati.

**Tutti ricordano il caso Stamina\*, quale è stato il suo ruolo?** Per semplificare una situazione molto complessa, direi di aver cercato di svolgere, e confido di esserci riuscito, la funzione di garante di un sistema sanitario che pone il paziente al centro ed opera nella certezza del fatto che la medicina è una scienza e non un'opinione.

**Quali sono state le prime impressioni sul Policlinico di Milano?** Ho avuto molte conferme e piacevoli sorprese. Per esempio l'entusiasmo delle persone che ci lavorano e le moltissime prestazioni di grande qualità, che certamente superano l'ottima reputazione che già il Policlinico possiede e sulle quali dobbiamo continuare ad impegnarci.

\* il controverso metodo per trattare pazienti, in particolare bambini, con gravissime malattie e senza alternative terapeutiche. E' stato riconosciuto privo di validità scientifica dal Ministero della Salute, dopo alcune somministrazioni come cure compassionevoli.

LEGGI I LIBRI  
CONSIGLIATI  
DAL DIRETTORE  
GENERALE!  
  
TRILOGIA DELLA  
FONDAZIONE  
DI ISAC ASIMOV



**Ora che cosa l'aspetta?** Una grande sfida. Diversi progetti, tra cui il Nuovo Policlinico da costruire. Lavorerò passo dopo passo consapevole di poter contare su un'ottima squadra.

**La riforma della sanità regionale ha portato diverse novità, per esempio la presa in carico per il paziente cronico e l'integrazione con i servizi del territorio. Il Policlinico quale ruolo ha?** Ciò che il Policlinico sa fare molto bene è erogare prestazioni specialistiche di alto livello e qualità. I nostri specialisti, oltre a curare i pazienti cronici e fragili che sono già in carico al Policlinico, sono gli alleati ideali per i Medici di Medicina Generale e i Pediatri di Libera Scelta, che sono i professionisti più indicati per esercitare le funzioni di Clinical Manager, e quindi seguire in modo completo il paziente nei suoi molteplici percorsi di cura. Il tutto, per contribuire allo sviluppo del percorso di presa in carico previsto dalla legge di evoluzione del Sistema Sanitario Regionale.

**Un giro a Milano, dove ama andare?** In Centro per le vie della Storia della città, ma anche dello shopping.

**Benvenuto direttore, in bocca al lupo!**



# 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](mailto:centroantifumo@policlinico.mi.it)  
- 02 5503 2615



# Il cioccolato è la risposta

(non importa la domanda)

DI ERNST KNAM, *chef*

**I**l cioccolato e i dolci in generale molte volte vengono associati a un eccesso di zuccheri e quindi solitamente non menzionati o addirittura stigmatizzati quando si parla di cibi salutistici. Molti studi provano però che il cioccolato, in particolare quello fondente, fa in realtà bene alla salute perché ricco di antiossidanti e di altre proprietà che possono portare benefici. In generale, **sarebbe bene sfatare il mito che i dolci fanno male**, o almeno non generalizzare: come in tutti i cibi, dipende dalle quantità che vengono assunte, dalle materie prime con cui vengono realizzati e dalla frequenza con la quale vengono consumati. Ogni alimento, se assunto con esagerazione, fa male: penso che nel cibo, sia dolce che salato, sia **importante trovare un equilibrio**, che dia la possibilità di non privarsi di una fetta di torta o di un pezzetto di cioccolato quando se ne ha voglia. Un buon dolce di tanto in tanto o per le occasioni speciali non porta effetti negativi, anzi... apporta benefici e migliora l'umore.

Quando mi chiedono secondo me qual è il cioccolato o il dolce più buono, la mia risposta è sempre la stessa "quello che piace". È un'opinione soggettiva, un gusto personale. Certo, continuare a lavorare sulle ricette e cercare il modo di utilizzare solo materie prime d'eccellenza è secondo me d'obbligo per chi vuole fare alta pasticceria, ma ognuno avrà la sua propria reazione a un determinato prodotto. Nella mia pasticceria in via Anfossi 10 a Milano, oltre alle mie torte

4 MIN

"classiche", come la mousse ai tre cioccolati, la mousse Afrika o la crostata al cioccolato, cerco sempre di proporre ai clienti un qualcosa in più, un nuovo sapore o abbinamento: così era nata la linea Knam Extreme, delle torte glassate senza decorazioni che mettevano insieme un ingrediente tipico della pasticceria (come può essere il cioccolato o la vaniglia), a uno particolare e inaspettato, come pomodoro, gorgonzola o aglio nero fermentato. Non ne faccio però un esercizio di stile: se un cliente per un pranzo in famiglia vuole una millefoglie o un pan di Spagna con la crema Chantilly, nella pasticceria di via Anfossi le può ordinare e ritirare senza problemi.

**Uno dei lati positivi dell'essere pasticceri è quello di sapere che la tua creazione viene consumata per occasioni speciali oppure chiude un pasto e molte volte è il momento più atteso, porta felicità e aspettativa alle persone.** Per questo motivo cerco di far sì che il cliente esca sempre dal negozio con quello che cerca. Da qui nasce il mio desiderio, negli ultimi anni, di concentrarmi sempre di più anche sulle problematiche alimentari: il numero di persone che mi chiede torte adatte ad intolleranti o allergici al glutine o ai latticini è aumentato esponenzialmente, ma ci sono stati dei casi in cui ho dovuto concepire da zero un dolce che fosse adatto a diabetici o a persone con problemi di salute più specifici, per cui non si poteva semplicemente modificare la ricetta base. Il principio guida da cui sono partito è che **il dolce sarebbe dovuto risultare non soltanto "salutare", ma anche buono**, nonostante non si potessero utilizzare ingredienti classici per la pasticceria quali farina, zucchero o latte. E qui mi ricollego a ciò che dicevo all'inizio: è un mito **da sfatare che i dolci fanno male, così come è un mito da sfatare che le preparazioni senza zuccheri o burro allora non sono buone o gustose.** L'importante è sapere che cosa si ha davanti e con quali ingredienti si lavora, dopodiché sta alla bravura del pasticciere trovare la formula giusta.

BLISTER • 6

## IL CIOCCOLATO SECONDO LO SCIENZIATO

di Carlo Agostoni,  
esperto di nutrizione e direttore della  
Pediatria a Media Intensità di Cura del  
Policlinico di Milano

La rivisitazione scientifica dei percorsi alimentari e delle aspettative su qualità di vita e longevità ha riportato in primo piano stili di vita e abitudini (a partire dalla dieta mediterranea) in cui trova posto anche il piacere della convivialità, l'arte della cucina, la biodiversità... insomma tutto quanto ha a che fare con il concetto del "piacere della tavola", ovviamente bilanciato da un'adeguata attività fisica. Il cacao e le sue molteplici preparazioni rientrano in pieno in tutto questo.

Lo Chef Knam ha parlato del potenziale antiossidante del cacao, su cui abbondano pubblicazioni scientifiche di livello elevatissimo: in alcune si dimostra addirittura che la nostra preferenza al gusto del cacao è scritta nel DNA e può addirittura essere modulata dalle abitudini della mamma nel corso della gravidanza. Sta poi all'abilità di chi fa queste preparazioni allontanare il cacao dall'equivalenza di semplice "dolce", per farlo assurgere a nutriente polifunzionale e trasversale, dal dolce al salato, passando per tinte neutre e piccanti. Rimaniamo in attesa di lavori scientifici che dimostrino i vantaggi cumulativi delle ondate di endorfine (le molecole che, tra le altre cose, ci fanno provare il piacere) scatenate da un'assunzione di cacao ripetuta, dagli effetti vasodilatatori a quelli anti-infiammatori. Sarebbero necessari studi clinici randomizzati, ma sarebbe difficile selezionare dei volontari che siano totalmente obiettivi, quando si parla di cacao...

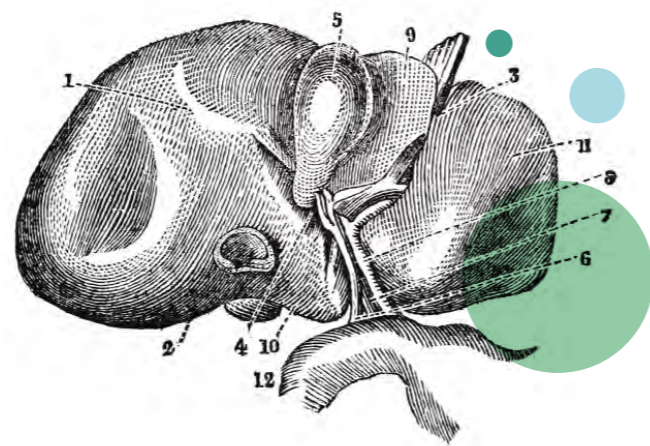
🎧 INTANTO ASCOLTA  
"SWEETS FOR MY SWEET" DEI THE SEARCHERS

ATTUALITÀ

VISIONI

# Le prime due vite di Lucio

DI VIRGINIA ALESSIO



**J**eans, occhiali da sole, casco in testa e aria spregiudicata. A guardarlo fare acrobazie in moto nessuno direbbe che quest'uomo abbia superato i 70 anni, né tanto meno che abbia subito un trapianto di fegato. Eppure è così. Questa è la storia di Lucio Lisarelli, classe 1943, che ha reso la sua passione per le sfide su due ruote un modo originale per spronare i pazienti in attesa di trapianto a non mollare.

28 *“Vivevo soltanto dei miei sogni, con la valigia pronta sotto al letto, in attesa di una chiamata che non arrivava mai. Fino a quando, finalmente, ho ricevuto un dono speciale”. Il dono di cui parla, Lucio lo ha aspettato per quasi due anni, senza mai perdere le speranze. Da tempo ormai le sue condizioni di salute non erano buone, ed erano peggiorate a tal punto da rendere necessario un trapianto di fegato. Ma anche quando trovare un donatore sembrava impossibile, lui non si è mai perso d'animo, raccogliendo dentro di sé la forza per sdrammatizzare sugli eventi perché “è dal dolore che rinasce la vita”.*

Era il 1996, la notte prima di Natale, quando Lucio ha ricevuto la chiamata che gli ha cambiato la vita: finalmente il trapianto si poteva fare, e lo avrebbe eseguito proprio Giorgio Rossi, direttore della Chirurgia Generale e Trapianti di Fegato del Policlinico di Milano. Non è dovuto passare molto tempo, dopo il suo risveglio in

Rianimazione, prima che realizzasse quanto era stato “incredibilmente fortunato: nell'aver trovato un donatore compatibile, nell'essere stato accolto da professionisti in ospedale e anche nell'aver ricevuto una nuova vita. Da oggi ricomincio a vivere – diceva ai medici che lo visitavano – finalmente posso riprendere con le mie sane pazzie”.

Sì, perché Lucio è un 76enne atipico con una passione un po' particolare: le performance acrobatiche in moto. Un hobby adrenalinico che in molti avrebbero abbandonato dopo l'intervento. Ma lui no, e anzi si è subito rimesso in gioco con la grandissima voglia di dimostrare che anche dopo un trapianto si può, e si deve, tornare a vivere.

Oggi il suo obiettivo è quello di sensibilizzare sul tema della donazione degli organi, e lo fa in modo speciale: con le esibizioni in sella alla sua Lambretta del '68. Ma anche collaborando con le scuole e facendo da testimonial per l'Associazione Italiana per la Donazione di Organi e per l'Unità di Chirurgia Generale e Trapianti di Fegato del Policlinico.



Per scoprire di più, cerca “Trapianti di fegato” su [www.policlinico.mi.it](http://www.policlinico.mi.it)

🎧 INTANTO ASCOLTA

“50 SPECIAL” DEI LUNAPOP

Nella sua ultima performance Lucio è stato l'apripista di una corsa valida per il Campionato nazionale velocità. Ha percorso in salita 5,140 km in soli 4 minuti e 33 secondi, senza mai toccare il manubrio con le mani.

Grazie alla sua tenacia e allo spirito combattivo, Lucio è la prova vivente di quanto sia importante la forza di volontà per superare le difficoltà della vita. Corse in moto a parte, il suo merito sta proprio in questo: non essersi mai arreso, ma anzi aver dato una seconda possibilità alla vita per renderlo felice.



29 Sono passati 30 anni da quel 9 giugno 1983, quando a Milano venne effettuato il primo trapianto di fegato al Policlinico. Per l'epoca si trattava di una **procedura rivoluzionaria**, dato che le conoscenze sulle tecniche erano ancora approssimative e i farmaci per l'immunosoppressione non ancora perfezionati. Già nel 1984 ci fu il primo trapianto “con successo”, dato che portò il paziente a vivere più di 3 anni dopo l'operazione. Da allora gli esperti del Policlinico hanno continuato il loro lavoro **arrivando nel 2014 a 'collezionare' i primi 1.000 trapianti**, effettuati sia su adulti che su bambini: **il paziente più giovane aveva 6 mesi**. Quello del Policlinico è stato il primo programma italiano per i trapianti di questo tipo e vanta molti altri primati, tra i quali il primo trapianto di fegato sperimentale al mondo eseguito nel 1952 da Vittorio Staudacher, e il primo trapianto epatico in un paziente affetto da Protoporfiria Eritropoietica. Quest'ultima è una **malattia rara ed ereditaria** dovuta al difetto di uno degli enzimi coinvolti nella sintesi del ‘gruppo eme’, fondamentale per il funzionamento dei globuli rossi. E' una patologia che in Italia colpisce 130 pazienti, e circa 50 di questi sono seguiti proprio dal **Policlinico** di Milano.

# Il fragile equilibrio dei malati geniali

DI FEDERICA BONALUMI

**O**livia ha 13 anni e suona il violoncello. Il suo sogno è diventare una virtuosa della Filarmonica del Teatro Alla Scala e ha già tutte le carte in regola per poterlo essere: le sue dita ballano con l'archetto sulle corde dello strumento, con una velocità e una grazia uniche. Purtroppo però, con la costanza e l'esercitazione, la posizione richiesta per suonare comincia a provocarle alcuni disturbi. Olivia si sloga spesso il polso, le fanno male le dita e inizia ad avere anche problemi alle spalle: si lussano di continuo.

Olivia pensa che sia normale, lo sa bene che la destrezza e i risultati migliori si ottengono a costo di grandi fatiche. Però forse tutto questo dolore comincia ad essere un po' eccessivo: in fondo Olivia sta solo facendo musica. Le preoccupazioni della sua mamma e del suo papà cominciano a crescere quando si accorgono che la figlia si lussa troppo spesso i polsi e le spalle, **anche durante attività della vita quotidiana che non richiedono alcuno sforzo, come girare il cucchiaino in un bicchiere.** Poi, un giorno, Olivia si addormenta con la guancia appoggiata sulla spalla del suo papà, e al risveglio si ritrova con una brutta abrasione che la costringe a correre in ospedale e a tornare a casa con 15 punti sul viso. E' il momento di chiedere aiuto, ma non sa da che parte cominciare.

Iniziano così corse in ospedale, esami, accertamenti e visite che sembrano non finire più, senza capire davvero che cosa stia succedendo. Olivia sa solo che deve smettere di suonare il violoncello, questo è il dolore più grande: le sue articolazioni sono troppo deboli e non riesce più ad avere il controllo dei suoi movimenti e del suo corpo. Un giorno, tra i tanti spostamenti, arriva al Policlinico di Milano dove conosce Alessandra Bassotti, la prima dottoressa a capire cosa stia accadendo. Si prende cura di Oliva, la segue

in ogni visita, prima dal cardiologo, poi dal dermatologo, dall'ortopedico e dall'oculista. E alla fine arriva alla diagnosi: Olivia ha la sindrome di Ehlers-Danlos.

“E' una malattia rara del tessuto connettivo - spiega Bassotti, che segue da anni i pazienti con questa patologia - causata da un difetto nella sintesi del collagene. Le caratteristiche principali si manifestano a livello della cute, delle articolazioni e dei vasi sanguigni. La pelle è elastica, fragile, tendente a rompersi ed è difficile a cicatrizzarsi, le articolazioni sono così lasse che arrivano alla lussazione. Questa lassità è in tutti i tessuti, e così la sindrome si manifesta dappertutto, anche a livello degli organi interni”. E' per questo allora che i muscoli di Olivia collassano, le articolazioni si slogano e anche i vasi sanguigni sono sempre più fragili.

“Ai pazienti con la Ehlers-Danlos bisogna insegnare come affrontare ogni movimento della vita quotidiana: da come vestirsi a come appoggiarsi su una sedia, a come svolgere attività fisica. E al Policlinico, grazie ad un fisioterapista specializzato, possiamo insegnarglielo. Ogni giorno incontro pazienti provenienti da tutta Italia e ultimamente anche dall'estero. La ricerca ci offre nuovi sviluppi e conoscenze su questa malattia, ma c'è ancora tanto da fare. Bisogna innanzitutto che questi malati invisibili acquistino un po' più di spessore agli occhi del mondo”. La verità è difficile da accettare per Olivia, che ha grandi sogni e una vitalità che ha bisogno di esprimersi.



Scopri di più su [www.policlinico.mi.it/malattie-rare-center](http://www.policlinico.mi.it/malattie-rare-center)  
[www.aised.it](http://www.aised.it)

Gli esperti del Policlinico iniziano a farle conoscere questo suo corpo fragile che ha bisogno di attenzioni e di equilibrio per fare ogni movimento, ma che la rende unica e geniale sotto molti aspetti.

I malati di Ehlers-Danlos vengono spesso definiti **malati geniali, per le loro straordinarie capacità** di allungamento che li portano a compiere acrobazie spettacolari o a effettuare virtuosismi apparentemente impossibili. Si pensa che Niccolò Paganini avesse questa sindrome, e ora possiamo immaginare i motivi che lo hanno reso celebre insieme al detto “Paganini non ripete”: non solo la sua vocazione all'improvvisazione, ma anche quelle frequenti lesioni ai polpastrelli.

“L'arma migliore per riuscire a tenere a bada i problemi dati dalla sindrome è l'attività fisica - conclude l'esperta - cioè mantenere una muscolatura tonica, fare una ginnastica adattata per irrobustire i muscoli, compattare le articolazioni ed evitare traumatismi. Il problema è arrivare alla diagnosi il più precocemente possibile, in modo da evitare di trovarsi già con un'osteoartrosi”.

Olivia ora è seguita costantemente dagli esperti del Policlinico di Milano, vede regolarmente Alessandra Bassotti, ha un fisioterapista che la segue e, nonostante non possa più

suonare con virtuosismo il violoncello, ha imparato ad equilibrare le sue capacità straordinarie su molte altre discipline. Olivia ora vuole fare l'attrice.

Al Policlinico di Milano c'è il più grande centro di riferimento d'Italia per la Sindrome di Ehlers-Danlos: accoglie oltre 800 pazienti ed è in grado di strutturare percorsi di cura personalizzati, sulla base delle specifiche esigenze di ogni paziente. Al fianco dei pazienti c'è anche l'associazione Aised Onlus, che dà ascolto e supporto nel percorso di conoscenza e 'accoglienza quotidiana' della malattia.

🎧 INTANTO ASCOLTA

“LA CAMPANELLA”  
DI NICCOLÒ PAGANINI  
SUONATA DA SALVATORE ACCARDO

E POI ASCOLTA ANCHE LA VERSIONE  
DI FRANZ LISZT AL PIANO,  
SUONATA DA LANG LANG

# Se una notte d'inverno un peccatore

DI NINO SAMBATARO

C'era una volta, nel Ducato di Milano, un individuo molto crudele, avido e strano. Durante il dì vendeva stoffe a buon mercato, nel suo negozio nei pressi del Senato ma poi la sera, dopo la chiusura, prestava ai poveracci soldi a usura. Si chiamava Mastro Cecco, ma per via della sua fama, da tutti era chiamato Mastro Becco. Nella sua tetra casa viveva sempre solo, perché gli affetti non si hanno a nolo. Ma non gliene importava, perché nel letto, invece, teneva molti soldi: e ci dormiva stretto. Una notte tuttavia, mentre era ancor desto, un diavolaccio si presentò al suo uscio e disse funesto: "Mastro Cecco, non respingere il mio abbraccio! A breve, tu e io, saremo avvinti assieme: a questo mondo di pure addio!" A tanto, Mastro Cecco fuggì per la via, implorando a gran voce l'aiuto degli uomini e del buon Dio. Ma non una porta e neanche uno scure si apriva al suo passare. Il male fatto scontava in un solo colpo, mentre scappava randagio come un gatto. Per la via trovò infine un poverello, al quale ad ogni costo voleva dare ogni suo gioiello. Ma quello, che non era uno zimbello, capì l'inganno e lo scacciò lontano con un gesto della mano. Arrivò davanti ad una chiesa, e batteva a tutta forza, ma la gran porta rimaneva chiusa. Andò persino davanti al magistrato, per confessare ogni suo reato. Questi gli aprì, chiamò gli sbirri e lo fece anche arrestare, ma la giustizia civile non cancellava punto il male.

La Festa del Perdono, una tradizione che si rinnova da 6 secoli

La Festa del Perdono è stata istituita nel 1459 da Papa Pio II per incentivare la beneficenza nei confronti dell'Ospedale. Con la bolla "Virgini gloriosae" il Papa concedeva l'indulgenza plenaria a tutti coloro che effettuavano una donazione alla Ca' Granda, e questa tradizione si è mantenuta da allora fino ai giorni nostri ogni anno dispari. La Festa del Perdono ha sempre suscitato un forte coinvolgimento popolare: sia all'interno dei cortili ospedalieri che sulla piazza esterna veniva organizzata una vera e propria fiera di paese, con bancarelle e addobbi; i ritratti dei benefattori più illustri venivano esposti sotto i portici della Ca' Granda per incentivare le donazioni da parte dei cittadini che accorrevano numerosi per i festeggiamenti. Oggi la Festa del Perdono rivive con lo stesso spirito del passato, coinvolgendo direttamente i cittadini e aprendo le porte di un luogo senz'altro speciale perché, oltre ad essere un eccellente luogo di cura e di ricerca, è custode, con il suo meraviglioso patrimonio storico ed artistico, della storia di Milano. Scopri di più a pagina 10!



La mattina, infine, fu rilasciato e mesto mesto fece ritorno al suo solito mercato.

Ma un buon monachello saputo tutto il fatto, si presentò al suo uscio il giorno esatto: "Oggi è il 25 marzo, la Festa del Perdono, ogni peccato può essere mondato: se sei pentito, non essere angustiato, ma lasciati alle spalle tutto il passato!"

Mastro Cecco, ch'era disperato, baciava i piedi del frate imbarazzato. "Che devo fare, frate, per fuggire il diavolaccio che ieri notte mi tirava il braccio? Pur di salvarmi, per l'amor di Dio, sono pronto oggi stesso a donare fino all'ultimo zecchino!" E così dicendo mise mano al gonfio borsellino. "Non serve – gli diceva il frate – basta l'intenzione: l'amore di Dio è per tutti, gratuitamente e senza condizione!" "Ah!" esclamò Mastro Cecco, molto soddisfatto del buon affare fatto.

Ma il fraticello, che gli leggeva dentro, gli sfilò di mano il grosso astuccio:

"Tuttavia, per essere proprio certi, rimetti i loro debiti ai poveretti. Così se il diavolaccio dovesse ritornare, non avrebbe più peccati da intascare!"

# I Tesori della Ca' Granda

— Milano rivelata attraverso 6 secoli di arte e storia.

Il nuovo spazio espositivo permanente apre al pubblico.

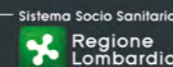
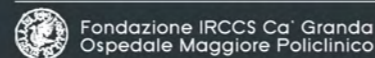
Inaugurazione  
— 25.03.2019  
Festa del Perdono

## VISITE GRATUITE SENZA PRENOTAZIONE

accompagnate dai volontari del Touring Club Italiano

APERTURA Lunedì / Sabato - Ore 10.00 / 18.00  
Via Francesco Sforza 28 - Milano

[www.policlinico.mi.it/festadelperdono](http://www.policlinico.mi.it/festadelperdono)



## SOLUZIONI CRUCIVERBA

SARABANDA ■ RSM ■ MICROFONISTA  
CROTALE ■ DRACULA ■ OASI ■ OPTARE  
IC ■ INFRADITO ■ E ■ GLUCOSIO ■ GRU  
HD ■ CAMPANELLO ■ DALLARME ■ ALE  
PIANOBAR ■ GOLENALE ■ RIA ■ ACIDA  
OT ■ ANELITTO ■ AGITATI ■ DNA ■ CAOS  
PROTOTIPI ■ STANOTTE ■ AIRBUS ■ T  
CARATO ■ INCAUTA ■ TOSARE ■ ESILI  
OVALE ■ USCIERI ■ PIROGA ■ BIAGIO  
RITI ■ OTTANTA ■ MACILENTO ■ TAR  
N ■ OTARIA ■ ET ■ TALI ■ ONCE ■ CORI  
B ■ BRAD ■ L ■ OMA ■ GGI ■ O ■ F ■ DISCARICA  
BUE ■ AMELIA ■ IV ■ STEREO ■ TIPI ■ OZ

## Mapa del Policlinico



## Blister.

è un magazine edito dal Policlinico di Milano

### DIRETTORE RESPONSABILE

Monica Cremonesi

### CAPO REDATTORE

Lino Grossano

### IN REDAZIONE

Valentina Regonesi  
Nino Sambataro

### HANNO COLLABORATO

Carlo Agostoni	Valentina Meschia
Virginia Alessio	Fabio Politi (fotografie)
Federica Bonalumi	Leda Roncoroni
Francesco D'Abrosca	Luisella Vigna
Ernst Knam	

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

### STAMPATORE

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

Publicazione bimestrale registrata al Tribunale di Milano il 20/12/2017, n. 352. Copia gratuita.  
Tutti i testi sono rilasciati con licenza Creative Commons (CC BY-NC-ND): la condivisione è totalmente libera a patto di attribuire i contenuti a Blister, di non avere fini commerciali e di non apportare modifiche.  
Tutte le 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 Studiolabo srl

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](http://www.policlinico.mi.it)  
[@policlinicoMI](https://twitter.com/policlinicoMI)  
[@policlinicoMI](https://www.youtube.com/policlinicoMI)

Stampato con il sostegno di Ubi Banca

