

Blister.

STORIE DAL POLICLINICO PER CURARE L'ATTESA



ATTUALITÀ

On Air
*Intervista a Linus
di Radio DeeJay*

RICERCA E SALUTE

Un arcobaleno di salute

CULTURA

La Medicina è nata qui

SVAGAMENTE

Curiosità e ricette
in un inserto staccabile

COPIA
GRATUITA

MAGAZINE N. 3
ANNO 2019

**DAI
LA
CARICA
AL TUO
CONTO**



Per sostituire il frigo senza scongelare i tuoi risparmi c'è RicariConto®,
il primo servizio per ricaricare il saldo, rateizzando una o più spese del conto.

Attiva RicariConto® nella tua filiale senza costi e dai, quando vuoi, la giusta carica al tuo conto.

in filiale ubibanca.com 800.500.200

UBI Banca
Fare banca per bene.

UBI RicariConto® è una carta di credito virtuale per consumatori, emessa da UBI Banca su circuito privativo. Consente al titolare di effettuare operazioni di pagamento dalla carta ad un conto corrente a lui intestato/cointestato presso la Banca o altri intermediari, per ripristinare su tale conto la provvista corrispondente a determinati addebiti contabilizzati sullo stesso. Alcune spese di conto non sono rateizzabili. Gli utilizzi della carta sono rimborsati tramite singoli finanziamenti a rimborso solo rateale, con facoltà di rimborso anticipato dell'importo dovuto per ciascun finanziamento. I finanziamenti sono attivabili nella filiale presso cui è in essere UBI RicariConto®, tramite il servizio Qui UBI (la cui titolarità non è condizione necessaria per la concessione di UBI RicariConto®) o il numero verde 800.500.200. UBI Banca si riserva il rilascio della carta e la definizione dei massimali di spesa in base al merito creditizio. Condizioni del prodotto ed elenco delle operazioni rateizzabili su fogli informativi e documentazione precontrattuale in filiale e nella sezione Trasparenza del sito ubibanca.com.

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale.
RicariConto® è un marchio registrato di UBI Banca S.p.A. e tutti i diritti sono riservati.



Indice

4 VOCI
I draghi di Andrea

2 MIN

6 INQUADRATURE
Incontri con persone straordinarie

4 MIN

10 OLIO SU TELA
Una vita disegnata da altri

3 MIN

12 DOPPIO BATTITO
Questa volta non c'è lieto fine

3 MIN

14 ISTANTANEE
La Medicina è nata qui

3 MIN

16 STORIE DI VIAGGI
Solo nuvole appese a farci compagnia

2 MIN

17 NUTRICETTE
C'è pasta per te

4 MIN

18 RESPIRI
Si fa presto a dire aria!

2 MIN

20 COLORI & SAPORI
Un arcobaleno di salute

3 MIN

22 VISIONI
**On air
Intervista a Linus di Radio DeeJay**

4 MIN

26 SUONI
Voce del verbo amare (la propria voce)

4 MIN

28 SCOPERTE
Per un intestino davvero felice

3 MIN

30 RARITÀ
Per dare fiato ai propri sogni

3 MIN

32 PERSONE
La vita in un soffio

2 MIN



I draghi di Andrea

DI NINO SAMBATARO

Questa, come tutte le fiabe che si rispettino, è una storia vera...

C'era una volta, in un paese lontano, un cavaliere senza macchia e senza paura, che per mestiere faceva l'Ammazzadraghi. Si chiamava Andrea, ed era un ragazzo come gli altri. Anzi, a vederlo, persino più timido degli altri e, senza l'elmo e senza l'armatura, difficilmente sarebbe sembrato il paladino invincibile che era. Ma quando indossava l'armatura, non c'era nemico che potesse resistergli e gli altri cavalieri del regno lo consideravano l'eroe più grande e valoroso tra tutti. Ogni giorno, in sella al suo veloce destriero, batteva le vie del regno alla ricerca di draghi da cacciare, per salvare i deboli e gli oppressi. Era tanto dedito alla sua missione che spesso dimenticava persino di mangiare e di dormire, per dare la caccia ai draghi. E questo alla lunga finì per indebolirlo e farlo ammalare. Tanto che il padre e la madre di Andrea - già, perché il nostro paladino viveva ancora con i genitori - si preoccuparono molto e vollero portarlo nell'Ospedale migliore del regno, per farlo curare. Qui i dottori lo visitarono e gli fecero gli esami del sangue, ma non trovarono nulla di anomalo. Eppure Andrea quasi non dormiva, mangiava poco e aveva sempre mal di testa. Per questo i suoi genitori furono condotti, nello stesso Ospedale, da un medico che di cavalieri ammazzadraghi ne aveva visti diversi; ad Andrea vennero fatte alcune domande, per indagare la causa del malessere.

CULTURA

In breve, venne fuori che Andrea trascorrevva gran parte del giorno e della notte al computer, giocando a giochi dai quali non si poteva staccare (perché voleva continuare ad essere il primo e il migliore). Non faceva sport e - a parte gli altri giocatori/paladini come lui, che frequentava solo online - non aveva amici reali con cui uscire e con cui parlare. Il medico gli prescrisse allora una cura a base di passeggiate, buone letture e amicizie vere. Una cura che si sarebbe potuta considerare facile da seguire, ma che per Andrea si rivelò più ardua di ogni altra impresa compiuta sino ad allora. Molto più difficile che ammazzare un drago, per l'appunto. Questo perché su una cosa il nostro cavaliere aveva ragione: i draghi esistono davvero, non sono un'invenzione degli scrittori o dei programmatori dei giochi per computer. I draghi di Andrea erano la timidezza, l'insicurezza, la matematica e due o tre compagni di scuola prepotenti, che dalla bocca sputavano lingue di fuoco contro di lui. Oggi Andrea sta meglio. Va bene a scuola ed esce con ragazzi della sua età. Passa ancora un po' di tempo al computer a giocare. Ma quando incontra un drago, un drago vero, non ha più bisogno dell'elmo e dell'armatura per affrontarlo.

Scopri di più, cerca "hikikomori" su www.policlinico.mi.it

Un aiuto contro l'isolamento

Il termine Hikikomori - dal giapponese "stare in disparte" - descrive un tipo particolare di ritiro sociale: le persone, soprattutto adolescenti, si isolano dalla società e vivono forme di autosegregazione, trascorrendo la maggior parte del tempo giocando al computer o su internet. Questo problema può essere presente in molti disturbi psicologici o psichiatrici, e richiede interventi mirati sia al ritiro sociale sia al disturbo sottostante. Al Policlinico di Milano ci sono esperti capaci di affrontare questo percorso insieme a chi ne soffre e alla sua famiglia.

VOCI

Incontri con persone straordinarie

🎧 INTANTO ASCOLTA
"LOCOMOTIVE BREATH"
DI JETHRO TULL

DI NINO SAMBATARO

Intervista ad Antonio Pesenti, che guida un team con 90 anestesisti, in un'Unità dove sono state sviluppate innovazioni che hanno fatto scuola nel mondo.

Quando arrivo per intervistarlo, Antonio Pesenti alza lo sguardo al cielo. Poi si fa da parte e mi lascia entrare, con un secco "prego", scuotendo la testa. Cominciamo bene, penso. Di solito alle persone fa piacere raccontarsi. O comunque non dispiace così tanto.

Ma si sa che gli anestesisti sono medici un po' diversi dagli altri, abituati a fare un lavoro fondamentale, ma molto discreto. Con queste premesse, ritengo saggio iniziare l'intervista parlando di lavoro e di pubblicazioni scientifiche. L'aspetto umano verrà fuori dopo. Almeno spero.

Professore, da quanto tempo fa parte della squadra del Policlinico? Lo chiedo tanto per rompere il ghiaccio, ma so già la risposta. ∞∞∞ Antonio Pesenti è il direttore dell'Anestesia e Rianimazione del Policlinico dal 2015 e al contempo è anche direttore della Scuola di Specialità all'Università degli Studi di Milano. Prima era direttore al San Gerardo di Monza. Comunque, mentre parla, prendo diligentemente appunti, con questi professori non si sa mai e non vorrei sembrare distratto. Un dato che colpisce è quello relativo al numero di medici e infermieri che fanno parte del suo staff: "Circa 90 medici, più gli specializzandi e un centinaio di infermieri", mi spiega. Sì, perché il Servizio di Anestesia e Rianimazione è trasversale a tutte le Medicine e gli anestesisti sono in tutte le sale operatorie dell'Ospedale, oltre che nella Rianimazione, ovviamente. Dopo questo preambolo, mi sento di azzardare una domanda un po' più personale. Anche se la prendo alla lontana:

Ma che cosa spinge un giovane medico a specializzarsi proprio in Anestesia e Rianimazione?

"Mah, le ragioni sono tante. Io posso parlare della mia personale scelta..."

4 MIN

Volentieri! "Diciamo che io ho sempre avuto un approccio molto scientifico alla Medicina. Mi interessava la sfida intellettuale, il lavoro di ricerca, più che l'aspetto manuale. Da questo punto di vista l'Anestesia mi ha dato grandi soddisfazioni, perché è Fisiologia applicata, ovvero lo studio delle funzioni vitali degli organismi viventi".

Quindi, sapeva già che cosa voleva fare da grande? "Sì, anche se nel 1972 avevo iniziato un percorso in Chirurgia Toracica. Sempre qui, in Policlinico, nel gruppo di Dinangelo Galmarini, facevamo Chirurgia sperimentale. Galmarini, per intenderci, è colui che ha iniziato il primo programma di trapianto di fegato in Italia, prima sperimentale e poi clinico. Devo dire che nella mia carriera ho avuto la fortuna di incontrare persone straordinarie. Veri e propri maestri".

Poi però ha optato per l'Anestesia... "Sì, anche perché a quei tempi a fare veramente il chirurgo si iniziava molto tardi, verso i quarant'anni. Io volevo subito mettermi alla prova. Poi un'altra cosa che mi ha sempre affascinato dell'Anestesia e della Rianimazione è il fatto che vedi in tempo reale gli effetti del tuo lavoro".

Anche il percorso da anestesista lo ha iniziato al Policlinico? "Sì. E proprio in Policlinico è stata aperta una delle prime Rianimazioni in Italia, nel 1967. Qui ho incontrato altri due medici di altissimo livello, Gaetano Iapichino e Luciano Gattinoni", (che sono stati i suoi predecessori in qualità di direttori dell'Anestesia e Rianimazione del Policlinico, ndr).

Antonio Pesenti con un esemplare di polmone di acciaio firmato Kolobov, in uso nelle sale operatorie dagli anni '70. ▶



E lei, anche lei ha fatto un periodo di ricerca e formazione all'estero?

“Sì, a Bethesda, al National Institutes of Health americano,

tra il 1977 e il 1979... E anche qui non sono mancati gli incontri importanti. È dove ho conosciuto Theodor Kolobov, lo scienziato che ha inventato il primo polmone artificiale, che funzionava davvero”.

Ma quali sono oggi i suoi progetti per il Policlinico?

“Mi piacerebbe una maggiore umanizzazione delle cure. Oggi

abbiamo una Terapia Intensiva con 12 letti insieme. La mia idea sarebbe quella di dividerla in stanze con al massimo 2 letti ciascuna. Sarebbe ottimale per i pazienti e per le loro famiglie, ma anche per gli operatori sanitari”.

Ma non le dispiace fare un lavoro discreto, che ha meno visibilità, rispetto a quello di altri medici?

“In realtà, quello che un po' mi manca non è tanto la visibilità, quanto il rapporto

con il paziente, che di solito quando arriva a noi non è contattabile”.

Inaspettatamente poi, il prof. Pesenti, mentre ancora sto prendendo appunti, si alza in piedi, immagino per congedarmi. E invece esclama: “Non mi ha invece chiesto nulla sulle foto dietro la mia scrivania!”

In effetti, non osavo.

Allora mi racconta dei suoi due figli, il maschio è ortopedico, la figlia consulente d'azienda. E poi, ci sono le foto dei nipotini, ne ha cinque. E c'è anche qualche bello scorcio del mare, la vela è un'altra sua passione. Anche se un po' trascurata per via del lavoro... Insomma, il lato umano, sotto sotto c'era. Mentre lo saluto penso che forse, a furia di incontrare persone straordinarie, un poco straordinari si finisce per diventarli.



▲ Antonio Pesenti negli anni '70 insieme a Theodor Kolobov, inventore del primo polmone artificiale.

Pionieri della 'macchina cuore-polmoni'

40 anni fa medici e ricercatori del Policlinico hanno contribuito a creare l'ECMO, la 'macchina cuore-polmoni' che ha rivoluzionato a livello mondiale le possibilità di curare un paziente con gravi difficoltà respiratorie. Oggi le loro ricerche continuano proprio in questa direzione, per perfezionare questo dispositivo e renderlo sempre meno invasivo sul paziente. L'ECMO è fondamentale anche a supporto dei trapianti, così come durante le epidemie influenzali. Il Ministero della Salute ha da subito riconosciuto la sua importanza, e ha creato una serie di team in tutta Italia per metterla a disposizione di tutti. In Lombardia, il riferimento sono proprio gli esperti del Policlinico di Milano.



Scopri di più, cerca “Pesenti” su www.policlinico.mi.it



Il nuovo spazio espositivo permanente aperto al pubblico

I Tesori della Ca' Granda

— Milano rivelata attraverso 6 secoli di arte e storia.

VISITE GRATUITE SENZA PRENOTAZIONE

con l'accoglienza dei volontari del Touring Club Italiano
APERTURA Lunedì / Sabato - Ore 10.00 / 18.00
 Via Francesco Sforza 28 - Milano

www.policlinico.mi.it/beniculturali



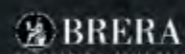
Fondazione IRCCS Ca' Granda
Ospedale Maggiore Policlinico

Sistema Socio Sanitario

Regione Lombardia



Touring Club Italiano
APERTI PER VOI



UBI Banca
Fare banca per bene.



Rossini Illuminazione
LA LUCE NEL DNA

Una vita disegnata da altri

DI VALENTINA REGONESI

A chi legge la storia di Cesare Fantelli rimane una sensazione di incompiutezza, come se la sua vita avesse voluto prendere una certa piega ma poi, in qualche modo, le cose fossero andate sempre in modo diverso.

10 Già dall'inizio la sua esistenza è caratterizzata dall'ambiguità: ha un padre (Domenico Fantelli) e una madre (Teresa Pozzi), ma la Parrocchia lo indica come "esposto", ovvero come bimbo abbandonato. Viene cresciuto da uno zio, che lo avvia sì al mestiere di osteria, introducendolo alle attività di famiglia e facendogli gestire l'osteria denominata "Boeuc" in Ripa di Porta Ticinese; ma gli impone anche di sposare sua nipote, tale Marietta Rolfini. Non c'è possibilità di scelta.

Lo stesso zio che prima gli lascia in eredità la licenza del suo negozio e una bella somma per portare avanti l'attività, ma che poi si scopre aver nominato suo erede universale il fratello, e quindi addio osteria... Fantelli perde il lavoro e perde anche l'amore: perché il fratello erede dello zio defunto gli impone come sposa un'altra nipote, Antonia Rolfini, cugina della povera Marietta. La quale, non dimentica del torto subito, alla morte del Fantelli rivendicherà per lungo tempo una grossa parte di eredità, essendo stata lei, a suo dire, l'ispiratrice morale, ma anche e soprattutto materiale, dell'espansione commerciale del defunto e promesso sposo.

Alla fine, sposata una cugina invece dell'altra, Cesare Fantelli muore comunque solo, vedovo e senza figli. Non gli resta che lasciare i suoi beni all'Ospedale Maggiore, che nomina suo erede universale. Ma i contrasti che lo accompagnarono in vita, il Fantelli se li porta anche nella tomba. Eh sì, perché iniziano le polemiche sul ritratto che l'Ospedale fa eseguire in sua memoria... Se ne occupa il pittore Eleutero Pagliano, che nel 1877 consegna un ritratto dove il benefattore appare nella sua cantina, con le maniche rimboccate, l'orecchino al lobo sinistro, mentre risale con un mezzo litro di vino appena spillato.



La critica e la famiglia lo distruggono: è un insulto al decoro borghese e alla solida posizione economica raggiunta dal Fantelli, riconosciuto come facoltoso commerciante di vini e non tanto come osteria di periferia. Insorge anche la Mutua Associazione Osti e Trattori, che commissiona al Pagliano un secondo ritratto, più consono al rango sociale che aveva conquistato. Ma anche questa volta la seconda scelta non è la miglior soluzione... la nuova versione del dipinto risulta sì più imborghesita, ma l'ambientazione elimina ogni allusione all'attività del Fantelli, stagiato contro un generico sfondo chiaro, e toglie del tutto quell'immediatezza che caratterizza la prima opera.

C'è un gran finale in questa storia? In parte sì. Cesare Fantelli per la sua dipartita da questo mondo si programma un'uscita di scena trionfale. Un funerale di prima classe, con la salma trasportata da mille poveri della sua parrocchia dotati ciascuno di un cero e ricompensati da due lire per il servizio, insieme a cinquanta *Stelline*, il tutto accompagnato dall'intera banda musicale del borgo di San Gottardo.

E poi, un monumento funebre al Cimitero Monumentale, con precise indicazioni di realizzarlo tutto in marmo bianco di Carrara, composto da un'urna sormontata dal feretro del benefattore, sorretta da quattro fusti di colonne con leoni. Ma anche questa volta, per l'ennesima volta, la vita del Fantelli non segue le sue volontà: troppo costoso il marmo bianco, e così i leoni e lo zoccolo vengono realizzati in granito, i fusti di colonna in marmo nero, la pietra rossa di Verona viene utilizzata per l'urna e solo la statua del defunto ha il privilegio di essere di marmo bianco.

E comunque neanche il monumento funebre piace alla critica, che non risparmia osservazioni alquanto dure sulla sua realizzazione. Insomma, per Cesare Fantelli, da vivo come da morto, "mai 'na gioia".

🎧 INTANTO ASCOLTA
"LILAC WINE" DI JEFF BUCKLEY



"STELLINE" È IL NOME DATO DAL XVIII SECOLO IN POI ALLE BAMBINE ORFANE OSPITATE NEL MONASTERO DELL'ORDINE DELLE MONACHE BENEDETTINE DI SANTA MARIA DELLA STELLA, A MILANO. È IL CORRISPONDENTE FEMMINILE DEL TERMINE "MARTINOTTI" DATO AI MASCHIETTI ORFANI.

🌟 Scopri di più su
www.policlinico.mi.it/beniculturali

Questa volta non c'è lieto fine

DI VIRGINIA ALESSIO



Incredulità, paura, meraviglia. E poi, amore. Sono tante le emozioni che si affollano nella mente di Chiara quando, a poco più di vent'anni, scopre di essere incinta. Pur così giovane, sente già di essere pronta ad accogliere quel bambino come merita. All'ottava settimana, però, la gioia sparisce in un soffio: suo nipote si ammala di rosolia, e la trasmette anche a lei. Le conseguenze che si prospettano sono gravi e molti le consigliano di interrompere la gravidanza. Chiara non si arrende, e anzi attraversa il Paese per arrivare in Policlinico, alla ricerca di una soluzione. Purtroppo sarà già troppo tardi. Ma la sua è una storia che ribadisce **la straordinaria importanza dei vaccini**, e dell'affidarsi a un centro con esperti in Patologia della Gravidanza. Perché storie come quella di Chiara non accadano più.

Un percorso a misura di mamma

Per tutti coloro che stanno pianificando una gravidanza è a disposizione anche il **Consultorio Familiare del Policlinico**, dove i professionisti si occupano tra le altre cose di contraccezione, fertilità e del percorso della gravidanza, con esami e corsi di preparazione al parto, ma anche con supporto psicologico e sociale. Qui, oltre a poter **richiedere gratuitamente consulti e visite**, è possibile effettuare **le vaccinazioni** previste per il periodo della gravidanza. L'ambulatorio si trova nella Palazzina Bertarelli in via Pace 9, Milano.

📍 Scopri di più cercando "consultorio" su www.policlinico.mi.it e visita il sito dedicato alle mamme www.mangiagallicenter.it dove troverai anche un calendario interattivo con tutte le tappe utili per la tua gravidanza.

“In quasi 8 casi su 10 la rosolia contratta nella fase iniziale della gravidanza può causare gravi malformazioni per il neonato - spiega Beatrice Tassis, ginecologa e referente del Servizio per le patologie infettive in gravidanza alla Clinica Mangiagalli del Policlinico di Milano - non solo a livello cardiaco, ma anche visivo, uditivo o mentale. È una malattia infettiva che oggi dovrebbe essere ormai debellata ma, a causa di chi non si vaccina, purtroppo si verifica ancora”.

I professionisti incontrano Chiara e le spiegano che un modo per difendersi c'era ed era il vaccino, ma doveva essere somministrato almeno un mese prima del concepimento. Questo perché “nei nove mesi di attesa - continua l'esperta - non è possibile effettuare vaccinazioni che contengono virus vivi attenuati, come quelli contro rosolia, parotite, morbillo e varicella. Non sempre le gravidanze sono programmate, per questo è fondamentale essere in pari con i vaccini obbligatori, così da evitare rischi importanti”.

Le difficoltà sono molte, Chiara raccoglie le forze e, con il supporto degli esperti, riesce a portare avanti la gravidanza fino alla nascita del piccolo Luca. Purtroppo però il bimbo sviluppa delle complicanze cardiache dovute proprio alla rosolia, troppo gravi perché lui possa sopportarle.

“La vaccinazione è prevenzione - aggiunge Tassis - ed è fondamentale per proteggere mamma e figlio”. A chi pianifica di diventare genitore, il consiglio è quello di “sottoporsi a un semplice esame del sangue che permetta di capire quali vaccini vadano

eseguiti in previsione della gravidanza. Dai virus di **morbillo, parotite, rosolia e varicella** bisogna proteggersi prima del concepimento. Se non si è stati vaccinati da piccoli si può rimediare da adulti, almeno un mese prima di iniziare la gravidanza. Queste infezioni possono comportare cardiopatia, sordità e problematiche cerebrali al feto, mentre la varicella è un rischio soprattutto per la mamma, causando complicanze respiratorie ed in alcuni casi anche cerebrali”.

Le linee guida per le donne in gravidanza raccomandano di vaccinarsi nel 3° trimestre contro **difterite, tetano e pertosse (DTPa)**. “In questo modo la futura mamma avvia una doppia protezione: verso la comunità, evitando che l'infezione si diffonda, e verso se stessa e il proprio bambino. Il neonato infatti non potrà sottoporsi a questa vaccinazione fino al terzo mese di vita, ma sarà ugualmente protetto dagli anticorpi ricevuti. Durante il picco di epidemia stagionale, poi, le donne che si trovano al 2°-3° trimestre dovranno effettuare il **vaccino antinfluenzale**. È bene non sottovalutare l'influenza perché, oltre a causare aborto spontaneo e parto prematuro, rappresenta la 4° causa di mortalità materna”.

In Policlinico è attivo un percorso dedicato al supporto delle donne durante il percorso della gravidanza, sempre pronto a fare chiarezza anche in tema di prevenzione vaccinale. **Qui è possibile richiedere, in modo gratuito e senza necessità di prenotazione, consulti, visite e la somministrazione dei vaccini** contro DTPa e influenza, che vengono erogati ogni mese a più di un centinaio di future mamme. È previsto inoltre un **nuovo spazio dedicato alla vaccinazione preconcezionale**, per fornire la protezione e le giuste informazioni che, si spera, possano evitare il ripetersi di storie simili a quella di Chiara.

La Medicina è nata qui

DI LINO GROSSANO

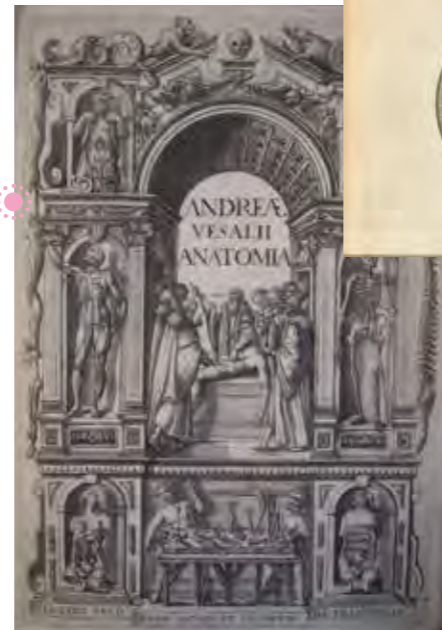
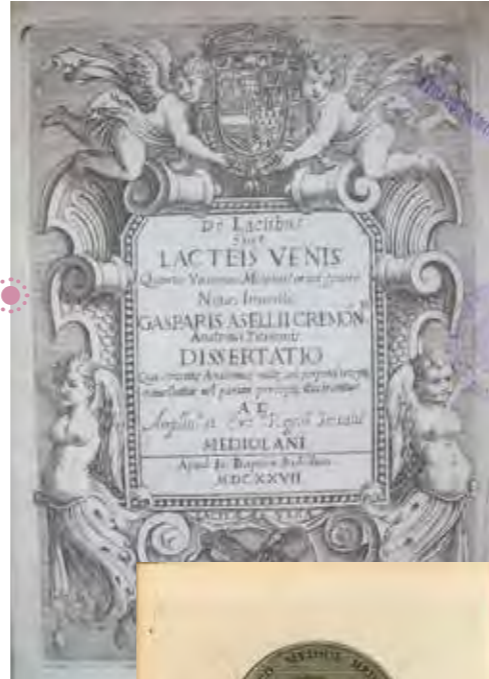
Il Policlinico di Milano, nato come Ospedale Maggiore nel 1456, è da quasi sei secoli uno dei più importanti istituti di ricerca e di cura, e diversi suoi esperti hanno contribuito in modo importante alla storia della Medicina. Questo anche grazie ai migliori testi scientifici disponibili in ogni epoca, che l'Ospedale ha raccolto e messo a disposizione dei suoi esperti. Tutta quella scienza medica collezionata in 500 anni è oggi custodita in un caveau per libri antichi e unici, che rendono di fatto la collezione del Policlinico la biblioteca ospedaliera più importante d'Europa. Una collezione aperta alla consultazione degli studiosi, che hanno a disposizione circa 100mila volumi realizzati tra la fine del Quattrocento e la seconda metà del Novecento, per un totale di circa 3 km di scaffali.

14

Scopri di più su www.policlinico.mi.it/beniculturali dove è consultabile anche il catalogo digitale delle opere

Ma la Biblioteca custodisce anche le **tavole anatomiche di Andrea Vesalio***, considerato il fondatore dell'anatomia moderna. Sono conservate sia una copia del *De Humani Corporis Fabrica*, prima opera scientifica di anatomia pubblicata, sia la prima edizione dello stesso volume tradotto in inglese, di cui esistono pochi esemplari al mondo.

Tra i volumi più preziosi c'è senz'altro l'edizione milanese del 1627 del *De lactibus sive Lacteis venis* di Gaspare Aselli, scopritore dei capillari linfatici: è la **prima edizione al mondo di medicina con illustrazioni a colori**.



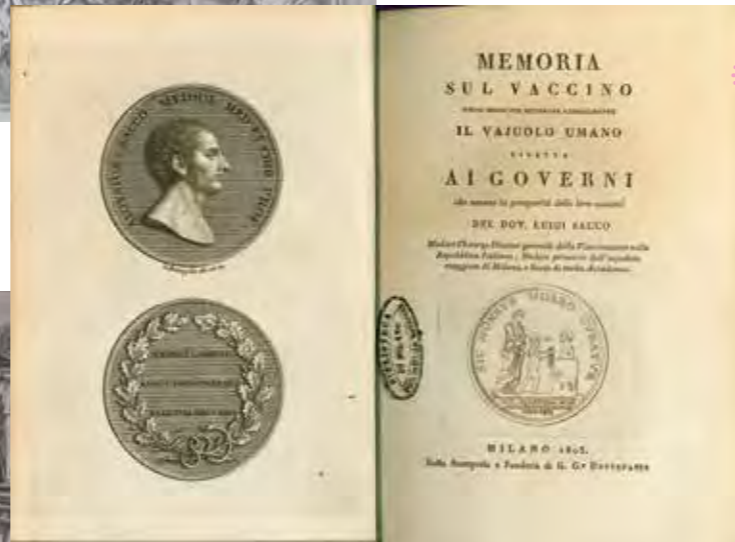
Il volume più antico della Biblioteca è di Bartolomeo Montagnana, *Medicinale opus excellentissimum* nell'edizione padovana del 1476, e fa parte di una serie di 6 incunaboli (ovvero di documenti stampati con la prima tecnologia a caratteri mobili). Le immagini sono tratte da uno di questi incunaboli, **un trattato di neurologia del 1497** firmato da Pietro da Tussignano. Un libro davvero all'avanguardia: il primo volume stampato a caratteri mobili, la Bibbia di Gutenberg, è del 23 febbraio 1455, soli 40 anni prima.

*Tavola anatomica di Andrea Vesalio

🎧 **INTANTO ASCOLTA**
"YOU TAKE MY BREATH AWAY"
DEI QUEEN

Luigi Sacco fu medico dell'Ospedale Maggiore dal 1803, e divenne **scienziato di fama mondiale per le sue ricerche sui vaccini**, ispirate dalle scoperte di Edward Jenner. A quei tempi il vaiolo uccideva centinaia di migliaia di persone; Jenner scoprì che prelevando materiale dalle pustole di una vacca malata di vaiolo e infettando una persona, questa diventava immune alla variante umana del vaiolo. Come si chiama la variante che colpisce la vacca? Ma vaiolo **vaccino**, ovviamente. Nella sua "Memoria sul vaccino", Sacco lo dice già dalla prima pagina: è **"l'unico mezzo per estirpare radicalmente il vaiolo umano"**. Nel 1979, l'Organizzazione mondiale della sanità ha dichiarato il vaiolo umano completamente eradicato dal pianeta. **Grazie, Luigi!**

15



La Biblioteca di Storia della Medicina è in via Francesco Sforza 28, dove si trova anche l'Archivio Storico del Policlinico di Milano. L'accesso alla consultazione dei libri è possibile agli studiosi su prenotazione contattando l'Archivio Storico: archivio@policlinico.mi.it.

Solo nuvole appese a farci compagnia

DI VALENTINA REGONESI

La jeep percorre con qualche scossone la pista di terra che ci conduce alla nostra tenda. Non ci sono strade qui, svincoli o incroci, non ci sono indicazioni, nessun indizio su dove ci troviamo. Oggi, come mille anni fa, è il senso dell'uomo che ci guida, la sua capacità di leggere i segni della terra, i solchi lasciati da chi è passato prima di noi, il sole, l'orizzonte. Percorriamo le stesse terre che mille anni fa hanno visto nascere il più grande, feroce e geniale condottiero di tutti i tempi*.

Non c'è nulla qui da visitare, ad eccezione di qualche tempio buddista, luoghi salvi e miracolati dalle repressioni di un passato purtroppo non lontano, altari colorati e barattoli di latta con le preghiere da far girare nel vento. C'è la natura che regna, con i suoi canyon, i laghi cristallini, le montagne e le foreste, la steppa e le dune, l'orizzonte immenso e infinito, nuvole sospese che non piovono mai. Qui c'è tutto, tranne il mare. Ed è allora che, nelle persone che incontri, nei visi tesi e bruciati dal sole, in quegli occhi così belli e misteriosi... scopri il tuo viaggio, l'essenza del tuo essere lì, e non cerchi altro che non sia calore e vita. Lo trovi nelle mani di una donna che veloce impasta le tagliatelle che ti offrirà per cena, su un tavolo semplice di legno all'interno della sua yurta, unico avamposto di vita nell'arco di centinaia di chilometri; nel gesto gentile

e un po' imbarazzato di suo marito che posa orgoglioso per una foto tutti insieme, davanti al focolare, alla sua tenda che è poi la sua vita. È in una scarpina di bebè, appoggiata sul cruscotto della jeep di suo nonno, per non dimenticare chi lo attende in città mentre lui conduce i turisti lontano, a visitare la terra in cui è nato; che nel mezzo del nulla su una rotta a lui solo conosciuta, solo le nuvole appese nel cielo a farci compagnia, ferma la jeep e allestisce un picnic con sedie e tavolino, che qualcosa a un certo punto bisogna pur mangiare. È nel sorriso e nella spensieratezza di Jojo, la nostra interprete e guida, che è un po' una pasticciona e ogni tanto sbaglia nomi e luoghi, perché insomma fare la guida non è proprio il suo lavoro. È nella sua amarezza quando ci racconta che le persone che incontriamo lungo il nostro cammino la guardano con disprezzo, lei che in realtà è una ragazza dello spettacolo, una piccola starlette alla TV, lei che ha un tatuaggio lungo tutto il collo, e certe cose le fanno solo le ragazze un po' facili, in Mongolia.

Il senso del nostro lungo viaggio attraverso il più vasto impero terrestre della storia umana lo hanno dato gli sguardi, i gesti, i sorrisi e le voci di tutto il popolo mongolo, che ci hanno riempito come l'infinito dell'orizzonte che sazia spesso di più di qualsiasi cibo sulla terra.

del territorio e le temute crudeltà delle sue genti, per la straordinaria stabilità, sicurezza e tolleranza che si erano venute a creare al suo interno. La "pax mongolica" rese possibile il fiorire dei traffici sulle grandi vie carovaniere tra Oriente ed Occidente, come racconta anche Marco Polo ne Il Milione.

* Gengis Khan, nato come Temujin (1162-1227), è stato soprannominato l'imperatore oceanico: il suo regno, conquistato con crudeltà e razzie, riuniva gran parte dell'Asia e dell'Europa orientale, dal Pacifico alle Alpi e dal Mar Artico all'isola di Giava. Un impero che si distinse, oltre che per la vastità

C'È PASTA PER TE

Orecchiette con broccoli e fagioli

DI VALENTINA DE COSMI, *biologa nutrizionista*

Questa ricetta è completa dal punto di vista nutrizionale: sono presenti i carboidrati complessi della farina di grano integrale, le proteine vegetali rappresentate dai legumi, i grassi 'buoni' che vengono dall'olio extravergine d'oliva e infine le fibre, contenute nella buccia dei legumi e nel broccolo. In questo modo mettiamo nel piatto proteine che contengono tutti gli amminoacidi essenziali, e ciò fa acquistare alla ricetta il più elevato il valore biologico. I fagioli, inoltre, sono ricchi di calcio, ferro, fosforo, potassio e di vitamine A, B e C. I broccoli, invece, oltre a contenere vitamine e minerali sono ricchi di *sulforafano*, una sostanza con attività benefiche nel nostro organismo. Abbinando legumi e broccoli abbiamo costruito un primo piatto dal sapore rustico che può diventare un prezioso alleato della nostra salute, in vista delle prime giornate d'autunno.

Ingredienti (per due persone)

- 300 g di orecchiette fresche integrali
- 1 broccolo
- 100 g di fagioli secchi borlotti (300 g se freschi o già lessati)
- sale grosso
- olio extravergine di oliva quanto basta
- pepe quanto basta
- cipolla quanto basta

* ...E DOPO AVERLE CUCINATE, GUARDA IL GRANDE CLASSICO DEL CINEMA ANNI '90 CON MEG RYAN E TOM HANKS "C'È PASTA PER TE", CON LA O, REMAKE DI UN FILM DEL 1940.

Preparazione

1. **Lascia in ammollo** in acqua fredda i fagioli secchi per una notte: noi abbiamo utilizzato i borlotti, ma anche le altre varietà vanno benissimo.
2. Poi **scolali, risciacquali e cuocili** in una pentola antiaderente con acqua, secondo quanto riportato sulla confezione. In alternativa ai fagioli secchi si possono utilizzare quelli già lessati presenti in commercio, ma prima vanno sciacquati molto bene perché sono conservati con acqua e sale.
3. **Pulisci e taglia** le cime del broccolo e lessale per 10 minuti. A cottura ultimata falle dorare in una pentola antiaderente con un goccio d'olio e qualche pezzettino di cipolla.
4. Dopo qualche minuto **aggiungi** anche i fagioli lessati e, insieme, lasciali insaporire per 2-3 minuti.
5. Nel frattempo **cuoci** le orecchiette per il tempo indicato sulla confezione, in acqua bollente salata. A cottura ultimata, scola la pasta e aggiungila nella pentola antiaderente con i broccoli e i fagioli mettendo anche una tazzina di acqua di cottura, in modo da formare una crema.
6. **Aggiungi a piacere** un pizzico di pepe e un filo di olio a crudo, e porta in tavola!

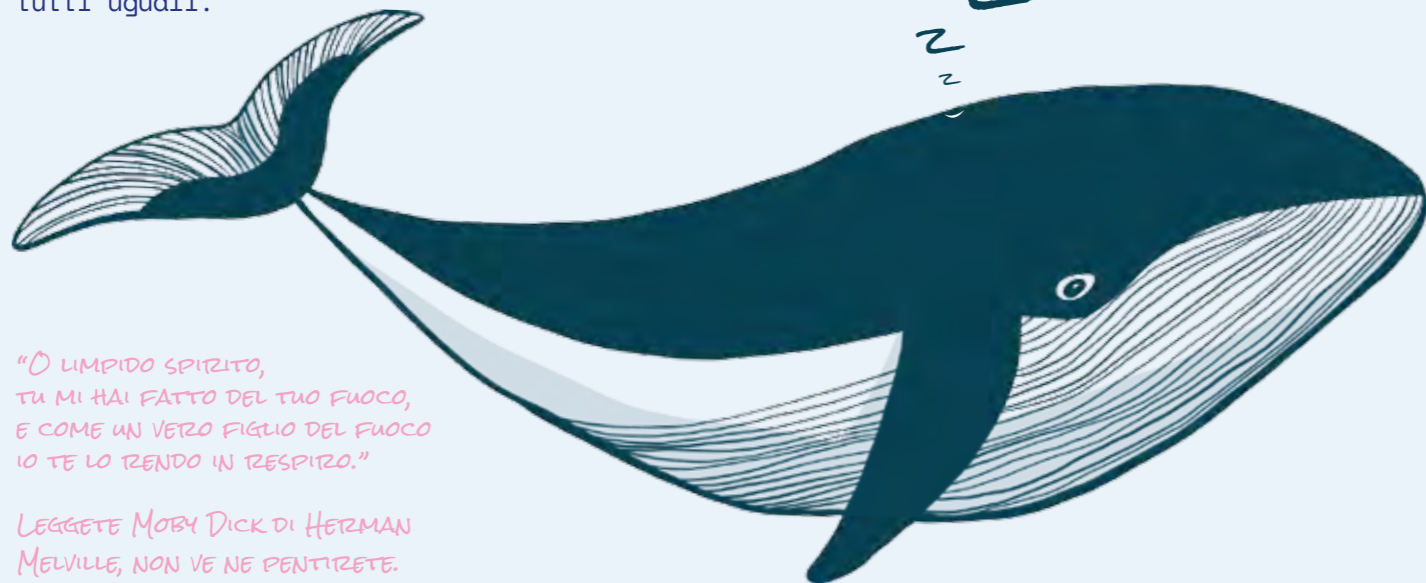
Si fa presto a dire aria!

DI LINO GROSSANO

Respirare ci tiene letteralmente in vita ogni secondo. Ma attraverso i respiri ci passano anche gli sbadigli, i sospiri d'amore, i sussurri fatti a fil di fiato, gli sbuffi di rabbia o di noia. Tutte cose che da sempre si sono intrecciate anche con il folklore. Un esempio? In passato si pensava che attraverso lo sbadiglio l'anima potesse fuggire dal corpo (e ora sapete perché le persone perbene mettono una mano davanti alla bocca... per bloccare ogni via di fuga!). Respirare è fondamentale per qualsiasi creatura vivente, eppure i respiri non sono tutti uguali.

UNA FORMICA FAREBBE IL RECORD DI APNEA

Gli insetti non hanno polmoni, ma delle piccole aperture chiamate stigmi sul loro esoscheletro. In qualche modo, è come se avessero decine di "bocche" e respirassero attraverso la pelle. L'aria entra passivamente da queste fessure e si diffonde in una complessa rete di tubicini fatta apposta per questo: è l'apparato respiratorio, che trasporta l'ossigeno ad ogni singola cellula. Sull'addome però ci sono anche delle trachee, e ogni insetto è un grado di contrarle ed espanderle per muovere l'aria: in pratica, come facciamo noi con i nostri polmoni. Dopo aver 'inspirato', gli insetti chiudono gli stigmi e l'ossigeno si può diffondere in tutto il corpo. **Ma la loro espirazione, per eliminare l'anidride carbonica, può verificarsi anche dopo diverse ore!**



"O LIMPIDO SPIRITO,
TU MI HAI FATTO DEL TUO FUOCO,
E COME UN VERO FIGLIO DEL FUOCO
IO TE LO TENDO IN RESPIRO."

LEGGETE MOBY DICK DI HERMAN
MELVILLE, NON VE NE PENTIRETE.

RICERCA E SALUTE

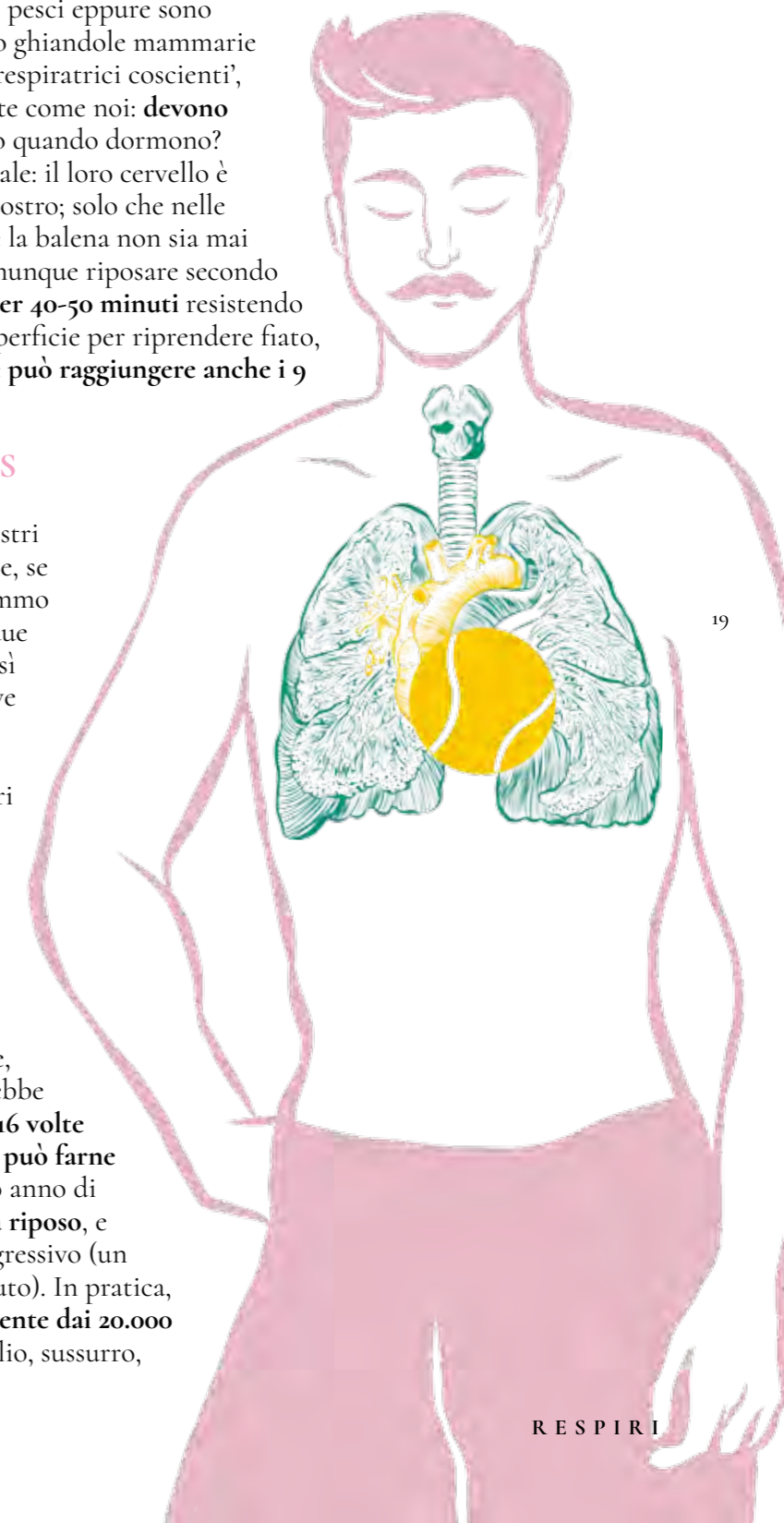
UNA BALENA SI ADDORMENTA SOLTANTO A METÀ

Le balene hanno un corpo simile a quello dei pesci eppure sono mammiferi a tutti gli effetti: tanto che hanno ghiandole mammarie con cui allattano i loro cuccioli. Sono dette 'respiratrici coscienti', perché non possono respirare autonomamente come noi: **devono decidere di respirare ogni volta**. E come fanno quando dormono? La Natura ha trovato per loro un trucco geniale: il loro cervello è diviso in due emisferi, esattamente come il nostro; solo che nelle balene dorme un emisfero alla volta, così che la balena non sia mai completamente addormentata, ma possa comunque riposare secondo il bisogno. Un cetaceo **può stare sott'acqua per 40-50 minuti** resistendo con un unico respiro; quando riemerge in superficie per riprendere fiato, rilascia dai suoi sfiatatoi un 'soffio' d'aria che **può raggiungere anche i 9 metri di altezza**.

UN UOMO È UN CAMPO DA TENNIS

La rete di bronchi e alveoli contenuta nei nostri polmoni è talmente sviluppata e intricata che, se li stendessimo uno accanto all'altro, copriremmo un campo da tennis. I nostri polmoni sono due (e questo lo sanno tutti), ma non è invece così noto che quello a sinistra sia più piccolo: deve fare spazio al cuore. Anche i nostri polmoni, comunque, hanno caratteristiche di tutto rispetto. Ogni starnuto supera i 160 chilometri orari, sufficienti ad allarmare qualunque autovelox. Non è un caso se è impossibile tenere gli occhi aperti durante uno starnuto (provateci, poi ci dite)! Comunque, anche i colpi di tosse non scherzano: la velocità con cui espellono l'aria è intorno ai 100 km/h. Che poi sarebbe anche la velocità con cui spargiamo virus e germi a ogni colpo di tosse, se non ci copriamo la bocca (come bisognerebbe sempre fare). **Un adulto in media respira 12-16 volte al minuto**, anche se durante l'esercizio fisico può farne fino a 45. **Nei neonati** invece, e fino al primo anno di età, i respiri sono **circa 44 al minuto anche a riposo**, e successivamente diminuiscono in modo progressivo (un bimbo di 5 anni ne fa ancora circa 22 al minuto). In pratica, **ogni giorno arriviamo a fare inconsapevolmente dai 20.000 ai 23.000 respiri** (più qualche sospiro, sbadiglio, sussurro, ecc.). **Niente male, vero?**

🎧 INTANTO ASCOLTA
"BREATHE" DI THE PRODIGY



RESPIRI

Un arcobaleno di salute

DI FRANCESCA GRANATA, ricercatrice

“Una mela al giorno toglie il medico di turno” è un detto popolare che ci ricorda una pratica sana, ma carente di colore. Le mele che compriamo al supermercato, infatti non garantiscono l'apporto dei sei colori del benessere. Secondo le ultime linee guida per una corretta alimentazione, non è importante assumere solo le ormai note cinque porzioni quotidiane, ma anche variarle nella qualità, scegliendo ogni giorno alcuni di questi colori.

Ma quali sono e come ricordarci? Per farlo, basta pensare all'arcobaleno che disegnavamo da bambini:

rosso, arancio, giallo, verde, blu, viola, più il bianco.

Ad ognuno di questi colori corrisponde una o più molecole essenziali, appartenenti alla famiglia dei carotenoidi o dei polifenoli, con riconosciuti effetti benefici sulla salute umana.

Partiamo dalle gradazioni più calde: il **rosso** dei pomodori, delle barbabietole, delle fragole e dell'anguria è dato dal licopene, un polifenolo con **proprietà antiossidanti** utile contro l'insorgenza di malattie vascolari e nella prevenzione del tumore alla prostata.

L'**arancione** e il **giallo** sono dati dal betacarotene, **alleato del sistema immunitario** e protettore della cute in estate. Questa molecola la possiamo assumere sia in inverno, grazie ad agrumi, cachi, zucche e carote, sia in estate con pesche, albicocche e meloni.

Nelle gradazioni fredde troviamo il colore che rappresenta la verdura nell'immaginario collettivo, è cioè il **verde**. Quante volte da bambini ci siamo rifiutati di mangiare broccoli, biette ed insalata? Una dura lotta per le mamme di tutto il mondo, che però con costanza ci hanno insegnato che nel verde c'è la salute. Questo grazie a molteplici molecole come la clorofilla, **riconosciuta come antiossidante**, e l'acido folico, strumento di prevenzione contro l'arteriosclerosi e molecola essenziale in gravidanza per la salute del bambino. Melanzane, fichi, lamponi ed uva nera sono solo alcuni dei rappresentanti del **blu** e del **viola**, ricche fonti di antocianine, con spiccate **proprietà antinfiammatorie** ed utili per la **micro-circolazione sanguigna**. Sono essenziali per ridurre l'insorgenza di diabete e proteggere da malattie cardiovascolari.

All'arcobaleno poi dobbiamo ricordarci di aggiungere il **bianco**, che rappresenta una riserva di un **importante antinfiammatorio** generale chiamato quercitrina, maggiormente presente nell'aglio e nella cipolla, pilastri della dieta mediterranea.

Alcune delle molecole appena citate sono familiari a molti, perché negli ultimi anni si è sviluppata esponenzialmente la disponibilità degli integratori, utili alleati in caso di carenze certificate. Nell'uso quotidiano, però, nessuno studio ha al momento dimostrato che l'integrazione di singoli componenti possa apportare lo stesso effetto benefico che si ha invece consumando l'alimento che lo contiene naturalmente. I licopeni, insomma, è meglio assumerli con i pomodori che con gli integratori, a meno di bisogni particolari. Questo perché pare che ci sia una grande cooperazione tra tutte le sostanze nutritive e i sali minerali presenti nelle cellule vegetali, in modo da potenziare l'effetto e ottimizzare l'assorbimento di tutte queste molecole nel nostro organismo.

La prossima volta che andremo a fare la spesa ricordiamoci di uscire dalla routine, e sperimentiamo riempiendo il carrello con un arcobaleno di frutta e verdura. Non è essenziale che ogni giorno si consumino obbligatoriamente tutti e sei i colori: non c'è motivo di trasformare un semplice suggerimento in un'impresa impossibile da applicare. L'essenziale è poter variare il più possibile durante la settimana e poter scegliere: perché oggi, più che la tradizionale mela, è un colore al giorno che toglie il medico di turno.

🎧 INTANTO ASCOLTA

“SHE'S LIKE A RAINBOW”
DEI ROLLING STONES

On Air

DI MONICA CREMONESI E LINO GROSSANO

La radio è uno dei mezzi di comunicazione più antichi, ed è ancora oggi il più moderno. Informa, intrattiene, consiglia buona musica: esattamente come prova a fare il nostro Blister_. Per questo abbiamo voluto incontrare Linus, direttore artistico di Radio DeeJay e tra i più grandi innovatori della radio in Italia. Ci accoglie nel suo studio, un ambiente traboccante di oggetti, ciascuno con una storia da raccontare. Così cominciamo a chiedergli la sua, di storia.

22

🎧 INTANTO ASCOLTA
"RADIO GA GA" DEI QUEEN



Come tanti milanesi sono un orgoglioso figlio della Puglia. I miei in casa parlavano quasi solo il loro dialetto, ma io sono cresciuto qui, questa è la città che mi ha adottato, cresciuto e gratificato. A dispetto dei luoghi comuni, per me non è stato difficile crescere da meridionale a Milano: nei miei ricordi c'è molto affetto e solidarietà, mischiati a curiosità, quasi come fossimo qualcosa di esotico. I miei figli spesso mi prendono in giro perché quando voglio essere colorito mi capita di usare espressioni in milanese, è un retaggio di quegli anni, era quella la lingua che sentivo.

Com'è cambiata Milano, da allora ad oggi?

Diversa per ogni decennio, molto umana e serena negli anni Sessanta, quasi materna. Poi dura, cattiva, arrabbiata negli anni Settanta. Poi ancora quella *da bere* degli anni '80, che poi sono il decennio dei miei primi passi professionali, dei locali notturni, del tutto facile. Quindi vent'anni di lento declino, di pessimismo, insofferenza, quasi impotenza, fino alla ripartenza degli ultimi anni, un bellissimo messaggio: non è mai veramente finita!

Fare il dj è una grande responsabilità: parli a milioni di persone, e ogni tua azione può essere di esempio oppure il suo esatto opposto. Come ti regoli?

Chiunque parli a un pubblico ha la sua fetta di responsabilità, lo spartiacque è la consapevolezza. E il punto d'arrivo. Hanno responsabilità i piccoli giornali di provincia ma anche gli influencer di Instagram, non solo le grandi firme. Dipende. Se il tuo unico obiettivo è esistere probabilmente delle conseguenze delle tue parole non ti importa granché. Oppure te ne importa ma le usi per ottenere consensi, ed è il modo più diffuso ma anche

più effimero. A me importa ma perché sono qui per esserci anche domani, e quindi sento molto di dovere di essere utile, di essere corretto, di essere trasparente. C'è un patto di fiducia tra me e chi mi sceglie e io lavoro sempre per non deluderlo.

La radio è straordinaria perché fa tante cose insieme: informa, fa ridere, fa scoprire nuova musica... e fa compagnia. Quanto è importante tutto questo per far stare bene una persona, almeno emotivamente?

Il vero "superpotere" della radio è la sua agilità, la sua impalpabilità. Fisicamente le radio nelle case non ci sono più, invece siamo dappertutto: nei computer, nei telefoni, nelle auto, nei televisori. E siamo sempre vicinissimi, quasi intimi, al punto che si instaura spesso un rapporto di fiducia e di familiarità che nessun altro media è in grado di replicare. Incontrare un ascoltatore spesso mi emoziona perché mi rendo conto di quanto sono parte della sua vita, e di quanto lui si identifichi nella mia attraverso le cose che racconto.

Cosa ascolti quando vuoi stare bene, o cosa consigli di ascoltare a chi te lo chiede?

È una domanda che mi mette sempre in imbarazzo. Diciamo che vivendo immerso nella musica da più di quarant'anni ho sviluppato i miei anticorpi, così cambio a seconda dei momenti, della compagnia... Vivo la musica "personale" come una colonna sonora, quindi la adeguo alle situazioni: quella per correre, quella di quando sono a casa da solo, quella per guidare di notte. Il problema è che mi stanco spesso, e quindi è una continua ricerca. Che torna a sembrare un lavoro. Però in ogni dispositivo ho le mie vecchie raccolte di Battisti e De Gregori, perché anche i dj hanno un cuore...



Quindi nessun consiglio musicale?

Il mio consiglio è sempre quello di essere aperti e non fossilizzarsi. C'è del buono in qualunque genere musicale, anche nelle cose più lontane. È una cosa che da noi fa un po' fatica ad essere accettata, mentre nel resto del mondo sono molto più aperti. Invidio molto ai ragazzi di oggi l'accesso che hanno alla musica. Quando ero piccolo facevamo le collette per comprarci un disco, poi andavamo a casa di quello che aveva l'impianto migliore e restavamo in poltrona, in contemplazione, ad ascoltare *Shine on you crazy diamond*. Oggi con pochi euro o addirittura gratis si può ascoltare musica da ogni parte del mondo, è un'opportunità enorme. Anche se la banalità e la svende un po', perché alla fine una cosa che fai fatica ad avere diventa più preziosa.

La cosa per cui vorresti essere ricordato è davvero il Film di Natale di Radio Deejay?

Sì (*ride*), questo lo dicevo fino a poco tempo fa, adesso ci metto la festa che abbiamo fatto con **Party Like a Deejay**, una cosa veramente epocale. Se la rifaremo? Non so, perché ogni volta che rifai una cosa che è venuta così bene non c'è più la stessa magia. La sfida è quella di puntare a farla sempre meglio, ma superare un evento epocale non è facile. La corsa è un'altra di quelle cose per cui, in maniera involontaria, verrò ricordato. Ho iniziato a correre perché mi piaceva, non volevo convincere nessuno: il fatto che ci sia riuscito è incidentale. I primi anni correvo per il mio benessere. Poi ero talmente entusiasta nel parlarne, che questo entusiasmo è diventato contagioso. E infatti la nostra corsa Deejay Ten è già alla sua 15esima edizione.

* una festa lunga un giorno che si è tenuta a Milano il 22 giugno 2019 per celebrare i 37 anni della radio



Quindi la corsa è la tua medicina.

La corsa, la bicicletta, lo sport in generale. Sono stato fortunato perché sono riuscito a far diventare la mia passione, cioè la radio e la musica, un lavoro. Ma dopo un po' non è più passione: mi piace ancora, ovviamente, ma è prevalentemente lavoro, con tutto quello che comporta. E allora si ha bisogno di un'altra passione che ti porti lontano. Per me la corsa è stata questo. Non a caso quelli con cui corro o vado in bicicletta non hanno a che fare con il mio lavoro. Mi serve veramente tanto per sganciare, isolarmi, ricaricarmi. Come faccio a farlo? È solo questione di organizzazione. Sono un privilegiato perché sono padrone del mio tempo, ogni lunedì faccio una sorta di planning settimanale. Metto dei punti fermi, che sono i giorni in cui vado a correre o esco in bicicletta, e tutto il resto viene di conseguenza. E spesso mi capita di rimandare qualche proposta di incontro o appuntamento, proprio perché vado a correre.

A questo punto ci salutiamo, perché la giornata che lo aspetta è fittissima e non vorremmo fargli fare tutto... di corsa (appunto). Ci stringe la mano, poi un selfie d'ordinanza (lo scatta lui, che ha la mano esperta). Ce ne andiamo con l'impressione di salutare un vecchio amico: sentiamo la sua voce nelle orecchie da 40 anni, di lui sappiamo tante cose. Incontrarlo è stato solo la ciliegina sulla torta.

Le ore della salute in gravidanza

Avere un figlio è sempre una grande avventura, da vivere giorno per giorno.

Ogni singolo gesto, durante la gravidanza, contribuisce a sviluppare al massimo le potenzialità del bimbo che sta per arrivare. Per questo la Clinica Mangiagalli organizza cicli di incontri gratuiti rivolti alle mamme in dolce attesa.

Ogni ultimo giovedì del mese un team di professionisti esperti nella gravidanza è a disposizione per dare consigli pratici su alimentazione e movimento, e su come prevenire i disturbi tipici della gravidanza attraverso l'osteopatia, favorendo quindi la semplicità del parto. Ogni incontro è un evento unico al quale le mamme possono partecipare accompagnate dalla loro famiglia.



Per conoscere tutti i dettagli e scoprire il calendario interattivo, visita il sito www.mangiagallicenter.it e segui il nostro hashtag **#naturalmentemamme**

Clinica Mangiagalli

Policlinico di Milano
Aula B
Via della Commenda, 12
Dalle 17.00 alle 19.00
Scopri le date degli incontri su policlinico.mi.it/news

Voce del verbo amare (la propria voce)

DI LINO GROSSANO, con la consulenza scientifica di Giovanna Cantarella, referente del Servizio di Laringologia, Foniatria e Fonochirurgia del Policlinico di Milano

Se cantate a squarciagola a un concerto e poi tornate a casa senza voce, ci sarà un motivo. Le nostre corde vocali sono capaci di evoluzioni straordinarie, ma sono anche delicate, e non è proprio il caso di sottoporle a sforzi inutili: anche perché le conseguenze possono essere serie. La prima regola per una voce sana quindi è: **non urlare!** Un uso improprio della voce infatti facilita la comparsa di ematomi, gonfiori, noduli e polipi alle corde vocali. Patologie che sono in continuo aumento e che colpiscono non solo i professionisti della voce come cantanti, attori, **deejay radiofonici**. Ma anche coloro che 'stressano' le corde vocali ogni giorno, come insegnanti, operatori di call center, venditori, addetti agli sportelli, allenatori di calcio... e chiunque abbia l'abitudine di sforzare la voce senza un reale motivo, magari perché sta parlando al cellulare in ambienti rumorosi. Anche bisbigliare troppo fa male, poiché la voce viene prodotta sforzando i muscoli della laringe e portando le corde vocali in una postura scorretta.

Impariamo quindi a usare meglio la nostra voce, cominciando con un po' di prevenzione. Basta seguire queste semplici regole.



HAI LETTO L'INTERVISTA A LINUS DI RADIO DEEJAY A PAG. 22?



Per saperne di più cerca "Cantarella" su www.policlinico.mi.it

IL DECALOGO PER UNA VOCE SANA

Non parlare mai troppo in fretta e fai pause per riprendere fiato.

Non bere troppo caffè, tè o bevande contenenti caffeina: favoriscono la diuresi e la disidratazione.

Bevi almeno 1,5 - 2 litri di acqua al giorno, per mantenere bene idratate le corde vocali.

Non alzare la voce per richiamare l'attenzione, ma usa modi alternativi.

In casa e in ufficio tieni un tasso di umidità minimo del 40%: l'aria troppo secca è dannosa per la voce.

🎧 INTANTO ASCOLTA "LEAVE ME BREATHLESS" DEI THE CORRS

Non cercare di superare con la voce il rumore ambientale, ed evita di parlare a lungo in luoghi rumorosi.

Sul lavoro, per farti sentire da molte persone è meglio utilizzare un microfono, quando possibile.

Cerca di avere sane abitudini di vita: niente fumo, alcolici con moderazione, alimentazione ricca di frutta e verdura, pasti regolari e non troppo abbondanti, numero adeguato di ore di riposo.

Non chiamare gli altri da lontano, ma avvicinarti alle persone con cui vuoi comunicare.

Evita di parlare durante l'esercizio fisico: non si ha abbastanza fiato per sostenere la voce durante uno sforzo fisico.

"PRESTA A TUTTI IL TUO ORECCHIO, A POCHI LA TUA VOCE"

WILLIAM SHAKESPEARE

Per un intestino davvero felice

DI LINO GROSSANO,
con la consulenza scientifica di Maurizio Vecchi,
direttore della Gastroenterologia ed Endoscopia
e di Leda Roncoroni, biologa nutrizionista,
Policlinico di Milano

Dolori addominali, pancia gonfia, disturbi della regolarità intestinale...
♦♦♦♦♦ sintomi che tutti hanno avuto almeno una volta. Ci sono però persone che convivono con questi problemi quasi ogni giorno, e questo condiziona (anche parecchio) la loro qualità di vita. Stiamo parlando dei disturbi funzionali dell'apparato digerente, tra i quali rientra la sindrome del colon irritabile: **colpiscono almeno una persona su dieci, soprattutto di sesso femminile, e anche se non sono particolarmente gravi dal punto di vista medico hanno un alto costo sociale, tra accertamenti diagnostici, assenze dal lavoro e uso di farmaci per placare i sintomi. Non è facile trovare una terapia efficace e risolutiva, perché le cause non sono ancora completamente note. Però un grande aiuto arriva dalla dieta senza Fodmap, un approccio nutrizionale scientificamente validato che contribuisce a mettere 'a riposo' l'intestino, e permette di attenuare (spesso di far scomparire) questi fastidi.**

Ovviamente la dieta senza Fodmap **va affrontata insieme ad un nutrizionista e solo dopo aver consultato uno specialista gastroenterologo**, che avrà escluso altre patologie e avrà confermato che si tratta di un disturbo 'funzionale': significa che agli esami clinici è tutto normale e che la causa di certi sintomi è dovuta ad una alterazione delle regolari funzioni fisiologiche dell'intestino, senza che ci siano danni a organi o tessuti.

Ma cosa sono questi Fodmap, e come si fa a ridurne il consumo?

I Fodmap sono degli zuccheri a catena corta, e si dividono in cinque gruppi: fruttosio, lattosio, polioli, fruttani e galattani. Si trovano in tantissimi alimenti che consumiamo regolarmente, come il frumento, il grano, i latticini, la frutta e diversi vegetali. Quando questi zuccheri raggiungono l'intestino, fermentano e favoriscono il richiamo di acqua: nelle persone con un disturbo funzionale questa acqua in eccesso non viene riassorbita, e ciò scatena sintomi come diarrea e dolori addominali. Diversi alimenti che fanno parte del gruppo frutta/verdura hanno un basso contenuto in Fodmap e per questo sono gli alimenti da preferire.

Nella frutta, gli alimenti più indicati per una dieta senza Fodmap sono tutti gli agrumi, i mirtili, le banane, il melone, l'uva; tra le verdure si possono scegliere carote, patate, zucchine, melanzane, peperoni, pomodori.

È una dieta abbastanza restrittiva, ma per fortuna **non deve essere seguita per tutta la vita.**

Chi ha necessità di una dieta a basso contenuto di Fodmap e ha già escluso insieme ad uno specialista patologie più importanti, deve seguire questo regime alimentare per almeno 5 settimane e non più di due mesi. Di solito i benefici si sentono già dopo la prima settimana, e in seguito si può pian piano reintrodurre tutti gli alimenti a più alto contenuto di Fodmap. Il 'trucco' è reintegrare un particolare cibo alla volta, che contenga solo uno dei cinque zuccheri a catena corta, e aspettare una settimana prima di introdurre un nuovo alimento. In questo modo, dopo 4 settimane si sono già reintegrati tutti i gruppi di zuccheri e si può capire se ce n'è uno, in particolare, che scatena i disturbi.

Intanto, l'intestino si 'riposa' e può anche tornare a metabolizzare correttamente tutti i cibi.

Di nuovo, è importante sottolineare che non è un percorso in cui ci si può improvvisare: **è sempre opportuno farsi seguire da nutrizionisti esperti**, perché accompagnino ciascuna persona nella scelta dei giusti alimenti, nel reintrodurre quei cibi che sono stati temporaneamente sospesi e che possano aiutare a capire se ci sono altri esami o percorsi opportuni da seguire, per far tornare finalmente felice il proprio intestino.



Per dare fiato ai propri sogni

DI EDOARDO HENSEMBERGER,
A CURA DI FEDERICA BONALUMI

È iniziato tutto più o meno vent'anni fa, quando per un motivo o per l'altro sono venuto al mondo con quella che più avanti sarebbe stata la mia unica consapevolezza. Sono arrivato in una calda estate milanese, e come per tutte le storie avvincenti c'era qualcosa che non andava ancor prima di cominciare. A due settimane di vita mi è stata diagnosticata una malattia genetica rara che avrebbe inevitabilmente condizionato il resto della mia esistenza: la fibrosi cistica. Non so bene come andassero le cose prima di me, ma i miei genitori erano una coppia felice con un figlio, una vita tranquilla senza troppe preoccupazioni; ma volevano di più, volevano un altro bambino. Certo non si sarebbero mai aspettati un figlio malato. Per cui, credo che quando hanno ricevuto quella chiamata dall'ospedale, nella loro testa i pensieri siano passati da "chissà cosa avrà, speriamo non sia nulla di grave" a "certo che potevamo tenercene uno solo, eh". Anche se loro questa sequenza di pensieri non l'ammetteranno mai, perché da quel momento in avanti mi hanno sempre dimostrato amore con tutto il cuore, riempiendo la loro vita di sacrifici per far sì che la mia fosse la migliore possibile. E quindi, forse, tutte le loro preoccupazioni sono sempre state legittime; tutti i litigi per le cose da non fare, per gli orari a cui tornare e per le persone da non frequentare.



▲ Edoardo in scena, e in un momento di relax.

🎧 INTANTO ASCOLTA
"EVERY BREATH YOU TAKE"
DEI THE POLICE

Tutte preoccupazioni che rivedendo adesso, ora che ho ventuno anni, sembrano più che giustificate. E insomma, la mia consapevolezza continua a riempire le mie giornate ma non per questo mi sono mai lasciato abbattere. Gli ostacoli sono maggiori, i momenti in cui mi sento stanco anche, ma rispetto a molte altre persone sono convinto che la mia consapevolezza mi riempia di vita. Grazie alla Ricerca la mia vita si allunga ogni anno di più: quando sono nato l'aspettativa media di vita era 18/20 anni, oggi è raddoppiata a 40. Questa speranza rende sopportabili anche i continui ricoveri in ospedale, le terapie quotidiane, i viaggi con gli amici con le valigie piene di farmaci. Ma soprattutto questa speranza dà profondità e consistenza al mio sogno: fare l'attore.

Giorno dopo giorno cerco di fare al meglio quello che devo per realizzare questo sogno, spesso non ci riesco, ma la forza che ho sempre dimostrato nell'affrontare la mia malattia mi fa credere che nulla possa essere più difficile. E se ce la sto facendo, se ho ventuno anni, una vita tutto sommato normale e un debutto come attore, nessun sogno può essere irrealizzabile.

Da bambini ad adulti, sempre al loro fianco

La fibrosi cistica è una malattia genetica che porta alla secrezione e all'accumulo nell'organismo di muco molto denso e viscoso. Questo muco, difficile da espellere, finisce per intasare diversi organi, provocando molteplici danni ma anche infezioni polmonari ricorrenti. Al Policlinico di Milano è attivo il **Centro Regionale di Riferimento per la cura della Fibrosi Cistica**, che si occupa della diagnosi e del trattamento di questa patologia lungo tutta l'età evolutiva, dal neonato al bambino all'adolescente, fino al giovane adulto. Il Centro è in grado di attivare **percorsi di cura personalizzati per ciascun paziente**, grazie a una squadra composta da pediatri, dietisti, psicologi, fisioterapisti e assistenti sociali. Il Centro si occupa anche di educare malati e famiglie alla gestione quotidiana di questa patologia, e accompagna il paziente diventato adulto alla presa in cura verso l'Unità di Fibrosi Cistica Adulti del Policlinico.

🌟 Per scoprire di più, cerca "fibrosi cistica" su www.policlinico.mi.it

La vita in un soffio

DI ANTONELLA KOENIG,
presidente associazione Oxiamo



È estate e il caldo è coinvolgente, l'aria di vacanze e di mare ci sta richiamando e ci si separa dalle relazioni metropolitane.

Nonno Mario alla nostra partenza ci ha salutati sereno, con il suo sorriso aperto sul suo viso tondo e simpatico su una corporatura possente e rassicurante. Lui ha sempre una battuta scherzosa per ogni occasione!

Il brillare del mare e lo scintillare della sabbia vengono offuscati dopo pochi giorni, da una telefonata di Nonno Mario che interrompe le nostre vacanze. Si trova al Policlinico di Milano, dove è andato per un forte mal di stomaco. Un giovane chirurgo gli ha diagnosticato un tumore già diffuso nel polmone sinistro. È già stato operato e gli hanno asportato il polmone.

A noi tutti risuona come una catastrofe. Torniamo di corsa e lo riabbracciamo, attoniti per gli imprevisti della vita. Passa il tempo, Nonno Mario è senza un polmone, ha qualche decina di chilogrammi in meno, ha quel rumore di catarro che sovente gli interrompe il respiro, ma il suo sorriso è pronto ad abbracciarci ogni giorno. Qualche anno più tardi si aggiunge anche la bombola di ossigeno a fargli compagnia e ad aiutarlo a respirare.

Nonno Mario per i tredici anni successivi all'intervento ci ha donato respiri e sorrisi e ci ha insegnato a misurare i passi sulla possibilità di respiro. Ricordo che mi piaceva guardarlo dalla finestra di casa, così magro, così infinitamente minuto in confronto al traffico stradale, alzare il bastone e fermare le macchine per poter attraversare. Noi nasciamo "imparati" e continuiamo a vivere respirando meccanicamente, senza conoscere l'importanza di questo meccanismo fantastico finché non interviene qualche fattore che ne interrompe la regolarità e ci crea affanno e paura. Lui è stato capace di respirare, insegnarci a respirare e a stare in equilibrio con il suo fiato sugli sforzi che la vita richiede.

Questo ricordo di lui, per noi è puro ossigeno.

🎧 INTANTO ASCOLTA
"BREATHE" DI MIDGE URE

OXIAMO

Il respiro è il tema dell'associazione ed è nella sua stessa denominazione: "amo l'ossigeno" che c'è in ogni respiro. Tutte le malattie polmonari di cui si occupa comportano problematiche nella respirazione, affanno e paura. Il suo obiettivo è "donare respiri", sostenere le persone colpite da tumori al polmone, alla pleura e al timo, e da gravi patologie polmonari che hanno bisogno di un trapianto. Di modo che riprendano a respirare confidando nelle proprie capacità e nel supporto medico e scientifico.

🌟 Scopri di più al link
www.oxiamo.org



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.

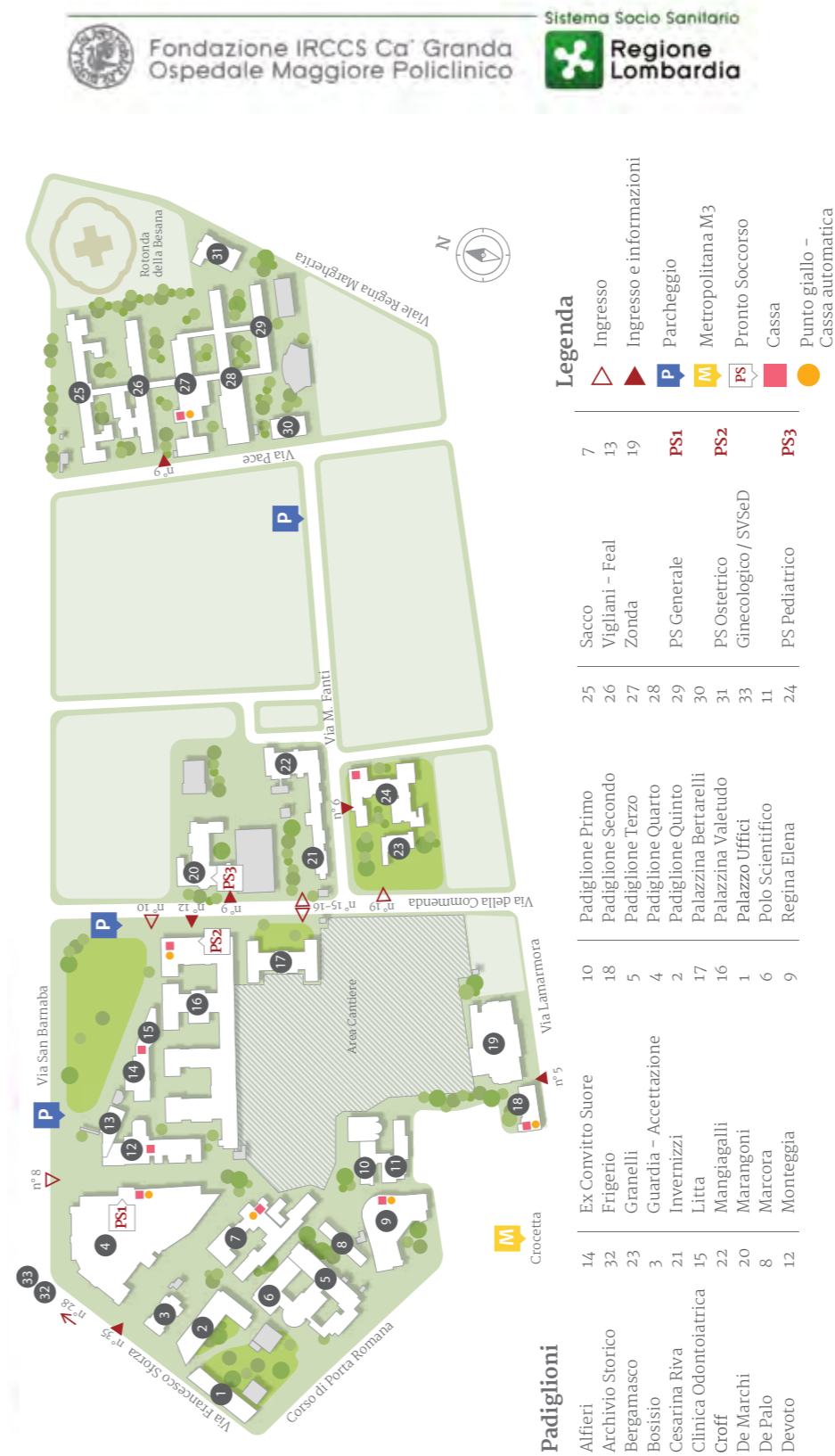
Vuoi smettere?

Vieni al nostro **Centro Antifumo**
Padiglione Devoto

Per maggiori informazioni:

- centroantifumo@policlinico.mi.it

- 02 5503 2615



Mapa del Policlinico

Blister.

è un magazine edito dal Policlinico di Milano

DIRETTORE RESPONSABILE

Monica Cremonesi

CAPO REDATTORE

Lino Grossano

HANNO COLLABORATO

Virginia Alessio	Edoardo Hensenberger
Federica Bonalumi	Antonella Koenig
Valentina De Cosmi	Valentina Regonesi
Francesca Granata	Nino Sambataro

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

35
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 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
 @policlinicoMI
 @policlinicoMI

Stampato con il sostegno di Ubi Banca

