

Blister.

STORIE DAL POLICLINICO PER CURARE L'ATTESA

ATTUALITÀ

Milano 2050

RICERCA E SALUTE

Due menti, due rivoluzioni,
una sindrome

CULTURA

Ricordati di me.
Storia d'amore su tela

SVAGAMENTE

Giochi, curiosità e ricette
in un inserto staccabile



COPIA
GRATUITA

MAGAZINE N. 4
ANNO 2019



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
Milano 2050
2 MIN

6 INQUADRATURE
Amarcord dal futuro
4 MIN

10 OLIO SU TELA
Ricordati di me
STORIA D'AMORE SU TELA
3 MIN

12 VISIONI
**Dalla fantascienza
alla scienza**
STORIA DI UN TRAPIANTO DI RENE
3 MIN

14 ATTEZIONI
**Non è difficile,
se sai come farlo**
3 MIN

16 STORIE DI VIAGGI
Non è dove pensate voi
TACCUINO DI VIAGGIO
2 MIN

17 NUTRICETTE
**Prendiamo l'inverno
in castagna**
4 MIN

18 DOPPIO BATTITO
**Diventa cintura nera
di svezzamento**
3 MIN

21 SVAGAMENTE
Questa non la sai...
2 MIN

22 INTERVISTA
Animo nobile
4 MIN

26 PROGRESSI
PrEP-ariamoci
3 MIN

28 SOLUZIONI
**Lottare, ad appena
un giorno di vita**
3 MIN

30 RARITÀ
**Due menti,
due rivoluzioni,
una sindrome**
3 MIN

32 PERSONE
**Per sognare
ci vuole Costanza**
2 MIN



Milano 2050

DI NINO SAMBATARO

Le Greenway, arterie verdi che attraversano tutta la città, hanno completamente sostituito le strade. Possono essere percorse con mezzi elettrici, terrestri o volanti, ma molti cittadini amano percorrerle a piedi o in bicicletta.

Nel futuro, il mezzo di locomozione più antico, le gambe, sono tornate di moda. D'altra parte, percorrere le Greenway è un piacere per il corpo e lo spirito: alberi e piante di ogni specie le costeggiano, intervallate solo da stagni e corsi d'acqua, che prima scorrevano sotto terra, coperti dal cemento. Ma nel futuro, la natura è tornata a riprendersi gli spazi perduti.

Il verde poi non è solo sulle Greenway o nei parchi, le case stesse sono giardini pensili. Le facciate e le finestre dei palazzi formano un disegno armonico con le piante. Tanto che le case sembrano colline verdeggianti. Sono in pochi ormai quelli che comperano la frutta, i più la raccolgono per le strade o affacciandosi alla finestra di casa. Nel futuro, l'uomo è tornato a raccogliere il cibo di cui si nutre.

Per di più, i milioni di alberi che hanno del tutto soppiantato i tralicci e i pali, creano un clima mite tutto l'anno, rendendo la città temperata in inverno e fresca in estate. I condizionatori, che surriscaldavano ulteriormente l'ambiente, non servono più. Nel 2050 la frescura è data dall'ombra delle piante e dalle correnti umide che ne derivano. L'energia poi, per produrre la quale l'umanità si è quasi autodistrutta, non è più un problema, da quando l'uomo ha riscoperto le fonti energetiche naturali. Gli edifici sfruttando il calore del sole, l'acqua delle piogge o dei fiumi, che non è più acida o inquinata, ma si può persino bere, e il vento.

E gli ospedali? Gli ospedali ci sono ancora, anche se le malattie e i problemi di salute sono molto diminuiti – nel 2050, hanno capito che le persone è meglio non farle ammalare, che curarle –, per cui ora ne bastano due o tre per tutta la città. Tra questi c'è ancora il Policlinico, che è il più antico, ma che è anche il più innovativo. È stato il primo ospedale cittadino a mutare la concezione di ospedale, con un giardino e dei sentieri sul tetto, al posto delle tegole. Nel 2050, tutta la città è così. Ma nel 2023 nessun altro ospedale era come il Policlinico.

Per farla breve, il futuro è molto più simile al passato di quanto pensiamo. Potrebbe ricordare le favole degli antichi poeti che parlavano dell'Età dell'Oro, in cui uomo e natura convivono armoniosamente. Diciamo "potrebbe" per due ragioni: la prima è che il futuro dobbiamo ancora in buona parte costruirlo. La seconda è che, con tutto questo verde, di sicuro ci sarebbe un'infestazione di zanzare, e i pesticidi, nel 2050, saranno vietati.

Un polmone verde nel cuore della città

"ForestaMi" è il progetto che prevede di piantare a Milano tre milioni di nuovi alberi entro il 2030. Ha come responsabile scientifico l'archistar Stefano Boeri: è un progetto che cambierà il volto della grande metropoli lombarda, un tempo percepita come grigia e spoglia. Il Policlinico di Milano è in linea con questa visione, anzi l'ha anticipata, perché il progetto del Nuovo Ospedale ha tra i suoi punti di forza un giardino pensile con un'estensione pari a quella del Duomo, che rivestirà il terrazzo del corpo centrale. Il Policlinico diventerà in questo modo un polmone verde nel cuore della città e contribuirà ancora di più alla salute dei cittadini.



Scopri di più su www.policlinico.mi.it
Chi siamo > Il Nuovo Policlinico



INFANTO ASCOLTA
"STILL BREATHING" DEI GREEN DAY

Amarcord dal futuro

DI MONICA CREMONESI



🎵 INTANTO ASCOLTA "JOHNNY B GOODE" DI CHUCK BERRY (E RIVEDI ANCHE "RITORNO AL FUTURO")

Parlare con Emanuele Montanari vuol dire fare un tuffo nella Milano conosciuta da tutti come la metropoli ricca d'arte, di musica, cuore della finanza e della medicina. C'è un *fil rouge* che lega la vita di questo medico, direttore dell'Urologia al Policlinico, alla città in cui è nato, e che affonda le radici nel suo albero genealogico.

"Il mio bisnonno – racconta – venne qui dall'Emilia alla fine dell'800 per fare il concertista alla Scala, era il tempo di Verdi e della grande Opera".

Da allora la sua famiglia è milanese doc, con un nonno tra i primi laureati in Bocconi e tra i fondatori del Banco Ambrosiano.

Un altro suo tratto milanese è l'urgenza di fare e di rinnovare, come testimonia il suo curriculum. Mi incuriosisce il motivo per cui si sia avvicinato all'urologia.

"Perché è una specialità bella, vasta, e nel tempo le ho visto compiere un'accelerazione tecnologica che poche specialità hanno conosciuto. Non mi sono mai pentito della scelta, anzi, direi che è stata la fortuna della mia vita".



amarcord:

/amar'kord/

[dal dialetto romagnolo, significa "io mi ricordo", ma anche "nostalgia nel rievocare il passato". Titolo di un film del 1973 di Federico Fellini.]

Qua inizia il suo amarcord, nel luogo che per i milanesi è "l'origine" dell'urologia e cioè il Padiglione Cesarina Riva al Policlinico di Milano. Montanari ricorda di quando, arrivato da giovane medico nel 1983, si operavano i calcoli con interventi molto più invasivi di oggi, e l'operazione per rimuovere la prostata era considerata troppo rischiosa. Poi, racconta,

"ho visto cambiare radicalmente le cure: ad esempio siamo stati i primi ad avere il litotritore, uno speciale apparecchio che frantuma i calcoli senza necessità di incidere chirurgicamente, e il primo uretroscopio per l'esame dell'uretra. Nel giro di pochi anni gli interventi sono diventati mininvasivi nella quasi totalità".

Ancora oggi il Policlinico di Milano vanta una casistica tra le più importanti in materia di calcoli.

"Gli studi dimostrano che, dopo le infezioni, la calcolosi è la patologia urologica più diffusa, ben più dei tumori, e in questo campo il Policlinico è il centro più importante in Italia anche per gli interventi sui pazienti in età pediatrica".

Al Cesarina Riva, prosegue Montanari, si sono viste anche tutte le evoluzioni per trattare il tumore alla prostata: prima l'asportazione chirurgica, poi

"negli anni '90 iniziò l'era della laparoscopia ed oggi è il tempo della chirurgia robot-assistita, che permette un approccio di grande precisione e minima invasività, con azzeramento delle complicanze come l'incontinenza".

Montanari sostiene fortemente il lavoro di gruppo, infatti, per i pazienti con tumore alla prostata lavora in squadra con i colleghi dell'Istituto Nazionale Tumori. E per i trapianti di rene, collabora coi nefrologi e i chirurghi del Policlinico per il prelievo dell'organo da donatore vivente in laparoscopia, molto meno invasivo dell'intervento tradizionale.

Il prof. è anche direttore della Scuola di Specialità, quindi è inevitabile chiedergli perché un giovane medico scelga di fare l'urologo. Il suo sguardo, elegante e serafico, non lascia spazio a dubbi:

“Questo professionista ha diverse frecce al suo arco per la cura dei pazienti, dall'alta tecnologia alle novità della terapia medica come l'immunoterapia". L'interesse dei giovani c'è, “e quando ti accorgi di avere di fronte studenti speciali, che saranno bravissimi medici, hai la responsabilità di motivarli”.

Idee chiare, posizioni decise ma raccontate con “parole tra noi leggere” come cita il famoso libro della sua amica scrittrice Lalla Romano, conosciuta durante un ricovero al Policlinico. All'urologo amante anche delle lettere chiedo quindi qual è l'ultimo libro che ha letto:

8 “Diagnosi e Destino, dell'amico Vittorio Lingiardi* - risponde - riporta i medici a pensare al lavoro fantastico che fanno; la loro è una visione del tempo molto particolare, perché vivono nel passato dell'anamnesi, nel presente della diagnosi, e nel futuro della prognosi, che continua a spostare i suoi limiti temporali e di conoscenza verso una linea che sembra infinita. Se tu, medico, sei capace di far vivere il tuo paziente in questa visione hai fatto moltissimo del tuo lavoro: gli hai creato una storia, un'attualità e gli dai una speranza per il futuro”.

Lo ringrazio per la chiacchierata, e prima di salutarmi mi rivolge uno sguardo e il suo pensiero si fa emozione:

“Il Cesarina Riva nel 2027 compirà 70 anni. Noi allora saremo in un nuovo Policlinico, ma questo Padiglione fondato dal prof. Luigi Pisani sarà sempre la sede dell'urologia milanese e vorrei celebrarlo con un congresso. Sa che Pisani ha avuto la cattedra quando sono nato io nel 1957?”.

Potrebbero non essere solo coincidenze.



VITTORIO LINGIARDI, ORDINARIO DI PSICHIATRIA ALL'UNIVERSITÀ LA SAPIENZA DI ROMA
DIAGNOSI E DESTINO, EINAUDI, 2018



Scopri di più, cerca “Montanari” 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



BRERA
ACCADEMIA DI BELLE ARTI



UBI Banca
Fare banca per bene



Rossini Illuminazione
LA LUCE NEL DNA

Ricordati di me

STORIA D'AMORE SU TELA DI VALENTINA REGONESI

10 *“Addio mia cara Felicità.
A te rendo ancora grazie infinite
per la tanto affettuosa compagnia
e premurosa assistenza,
che ti sei compiaciuta mantenermi negli anni
di nostra felice unione col figlio nostro,
nel quale avevamo così meritatamente riposta
la nostra compiacenza ed i più ridenti pronostici
d'un ridente avvenire, rapito così immaturamente
al nostro affetto;
compiacciati rammentare
benignamente anche il tuo Leopoldo
che ti ha tanto amata.”*

È una lettera dolce e piena d'amore, così come di struggente tristezza, quella che il nobile Leopoldo Pierd'hoy scrive nel 1888 all'amata moglie Felicità nelle sue disposizioni testamentarie: a lei lascia tutti i suoi beni “come ultimo tributo di affetto e di stima”. Lei che lo aveva accompagnato tutta una vita, prodigandosi in opere di beneficenza e assistendolo nella malattia che lo aveva colpito. È un addio alla vita ma anche alle sofferenze, giacché Leopoldo non si era mai ripreso dalla morte prematura del figlio Augusto, e nonostante le numerose beneficenze elargite in suo nome, il dolore della perdita non si era mai attutito.

Il figlio Augusto fu un noto medico oculista dell'Ospedale Maggiore (oggi Policlinico di Milano), dove arrivò dopo aver condotto studi e specializzazioni in Austria e in Germania. A lui si attribuisce una stravagante e azzardata operazione chirurgica in cui un occhio divenuto ormai cieco viene sostituito non con una piccola sfera di vetro, bensì con un occhio di coniglio, il quale “facendo presa sui tessuti dell'orbita vuota, dava l'illusione di un occhio vero, mobile, vivo”. La storia non ci racconta come fu la qualità di vita di chi subì questa operazione, ma Augusto Pierd'hoy venne sempre considerato come un abile chirurgo e un importante ricercatore, autore di numerosi articoli scientifici sulle patologie dell'occhio, come la congiuntivite granulosa, la paracentesi corneale e la cecità. Morì a soli 35 anni di febbre tifoide, dopo alcuni viaggi estenuanti di lavoro a Mantova e a Sondrio, dove era stato chiamato con urgenza per esercitare le sue capacità chirurgiche.



Ritratto di Augusto Pier d'Hoy

Anche per lui, così come per il padre Leopoldo e la madre Felicità, giungono a noi parole di grande stima e affetto, che descrivono questa famiglia nobile non solo per censo, gentile e premurosa verso gli altri, dedita alla beneficenza e all'attenzione verso i poveri.

Padre, madre e figlio lasciarono somme cospicue a numerosi enti di beneficenza, e in particolare all'Ospedale Maggiore, che li onorò con tre ritratti eseguiti da Giovanni Beltrami: Augusto nel fiore degli anni, all'apice della carriera medica; Felicità in abito nero su uno sfondo freddo, sul viso tristezza e rassegnazione; Leopoldo alla scrivania, in veste da camera, con in mano una copia di La Perseveranza, e lo sguardo mesto rivolto al busto del figlio defunto.

La Quadreria dei Benefattori

La tradizione di eseguire un ritratto per i Benefattori risale agli inizi del Seicento. L'Ospedale Maggiore, sin dalla sua fondazione nel 1456, ha sempre beneficiato di generose donazioni da parte dei cittadini milanesi, sia persone comuni, sia nobili o ricchi commercianti. Per loro, in segno di ringraziamento, ma anche per stimolare nuove donazioni, l'Ospedale ha iniziato nel 1603 a realizzare un ritratto gratulatorio, la cui esecuzione è sempre stata affidata agli artisti più in vista o promettenti sul territorio lombardo. È nata così la “Quadreria dei Benefattori della Ca' Granda”, che oggi conta 910 ritratti e che costituisce un unicum a livello nazionale. Da marzo 2019 è aperta al pubblico la mostra permanente “I Tesori della Ca' Granda” dove è possibile vedere alcuni dei capolavori pittorici della Quadreria.

Per info:
www.policlinico.mi.it/beniculturali

10

11

Ritratto di
Leopoldo Pier d'Hoy

Ritratto di
Felicità Merini Pier D'Hoy

INTANTO ASCOLTA "THEN I KISSED HERZ" DEI BEACH BOYS

Dalla fantascienza alla scienza:

STORIA DI UN TRAPIANTO DI RENE

DI FEDERICA BONALUMI

Era il 1969, rampa di lancio di molti avvenimenti che avrebbero cambiato la Storia. Un anno che seguì le prime contestazioni studentesche e che chiuse una certa visione del mondo, aprendo la strada della modernità. Era l'anno della storica marcia contro la guerra in Vietnam, della prima legge sul divorzio in un'Italia ancora molto tradizionalista, e del primo collegamento remoto tra computer. Nel 1969, il mondo intero stava con il naso all'insù per assistere allo sbarco del primo uomo sulla Luna, astro e satellite che per generazioni aveva ispirato poeti e scienziati. Da quel momento tutto sembrava possibile. E mentre in televisione usciva l'ultimo episodio della celebre serie tv di fantascienza *Star Trek*, una grande impresa veniva portata a termine anche al Policlinico di Milano. Ciò che per l'epoca era sì, fantascienza, diventava improvvisamente realtà.

Il 22 maggio del 1969 un'équipe di medici capitanata dal chirurgo Edmondo Malan entra in sala operatoria per salvare la vita di un uomo grazie ad uno tra i **primi trapianti di rene** mai eseguiti, **sicuramente il primo in Lombardia**. È una mite notte primaverile, di quelle in cui la città di Milano comincia ad uscire dal suo torpore invernale, quando la squadra del Policlinico coinvolta nell'impresa viene chiamata dagli anestesisti in servizio per correre in ospedale. Era iniziata la fibrillazione ventricolare del futuro donatore, il suo arresto cardiaco sarebbe stato imminente e, di conseguenza, anche il momento per effettuare il primo trapianto di rene si avvicinava.

L'équipe aspettava la chiamata dal Policlinico a casa del professor Malan, che aveva ospitato i colleghi per la notte, in modo da rendere più rapido e coordinato l'arrivo in ospedale. Si trattava infatti di un'operazione che andava programmata minuto per minuto, e non si potevano ammettere imprevisti. La tensione dei medici era palpabile: stavano per compiere un'operazione che avrebbe cambiato la storia della medicina e che apriva numerose domande non solo scientifiche ma anche di natura etica, a cui non sarebbe stato facile rispondere con una voce univoca.

E così, in quel giovedì di maggio del 1969, la fantascienza si tramutava in scienza.

Il percorso per arrivare al successo di quella "prima volta" non fu breve. Negli anni precedenti l'équipe aveva studiato per apprendere al meglio le tecniche della **dialisi applicata al paziente cronico**, in modo che il paziente da trapiantare potesse arrivare all'intervento con il sangue "il più pulito possibile". Al perfezionamento della dialisi si aggiungevano numerosi anni di studio e sperimentazione di **tecniche di microchirurgia degli organi**, passaggio essenziale per rendere perfetti i reni da trapiantare ed evitare quindi complicanze vascolari che portassero al rigetto dell'organo donato. È passato mezzo secolo da quella prima volta, di trapianti ce ne sono stati molti, ma le emozioni che si percepiscono durante ogni operazione sono sempre le stesse. Ogni trapianto racchiude infatti un intreccio di storie da raccontare in cui sofferenza, speranza, tensione, gioia e passione sono i testimoni della straordinarietà di questo percorso.

Al centro di tutto il sistema

Oggi, cinquant'anni dopo, il Policlinico è **al centro di tutto il sistema trapianti**. Dal 1969 ha effettuato quasi 3.500 trapianti di rene (di cui quasi 500 da donatore vivente), e ha superato i 1.000 trapianti di fegato già nel 2014. In Ospedale è attivo il Nord Italia Transplant program (NITp), il cui lavoro è indispensabile per coordinare tutte le fasi che dal prelievo portano al trapianto, ed è capofila sul tema del ricondizionamento d'organi, soprattutto di rene e polmone. Non a caso, già nel 1974 il Policlinico veniva scelto da Regione Lombardia come **Centro regionale di riferimento**.

INTANTO ASCOLTA "SPACE ODDBY" DI DAVID BOWIE

Non è difficile, se sai come farlo

DI LINO GROSSANO

A chi non è capitato di sentirsi stanco, e con difficoltà a concentrarsi in ufficio? Succede davvero a tutti: soprattutto se si hanno 35 anni e si fa un lavoro molto impegnativo, come Laura. Dopotutto Laura soffre da tanti anni di anemia da carenza di ferro, una cosa davvero molto frequente nelle donne: prende già un integratore, non è preoccupata.

Però, a pensarci bene, è già da qualche mese che si sente un po' scombussolata. Di recente si è anche aggiunta una diarrea cronica che non la fa sentire tranquilla. Il medico le consiglia un test per la celiachia: il primo risultato è positivo, ma per avere una diagnosi certa serve fare una biopsia. È una procedura semplice, mininvasiva, che conferma il risultato: l'intestino di Laura ha segni di atrofia, ed è proprio quello il segnale della celiachia. Dovrà mangiare senza glutine, ma almeno ora potrà stare bene.

E ora, che fare? Da chi farsi seguire? Servono dei controlli periodici oppure no? Come imparare a mangiare correttamente? E sua figlia, che ha solo 6 anni, potrà diventare celiaca? I dubbi sono tanti, ed è per questo che Laura vuole affidarsi a degli specialisti. Li trova al Centro per la Prevenzione e Diagnosi della

... SI CHIAMA AB ANTI
TRANSGLUTAMINASI,
E CONSISTE IN UN SEMPLICE
ESAME DEL SANGUE

Malattia Celiaca del Policlinico di Milano. "La celiachia - spiega Luca Elli, referente del Centro celiachia al Policlinico - è una patologia autoimmune scatenata dall'alimentazione con glutine, e porta a un'atrofia del piccolo intestino e ad un possibile malassorbimento degli alimenti. In Italia ne soffre lo 0.5-1.0% della popolazione, anche se negli ultimi anni si è assistito ad un aumento di casi. Il motivo è legato sia a un miglioramento degli esami per scoprire la patologia, sia ad un suo reale incremento".

Come si diventa celiaci?

Di celiachia si sente parlare spesso, ma non sempre è chiaro a tutti in cosa consiste. Ad esempio, celiaci si nasce o lo si diventa?

"Si nasce con la predisposizione genetica, ma non tutte le persone predisposte diventano celiache. È una malattia multifattoriale, ovvero sono tanti i fattori che possono scatenarla, e può insorgere a qualsiasi età".

Anche per questo, una delle prime cose che il Centro mette in atto con Laura è un piano di controlli periodici, che prevede esami del sangue nel tempo e uno screening dei famigliari di primo grado. È così che scopre, prima della comparsa di qualsiasi sintomo, che anche sua figlia è celiaca.

"Attualmente - continua Elli - questa è considerata una patologia cronica senza possibilità di regressione. La persona che si scopre celiaca e si affida al nostro Centro viene visitata da un gastroenterologo, che valuta il tipo di monitoraggio migliore per lei. Nei pazienti senza particolari altre patologie è previsto un controllo clinico con esami del sangue una volta l'anno, ed è possibile anche ricevere supporto dal punto di vista nutrizionale. In pazienti che invece abbiano anche altre malattie,



🎵 INTANTO ASCOLTA

"MAKE IT WITH YOU" DEL BREAD

soprattutto se autoimmuni, intervengono in squadra diversi specialisti, che valutano il singolo caso e possono programmare eventuali approfondimenti".

Gluten Detect, il test che va "a caccia" del glutine

Il Policlinico è anche il primo centro pubblico italiano a rendere disponibile un test innovativo, molto importante per seguire nel tempo i pazienti celiaci e controllare costantemente la loro risposta alla dieta senza glutine. Il test si chiama Gluten Detect, ed è in grado di 'stanare' i frammenti di glutine che vengono trattenuti nelle feci.

"In questo modo - spiega l'esperto - si può capire se vi siano delle contaminazioni nella dieta e quindi se i sintomi riportati dal paziente siano causati da un'alimentazione scorretta, oppure se vanno approfonditi in qualche altro modo".

Il test è erogato dal Servizio sanitario nazionale al solo costo del ticket, ed è indicato principalmente ai pazienti celiaci che non rispondono alla dieta senza glutine, anche se la sua utilità può essere estesa teoricamente a tutti coloro che hanno questa intolleranza.

"Questo test - conclude l'esperto - ci aiuta a tarare meglio il percorso che affronta la persona con celiachia: serve infatti a capire se vi siano delle ingestioni inconsapevoli di glutine e quindi ad indirizzare meglio il paziente da un punto di vista nutrizionale".

Ora che Laura segue una alimentazione adatta, la sua qualità di vita è cambiata radicalmente. È più energica, si concentra proprio come faceva una volta, ed è più serena. Sceglie i cibi con cura, con più consapevolezza, e qualche volta cucina con la sua bimba. *Non è difficile* - si ripete sempre - *se sai come farlo*.

Un Centro 'su misura' per i celiaci

Il Centro per la Prevenzione e Diagnosi della Malattia Celiaca del Policlinico di Milano segue circa 3mila pazienti l'anno, soprattutto adulti tra i 30 e i 40 anni. Parte dell'Unità di Gastroenterologia ed Endoscopia, nel Centro i pazienti trovano un percorso diagnostico e terapeutico completo: oltre al personale specializzato in gastroenterologia, c'è un team di altri medici e nutrizionisti in grado di valutare e seguire problemi specifici di ciascun paziente, diventando così un importante punto di riferimento regionale e nazionale. Infine, il Centro è molto attivo nella ricerca scientifica, e i suoi studi puntano sempre più a comprendere i meccanismi fondamentali con cui questa patologia si sviluppa, ma anche ad elaborare terapie alternative alla dieta priva di glutine.

🌟 Scopri di più, cerca
"Centro Celiachia"
su www.policlinico.mi.it

Non è dove pensate voi

⇒ TACCUINO DI VIAGGIO ⇐



DI SILVANA CASTALDI

C'è una città, in Europa, che merita di essere visitata e per una prima impressione un weekend è sufficiente. Ma poi, come per altri tanti piccoli gioielli, ci si possono dedicare giorni e giorni.

È attraversata da un fiume e questo è già un gran bel punto a suo favore. Tutte le grandi città sono attraversate da fiumi. È ornata di magnifici edifici costruiti in stile liberty, o Art Nouveau se preferite, tanto che in alcune vie si deve camminare con il naso all'insù per non perdersi neppure un balcone.

Vi coesistono medioevo e modernità, in un'armonia che spesso è difficile da trovare. È circondata da foreste verdissime ma non vi sono montagne... quindi, avrete capito, non siamo in Svizzera.

Tutti qui parlano inglese (ma non siamo in Gran Bretagna) e sono molto gentili con i turisti.

È possibile gustare una buona cucina locale di carne e di pesce, ma non siamo in Italia. Passeggiando per il centro storico si ha l'impressione che l'età media degli abitanti sia bassissima: non si incontrano anziani e ci sono in giro così tanti passeggiatori che il primo pensiero che si affaccia alla mente è quello di essere arrivati in un asilo a cielo aperto.

Piove spesso, ma ci sono 50 musei pronti ad aprirvi le loro porte. E non si trova nemmeno un mozzicone di sigaretta per terra, neanche cercandolo con molta attenzione.

Avete indovinato dove si trova questo piccolo gioiello? Non ancora? Eccovi un altro indizio: è una delle tre capitali baltiche che anticamente faceva parte della **lega anseatica**. E ora, avete indovinato la nostra città? È Riga, capitale della Lettonia.

Riga è considerata la più occidentale delle **tre capitali baltiche** ed è un **centro di respiro internazionale**. Attraversata dal fiume Daugava, sembra sia stata abitata fin dal II secolo dopo Cristo dalla popolazione dei Livi. Una leggenda del XV secolo narra che, ogni notte, dal fondo del fiume, emerge uno spirito che si informa se la costruzione della città è terminata: chiunque sia interrogato deve rispondere no! Altrimenti la città sprofonderà nel Daugava.

Riga è da sempre un porto di grande interscambio di merci, sin dagli albori della lega anseatica, e lo è ancora oggi. L'architetto Michail Osipovic Ejzestejn, padre di **Sergej**, vi ha costruito decine di magnifici edifici in stile **Jugendstil**. La città ospita intere vie dove camminare ammirando facciate con statue e balconi di una bellezza straordinaria.

E non mancano chiese, palazzi, mura antiche e curiosità, come il complesso dei Tre Fratelli, il palazzo della Confraternita delle Teste Nere, la Casa del Gatto... Non si può spiegare a parole, meglio andarla a vedere.

Buon viaggio!



UN'ALLEANZA TRA CITTÀ FONDATA NEL XII SECOLO, E CHE FINO ALL'INIZIO DELL'ERA MODERNA EBBE IL MONOPOLIO DEI COMMERCII SU GRAN PARTE DELL'EUROPA SETTENTRIONALE E DEL MAR BALTICO.

LE ALTRE DUE SONO TALLINN IN ESTONIA E VILNIUS IN LITUANIA.



IL GRANDE REGISTA RUSSO DEL FILM "LA CORAZZATA POTEMKIN", RITENUTO TRA I PIÙ INFLUENTI DELLA STORIA DEL CINEMA.

CHE ALTRO NON È SE NON L'ART NOUVEAU PRONUNCIATA ALLA TEDESCA.

PRENDIAMO L'INVERNO IN CASTAGNA

DI VALENTINA DE COSMI,
biologa nutrizionista

Torrette di zucca con salsa di castagne e scamorza

Questo è un saporito piatto d'inverno, dove le protagoniste sono le castagne e la zucca. Le castagne costituiscono un cibo nutriente ricco di sali minerali, come magnesio, potassio, ferro e di vitamina B2, che contrastano la stanchezza muscolare, rendendole un piatto adatto agli sportivi e agli anziani. Hanno un buon contenuto di proteine e di fibre e un elevato contenuto di carboidrati a lento assorbimento, garantendo così energia di lunga durata al nostro corpo. Anche la zucca è un'ottima fonte di vitamine e di sostanze antiossidanti: come altri ortaggi di colore arancione, ci fornisce betacarotene, necessario per la formazione della vitamina A. Infine, il miele di castagno aggiunge un pizzico di sapore dolce al piatto, è un miele scuro e aromatico. Si ottiene dai fiori di castagno e ha proprietà anti-infiammatorie e anti-batteriche, che in questo periodo dell'anno aiutano a prevenire i tipici malanni invernali.

Una curiosità: "prendere in castagna" è un modo di dire che significa "cogliere qualcuno in errore". L'origine di questo detto non è certa, ma pare che arrivi dal latino marro o marronis, che significa proprio errore.

Da qui a "marrone", il frutto del castagno, il passo è stato davvero brevissimo!

Ingredienti (per 4 persone)

- 300 g di zucca
- 500 g di castagne
- 2 patate
- 250 g di scamorza
- Un cucchiaino di miele di castagno
- Alcune foglie di alloro
- Olio di oliva extra vergine q.b.
- Sale q.b.

Preparazione

1. Incidi la buccia delle castagne e falle bollire in acqua leggermente salata e profumata con alcune foglie di alloro, per circa 30 minuti.
2. Una volta cotte e raffreddate, sbucciale e schiaciale con una forchetta.
3. Nel frattempo pulisci e cuoci le patate per 30 minuti in 200 ml di acqua (se vuoi puoi cuocerle anche nel brodo vegetale). Aggiungi le castagne e fai cuocere insieme per qualche minuto.
4. Frulla con un frullatore a immersione fino ad ottenere una salsa della consistenza desiderata.
5. Pulisci la zucca e tagliala creando dei rettangoli di circa 5 cm di lunghezza e dello spessore di mezzo centimetro. Griglia queste fettine su una bisticchiera.
6. Affetta la scamorza e fai cuocere le fette fino a quando non diventano filanti. Ora crea una torretta, alternando ad uno strato di zucca, una fetta di scamorza e un cucchiaino di salsa di castagne. Alterna gli strati fino ad esaurire gli ingredienti.
7. Circonda le torrette con salsa di castagne a piacere, infine decorale con un cucchiaino di miele di castagno e servi in tavola!



Diventa cintura nera di svezzamento

DI LINO GROSSANO

Il latte della propria mamma è l'alimento migliore per ciascun neonato. Non solo per il legame unico che si crea con il proprio bimbo, ma anche per la crescita, lo sviluppo cognitivo, le difese immunitarie, e per innumerevoli altre cose. Arriva un momento però in cui bisogna fare il grande passo: il bimbo deve imparare a mangiare anche altri alimenti. Arriva **lo svezzamento**. Una cosa apparentemente semplice (e lo è, con i consigli giusti), ma che riempie tante mamme di dubbi e timori: "Quando è il momento giusto di iniziare? Con quali cibi si comincia? Intanto devo continuare ad allattarlo come prima?" e così via.

La parola svezzamento significa "far perdere il vezzo, l'abitudine": quella del bimbo di poppare il latte. È un'abitudine che però è importante non interrompere, ma che va ridotta in modo graduale, per accompagnare il bimbo in una serie di cambiamenti che lo porteranno a prendere confidenza con sapori e cibi via via più solidi. Per diventare cintura nera di svezzamento ogni mamma può seguire i consigli di **Carlo Agostoni, direttore della Pediatria a Media Intensità di cura del Policlinico di Milano**.

L'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ RACCOMANDA DI PROSEGUIRE CON L'ALLATTAMENTO AL SENO FINO AI DUE ANNI DI VITA DEL BAMBINO E ANCHE OLTRE, PER MASSIMIZZARE PROTEZIONE E BENEFICI



Perché è importante lo svezzamento?

Perché il latte materno è un alimento completo per il proprio bimbo, ma solo fino ai sei mesi di vita. Passato questo tempo, non è più in grado di fornire in modo adeguato alcuni nutrienti fondamentali come proteine, vitamine, zinco e ferro. Ecco perché si cominciano a introdurre anche altri cibi, e a variare la dieta, affiancando all'allattamento i cibi nuovi. Non a caso lo svezzamento oggi è più correttamente definito "alimentazione complementare".

Qual è il momento migliore per cominciare?

Il momento giusto è dopo il quarto mese, secondo alcuni già dal terzo mese compiuto, ma comunque **prima del sesto mese** di vita del bambino: i segnali per iniziare sono quando il bimbo è in grado di tenere la testa dritta, stare seduto e apre la bocca quando vede avvicinare del cibo. Inoltre, in questa fase dovrebbe essere già in grado di mangiare con un cucchiaino.

Da quali cibi è meglio iniziare?

Le indicazioni sono un po' cambiate rispetto al passato, e ovviamente **sono identiche sia per i bambini allattati al seno sia per quelli che assumono latte in formula**. Oggi si consiglia di **far mangiare di tutto al bambino**, e lo stesso vale per la mamma che allatta, senza timori che questi cibi alterino il sapore del latte. La dieta del bimbo deve essere quindi molto varia e comprendere cibi di sapore e consistenza diversi. I vari tipi di cereali, dalla crema di riso alle farine contenenti glutine, vanno alternati tra loro così come i vari tipi di frutta, verdura, carne, pesce e legumi. Si comincia con consistenze omogenee e senza grumi, aumentando progressivamente la densità. Dal decimo mese di vita si può cominciare a dare cibi triturati o a pezzetti molto piccoli.

Come bisogna gestire lo svezzamento?

Non ci sono schemi da seguire, per quanto riguarda il momento in cui questi alimenti vanno introdotti, e soprattutto non è necessario escluderne qualcuno. **Tra le pochissime eccezioni ci sono il latte di mucca**, che non deve essere utilizzato come bevanda principale prima dei 12 mesi perché ha un basso contenuto di ferro e un eccessivo apporto di proteine, **e il sale e lo zucchero aggiunti, compreso il miele**.

Lo svezzamento deve essere però pro-attivo, bisogna cioè proporre cibi differenti e riproporre più volte anche quelli che il piccolo rifiuta, senza imposizioni. Il trucco è arrivare a decifrare quando il bambino ha fame e quando è sazio, o quando non intende accettare in quel momento un nuovo alimento.

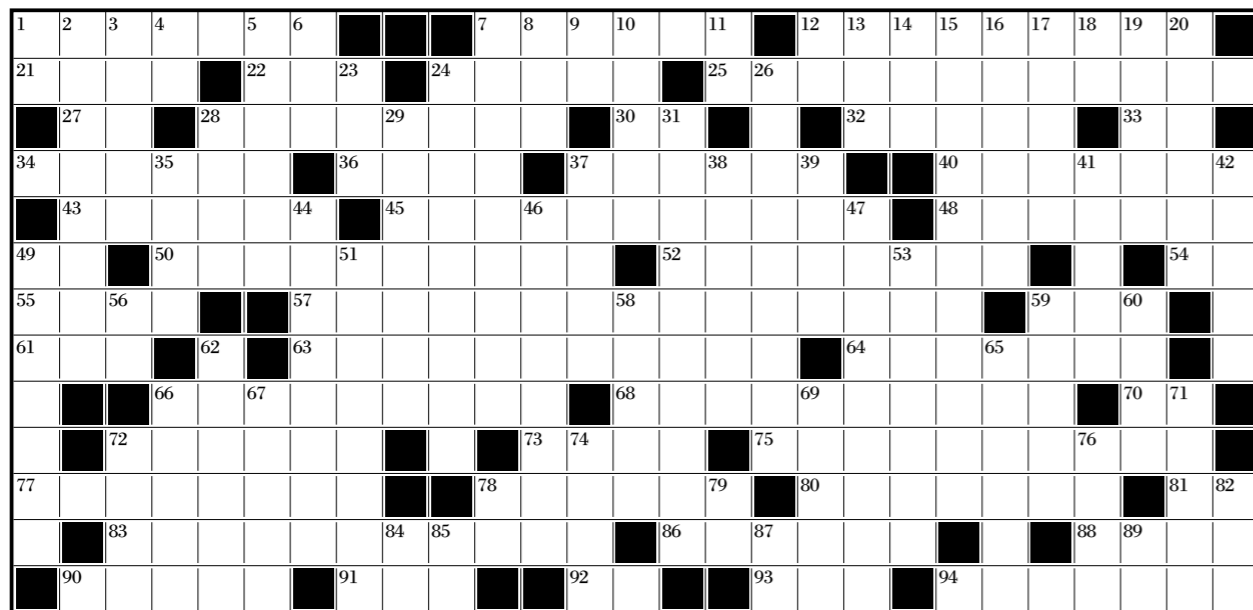
Ma non bisogna stare attenti a eventuali cibi che possano provocare allergie?

Diversi studi scientifici hanno chiarito che **non c'è bisogno di rimandare l'introduzione di cibi "allergizzanti"**, perché questo non cambia il rischio di sviluppare eventuali allergie alimentari. La **stessa cosa vale anche per il glutine**: introdurlo da subito non modifica il rischio di sviluppare celiachia negli individui predisposti. Se però il bimbo mostra segni o sintomi che possano far pensare a un'allergia, è possibile introdurre un alimento allergizzante alla volta (ad es. l'uovo), per poter valutare le eventuali reazioni.

E se il bambino rifiuta alcuni cibi che gli si propone?

È normale che accada, ma è importante ricordare che le preferenze per determinati cibi non sono innate, anzi si possono modificare. Il comportamento alimentare di ciascuno è la somma delle esperienze che viviamo e dell'apprendimento. È quindi indispensabile continuare uno svezzamento pro-attivo e riproporre in futuro gli alimenti che sono stati rifiutati, perché è il modo migliore per favorire la migliore alimentazione.

4154. **UN GRANDE SCHEMA PER TUTTI** (Malaga)



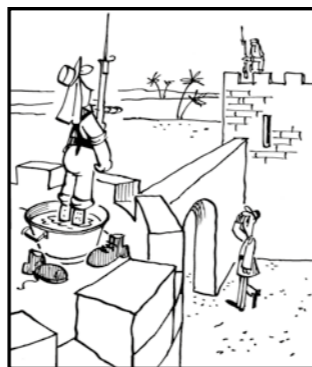
ORIZZONTALI

- 1. Una che non c'entra.
- 7. Sono lambite dal fiume.
- 12. Permettono di far paragoni.
- 21. Stato del sud-est asiatico.
- 22. Un vizio involontario.
- 24. Si percorre in piscina.
- 25. Azione di ricognitori.
- 27. Le hanno uguali i gatti.
- 28. Esportano vini e formaggi.
- 30. Digitale Terrestre.
- 32. Lo apre il sincero.
- 33. A briscola vale quattro.
- 34. Nei viali dei giardini.
- 36. Una Diana della canzone.
- 37. Comportarsi slealmente.
- 40. Grande città svizzera.
- 43. Disinvolta sicurezza.
- 45. Registra i dati di volo.
- 48. Riveriti e stimati.
- 49. Articolo spagnolo.
- 50. La più lontana epoca.
- 52. Lo proclamano i sindacati.
- 54. Il centro del Friuli.

- 55. Tutt'altro che maxi.
- 57. Fa la guardia al seminato.
- 59. Rende plasmabili i capelli.
- 61. Lo dice l'imbarazzato.
- 63. Urta chi ha buon gusto.
- 64. Prendersi la rivincita.
- 66. Fa compagnia a chi guida.
- 68. Venire a patti.
- 70. Iniziali di Fazio.
- 72. La Fanny del cinema.
- 73. Molto difficili da trovarsi.
- 75. Una crema per la pelle.
- 77. Decine di secoli.
- 78. Garbuglio di parole.
- 80. Fra i Turchi e i Giordani.
- 81. Abbreviazione di nostro.
- 83. Fu una popolare manifestazione canora estiva.
- 86. Le vacanze più lunghe.
- 88. Un cubetto numerato.
- 90. Si consuma a ore fisse.
- 91. Cadevano a metà mese.
- 92. Il sottoscritto.
- 93. L'ONU contro la fame.
- 94. Un Paolo della tivù.

VERTICALI

- 1. Li vedi allo specchio.
- 2. La cantante vincitrice del-l'edizione X Factor 2010.
- 3. Era l'1-X-2 dell'ippica.
- 4. Iniziali di Scarmario.
- 5. Paglia per lettiere.
- 6. La terza città d'Olanda.
- 7. I concittadini di Cossiga.
- 8. Il partito di Craxi.
- 9. Sono pari in bocca.
- 10. Il Rafael tennista spagnolo.
- 11. In fondo alle linee.
- 12. Nel computer e nel chip.
- 13. Fa alzare i tifosi allo stadio.
- 14. Nega il concetto del verbo.
- 15. Le casseforti del freddo.
- 16. Un gioco con le matte.
- 17. Gas dall'odore pungente.
- 18. Il simbolo del nichelio.
- 19. Truce, minacciosa.
- 20. Incapaci di reagire.
- 23. Ricerca per lo Stato.
- 24. Giurisdizione ecclesiastica.
- 26. Una famosa Barbra.
- 28. C'è quel di mascalzone.
- 29. La bistecca con l'osso.
- 31. Il rivelarsi dei sentimenti.
- 35. Le montagne di Heidi.
- 37. Rimbombo sotterraneo.
- 38. Un colpo... di fianco.
- 39. Il popolare Ramazzotti.
- 41. Altro nome di Mercurio.
- 42. Si porge ai bisognosi.
- 44. I vecchi con i pronipoti.
- 46. Rende i capi lavati e stirati.
- 47. Si beve per mangiare.
- 49. Figura simbolica.



Soluzioni a pagina 35

inserto staccabile inserto staccabile inserto staccabile inserto staccabile inserto staccabile inserto staccabile inserto staccabile inserto staccabile inserto staccabile inserto staccabile

QUESTA NON LA SAI...

CURIOSITÀ ED EVENTI ACCADUTI REALMENTE NEL NOSTRO OSPEDALE NEI SECOLI PASSATI

1617 - 6 giugno

Nessun impiegato del Luogo Pio può introdurre nell'Ospedale persone estranee a mangiare.

1648 - 3 marzo

Senza speciale licenza in iscritto, il maestro di farmacia non deve dare zuccheri alle donne e alla cucina.

1684 - 7 e 11 agosto

Un Chirurgo eseguisce un'operazione col trapano sulla testa ad un infermo, senza aver prima consultato il medico, e il capitolo, anche perché il paziente morì dopo tre giorni, richiama in vigore la massima che nessun chirurgo possa usare il trapano senza il consulto dei medici.

1719 - 22 dicembre

Si proibisce la vendita dei biscottini nell'Ospedale e nelle crocere.

1724 - 19 aprile

Capitoli da osservarsi dal prestinajo. Obbligo in lui di dare i panattoni e le crescenze agli impiegati il dì di Natale.

1759 - 4 settembre

Per la eccezionale carezza degli zuccheri si introduce nella farmacia l'uso del miele.

1779 - 31 maggio

Le lenzuola, i tovaglioli, le coperte e ogni sorta di biancheria deve portare il bollo dell'Ospedale.

1792 - 23 luglio

Si delibera di fare gli studii perritornare alla panizzazione economica dell'Ospedale, attesa la pessima qualità del pane somministrato dall'appaltatore.

Cronache tratte da "Cronologia dell'Ospedale Maggiore di Milano" di Pietro Canetta

1827

La Direzione medica dispone che, nel caso di operazione di alta chirurgia per la quale debba eseguirsi la legatura di grosse arterie e vi possa essere dubbio di emorragia, i malati siano per lo spazio di 36 ore continuamente assistiti da un chirurgo ajutante o da un praticante idoneo.

1840

Si sperimenta la lavatura della biancheria col sottocarbonato di soda con esito poco soddisfacente.

1847 - 1 luglio

Si abbandona la pratica di acquistare l'olio di ricino dal commercio e lo si fabbrica in via economica nell'Ospedale.

1852 - 1 ottobre

La Direzione medica ordina che quotidianamente o l'Ispettore o il vice Ispettore stiano alla porta a sorvegliare l'ingresso dei medici e dei chirurghi per notificare i ritardatarii.

1862 - 2 ottobre

Il Governo raccomanda di non far uso nelle operazioni di alta chirurgia degli anestetici, se non in casi di comprovata ed assoluta necessità.

1862 - novembre

Si sperimenta nella fabbricazione del pane nell'Ospedale il lievito proveniente dai residui della distilleria di Viarenna, ma con esito poco soddisfacente, avuto anche riguardo alla maggiore spesa annua che occorreva in L. 10,000.

1872 - 4 maggio

Somministrazione ai portantini di un berretto estivo in tutti gli anni pari, mantenendo in corso quello pesante da darsi in tutti gli anni dispari.

1878 - 26 febbraio

Ai portinai viene accordato ogni dieci anni un cappotto di panno.

Animo nobile

DI NINO SAMBATARO

La casa di Beatrice ricorda molto da vicino quelle dei grandi appassionati d'arte milanesi, come i Bagatti-Valsecchi o i Boschi-Di Stefano. Tutto è curato fin nei minimi dettagli. Casa sua non è semplicemente ordinata: è armoniosa. Non è solo grande, ma accogliente. Questo perché, come si sa, la casa esprime il modo di essere di chi la abita.

Beatrice, Beina per gli amici, ovvero Beatrice Pistolesi Gai, è da molti anni la responsabile dell'Ufficio di Pubblica Tutela del Policlinico di Milano. Un organo esterno all'Ospedale che si occupa, come dice il nome stesso, di tutelare i diritti dei cittadini, che si rivolgono a lei per problemi legati al mondo della sanità.

“Sono solo una volontaria” dice, ma non senza l'orgoglio di chi al volontariato ha dedicato la vita.

Ma come è approdata al Policlinico, Beatrice?

Uno di questi è stato, a metà degli anni Settanta, quello per il nuovo Policlinico che doveva sorgere fuori Milano”.

Quel progetto poi non fu portato avanti e l'Ospedale è rimasto dov'è, anche ora che sta rinascendo. In quell'occasione, tuttavia, i legami tra la famiglia di Beatrice e il Policlinico si sono fatti più stretti.

Ma che cosa l'ha portata a lasciare una carriera ben avviata, come manager e interprete parlamentare, per dedicare la vita al volontariato?

la mia maestra di vita e di carità, Amalia Litta Modignani”.

Appena ci parla di lei, capiamo la potenza dell'affetto e della riconoscenza nei suoi confronti. E ci rendiamo conto che nonostante i tre nomi e il nobile lignaggio, la marchesa Litta non era una persona che andava per il sottile, quando si trattava di aiutare i malati e i bisognosi. Anche confrontandosi, senza mezzi termini, con le istituzioni. Un'ottima scuola per Beatrice, che quasi contestualmente ha iniziato la sua esperienza a capo dell'Ufficio di Pubblica Tutela.

“I miei genitori erano architetti e hanno lavorato a diversi progetti a Milano.

“La mia esperienza personale, dopo una malattia molto lunga e difficile. Ho iniziato nel 1998, con l'Associazione Visitatori e Visitatrici dell'Ospedale, di cui era presidente quella che è stata

“Si, Lia (Amalia Litta, ndr) mi ha insegnato a partire dal bisogno dell'altro”.

23

INTANTO ASCOLTA "THINK OF ME WITH KINDNESS" DI GENTLE GIANT



▲ Beatrice Pistolessi insieme alla marchesa Litta, all'inizio degli anni 2000. Grazie alla famiglia Litta fu costruito il primo padiglione del Policlinico, nel 1895.

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

Ma in che cosa consiste il lavoro della Pubblica Tutela? “La mia è innanzitutto una linea di ascolto, sia per i cittadini sia per il personale.

Rispondo sempre, tutti i giorni dell'anno, perché come sa bene chi lavora in sanità, la malattia non va in vacanza. Le persone mi chiamano per i motivi più disparati, perché hanno vissuto una brutta esperienza, o perché si sentono abbandonati in un mondo, come quello della sanità, che diventa sempre più complesso. O, semplicemente, perché hanno bisogno di qualcuno che li ascolti e li aiuti a orientarsi”.

Non sembra un compito facile. “Forse non è sempre facile, ma l'esperienza maturata sul campo in tanti anni mi aiuta molto da questo punto di vista”.

Ma che tipo di risposte è in grado di dare la Pubblica Tutela a chi si rivolge a lei perché pensa siano violati i propri diritti? “Innanzitutto cerco di capire che cosa è successo e in questo collaboro strettamente con l'Ufficio Relazioni con il Pubblico, che ha gli strumenti per verificare. Dopodiché,

se il cittadino ha ragione, mi impegno perché vengano riconosciuti i suoi diritti e garantite le cure o le prestazioni di cui ha bisogno”.

Quindi il cittadino non ha sempre ragione? “No, nessuno ha sempre ragione. A me piace pensare al Policlinico come a una grande

famiglia. E come in tutte le grandi famiglie ci sono anche i problemi, ma ci sono soprattutto tantissime persone capaci: mi riferisco a tutto il personale sanitario e non sanitario, che ogni giorno fa di tutto per dare un servizio all'altezza del più importante Ospedale pubblico della città”.

Quando ci saluta, con la sua mise come sempre impeccabile e originale, ci viene da pensare che potrebbe orientare i cittadini anche in fatto di moda. Dopodiché, anche se non vuole che lo diciamo, da ragazza ha lavorato anche con Armani.

Le ore della salute in gravidanza

I nostri esperti ti aspettano per risolvere tutti i dubbi da neo-mamma e accompagnarti in ogni fase del percorso.

Puoi portare anche il tuo partner!

Il calendario degli incontri 2020

- | | |
|---------------|----------------|
| ✓ 30 gennaio | ✓ 30 luglio |
| ✓ 27 febbraio | ✓ 24 settembre |
| ✓ 26 marzo | ✓ 29 ottobre |
| ✓ 23 aprile | ✓ 26 novembre |
| ✓ 28 maggio | ✓ 17 dicembre |
| ✓ 25 giugno | |

Ad ogni incontro potrai ascoltare i consigli delle nostre **nutrioniste, esperte di scienze motorie, osteopate, ostetriche e psicologhe**, per il tuo benessere e quello del tuo bebè. In apertura ci sarà un piccolo buffet “una merenda da mamma” con frutta e tisane per tutti i partecipanti.

Scopri il programma del prossimo incontro su: www.policlinico.mi.it/ore-salute



Luogo e orario

📍 **Clinica Mangiagalli - Aula B**
Via della Commenda, 12

🕒 **Orario**
Dalle 17:00 alle 19:00

🖱 **Web**
www.policlinico.mi.it/ore-salute
e segui i nostri tutorial su Youtube

PrEP — ariamoci

DI LINO GROSSANO

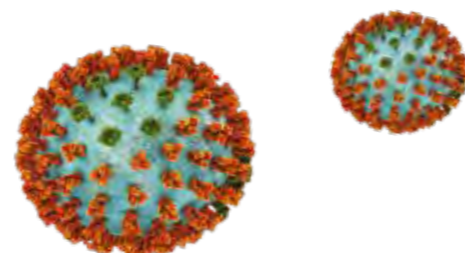
Giada ha 30 anni e **un sogno nel cassetto**: diventare mamma. Ha anche **un mostro da combattere che si chiama HIV**.
 ◇◇◇◇ Un mostro che 15 anni fa sarebbe stato invincibile, ma che oggi può affrontare con serenità e **con armi molto, molto affilate**. Invece il suo compagno, Andrea, non è sieropositivo. E per diventare papà avrebbe dovuto, ovviamente, accantonare le protezioni. Quando un anno fa lui e Giada volevano iniziare ad avere rapporti sessuali non protetti, lui un po' di dubbi li aveva. Poi, i medici glielo confermarono: i rapporti sessuali con un partner sieropositivo che assume la terapia in modo efficace (e ha una replicazione virale controllata) sono sicuri, e **non c'è rischio di passare il virus al bambino, che nascerà sano**.
 Fantascienza? Miracolo? No, è solo che le cure sono migliorate molto, rispetto al passato. E questo è straordinariamente bello.

🎵 INTANTO ASCOLTA
 "DON'T STOP ME NOW" DEL QUEEN

26

Più del 90% delle persone sieropositive in Italia che seguono correttamente la terapia anti-HIV non è contagioso. Questo perché le cure mediche abbassano così tanto la replicazione del virus nel sangue da renderla praticamente pari a zero e non più rilevabile. E quindi, azzerando la contagiosità si riesce a interrompere la catena di trasmissione della malattia ad un'altra persona. Perché allora l'AIDS continua a fare (giustamente) paura?

"Perché in Italia sono circa 4 mila l'anno le nuove diagnosi di positività all'HIV - spiega Andrea Gori, direttore delle Malattie Infettive al Policlinico di Milano - un numero che sostanzialmente non è mai calato negli anni. A questo dato si aggiunge un ulteriore 30% di casi 'sommersi', ovvero di persone già sieropositive ma che non sanno ancora di esserlo". Ad oggi il maggior numero di pazienti HIV positivi è tra i maschi dai 25 ai 29 anni, anche se in media scoprono la diagnosi solo intorno ai 39 anni, ben 10 anni dopo. "Più di 8 volte su 10 il contagio avviene con rapporti non protetti: il preservativo resta uno dei mezzi principali di prevenzione dall'infezione".



Qual è allora la differenza tra queste storie e quella di Giada? È la **terapia**. È il seguire il giusto percorso: una strada che porta a una vita normale, una quotidianità normale ma anche una vita sentimentale normale.

"L'obiettivo - continua Gori - è permettere di ridurre le nuove infezioni, solo azzerando il numero delle nuove infezioni sarà possibile arrivare ad un controllo dell'infezione da HIV. È però necessario che aumenti il numero di persone che fa il test, perché è fondamentale conoscere il loro stato di salute e accedere alle cure il prima possibile. **Stiamo parlando di un progresso che era inimmaginabile solo pochi anni fa**, capace di cambiare per sempre la prospettiva di vita ma anche la vita di relazione. Conosco migliaia di persone che si erano negate una vita di coppia per paura di contagiare il partner. Possiamo dire serenamente che **oggi non è più così**".

Un'altra straordinaria arma contro l'HIV, ancora poco conosciuta, è la **profilassi pre-esposizione**, per gli amici semplicemente **'PrEP'**. Consiste in una compressa contenente due farmaci antiretrovirali che può essere prescritta alle persone sieronegative (quindi senza infezione da HIV) che prevedono di avere rapporti promiscui, e per questo potenzialmente a rischio. La PrEP è **una sorta di 'preservativo farmacologico'**, che crea una barriera virtuale alla diffusione del virus.

"Questa terapia **funziona praticamente al 100%**, se assunta correttamente, e costa circa 70 euro al mese". Come tutte le armi, però, anche la PrEP ha un doppio taglio. Se **da una parte è in grado di prevenire il contagio**, e quindi di portare a un **netto calo per i nuovi casi di HIV**, dall'altro potrebbe far abbassare la guardia a chi la utilizza, aumentando di fatto i comportamenti sessuali a rischio e aprendo la strada alle altre malattie a trasmissione sessuale, prima su tutte la sifilide. "Per questo - conclude Gori - **la strategia migliore è sempre un programma di prevenzione combinato**, che affianchi la PrEP a regolari test per la sieropositività. Inoltre, non bisogna mai dimenticare l'importanza di sostenere l'uso del preservativo, iniziando con i ragazzi delle superiori. Il consiglio che do sempre a loro è anche quello di fare l'auto-test, reperibile in farmacia a pochi euro: permette di conoscere subito il risultato in modo da poter eventualmente iniziare la terapia il prima possibile. Un ventenne sano che inizia la terapia antiretrovirale, che oggi consta di una sola compressa al giorno, ha **un'aspettativa di vita praticamente normale**".

Fai il test, è gratuito e anonimo!

📍 Scopri come, cerca
 "malattie a trasmissione sessuale"
 su www.policlinico.mi.it

📍 Per saperne di più, cerca
 "Malattie infettive"
 su www.policlinico.mi.it

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

27

Lottare, ad appena un giorno di vita

DI LINO GROSSANO

Una malformazione rara che colpisce un bimbo ogni 4mila. E una squadra di esperti ancora più rara, perché unica in Italia, in grado di correggere questa malformazione con **un intervento ideato apposta** e capace di ridare a questi bimbi una qualità di una vita pressoché normale. Sono i due ingredienti fondamentali per **una storia a lieto fine** che ha come protagonisti il piccolo Alessandro, che oggi ha ancora poche settimane di vita, e gli specialisti del Policlinico di Milano. **Un intervento delicatissimo**, ideato da Ernesto Leva, direttore della Chirurgia Pediatrica, e che ad oggi può essere eseguito solo nel nostro Ospedale, proprio per le competenze di cui c'è bisogno per eseguirlo.

Alessandro è nato nella notte del 13 agosto: ma la gioia del suo arrivo viene subito interrotta, perché il piccolo ha una grave malformazione che ha fuso insieme parti dell'intestino con le vie urinarie. **Un problema che non è purtroppo diagnosticabile** con le ecografie di controllo durante la gravidanza, e anche per questo è ancora più inaspettato. Per fortuna Alessandro è nato nell'Ospedale giusto: di norma questa malformazione richiede tre lunghi e laboriosi interventi ricostruttivi, ma proprio al Policlinico lo stesso dottor Leva ha ideato una tecnica innovativa,

INTANTO ASCOLTA "GOT TO GET YOU INTO MY LIFE" DEI BEATLES

capace di gestire il caso con un unico intervento chirurgico e con un impatto minore sul decorso post-operazione. L'intervento viene quindi programmato immediatamente. Era Ferragosto, ma al Policlinico non esistono giorni diversi dagli altri.

La patologia di Alessandro è tecnicamente definita 'malformazione ano-rettale', una malattia rara per cui il Policlinico è Centro di riferimento nazionale, dove viene gestita una delle più alte casistiche a livello mondiale. Questa patologia non è ereditaria, e ad oggi non se ne conoscono completamente le cause. Lo speciale intervento unico, ideato in Policlinico, "è in grado di ricostruire l'anatomia della zona separando la via intestinale e la via urinaria, ripristinandone le funzionalità. È una tecnica - spiega Leva - che ha bisogno di un grande affiatamento tra chirurghi e anestesisti, oltre alla preparazione del paziente prima dell'intervento da parte dei neonatologi. In più, data la rarità della malformazione e la complessità dell'operazione, è possibile realizzarla solo con un team dedicato e di grande esperienza che comprende chirurghi pediatrici, neonatologi, anestesisti e personale infermieristico altamente specializzato".

Non potendo prevederla per tempo, la patologia di Alessandro ha richiesto uno sforzo organizzativo ancora più intenso e non pianificabile. Ma la forza del Policlinico è proprio questa: potersi dedicare alla salute dei bambini a 360 gradi, con un percorso che parte già prima del concepimento e li accompagna finché non diventeranno adulti. Il tutto è avvenuto durante Ferragosto, ma in realtà ogni cosa si è svolta come sempre: perché nel nostro Ospedale ci sono 365 giorni speciali all'anno.

Un riferimento di livello mondiale

Le malformazioni ano-rettali sono malattie rare che colpiscono in media un nuovo nato ogni 4mila. In Policlinico vengono operati circa 15 nuovi casi all'anno che provengono da tutta Italia, e sono tante le consulenze che vengono richieste anche dall'estero: l'Ospedale è infatti parte di una Rete Europea di diagnosi e cura (ERN) per le condizioni urogenitali rare e complesse, e rappresenta un punto di riferimento scientifico ai massimi livelli europei. Ad oggi è stato possibile intervenire su oltre 300 bambini (di questi, sono già una decina quelli operati con la nuova tecnica), mentre sono circa 500 i piccoli seguiti costantemente dagli ambulatori dedicati del Policlinico.

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

Due menti, due rivoluzioni, una sindrome

DI FRANCESCA GRANATA

Al mondo sono vissuti due fratelli con due secoli e mezzo di differenza d'età. Attenzione però: questa non è un racconto legato alla scoperta dell'immortalità, ma a un'associazione fuori dal comune tra due dei più grandi fisici della storia, Isaac Newton (nato nel 1642) ed Albert Einstein (nato nel 1879). Di sicuro ciò che li ha resi fratelli non è il loro DNA ma *le loro menti*: che da un lato hanno elaborato teorie rivoluzionarie, e dall'altro sono state entrambe associate alla sindrome di Asperger. Una sindrome di cui si è tanto parlato anche di recente, in relazione alla giovanissima ambientalista Greta Thunberg. *La sindrome di Asperger* è un disturbo dello sviluppo neuropsichico appartenente allo spettro autistico. Le biografie dei due scienziati citano diverse loro caratteristiche

16 ANNI, SVEDESE, ATTIVISTA CONTRO IL CAMBIAMENTO CLIMATICO. IL SUO "SCIOPERO DELLA SCUOLA CONTRO IL CLIMA" È DIVENTATO RAPIDAMENTE UN MOVIMENTO DI RILEVANZA MONDIALE, NOTO COME FRIDAYS FOR FUTURE. LO SCIOPERO PER IL CLIMA ORGANIZZATO A MILANO IL 15 MARZO 2019 HA COINVOLTO OLTRE 100MILA PERSONE.)

comportamentali che sarebbero riconducibili proprio ai principali sintomi dell'Asperger. Uno dei biografi di Newton lo descrisse ad esempio come un bambino "singolarmente incapace di stringere amicizie intime", mentre Einstein "non ha mai avuto realmente bisogno di contatti umani" ed è stato descritto come un "bambino solo e sognante".

Le persone con Asperger hanno uno sviluppo cognitivo normale, ma difficoltà nelle interazioni sociali e nella comunicazione verbale e non verbale. Possono mostrare stranezze nel loro comportamento sociale ed avere interessi limitati, quasi ossessivi verso un singolo argomento. Qualcuno ha ipotizzato che è stata proprio quest'ultima la caratteristica che ha portato Newton ed Einstein a dedicarsi anima e corpo ai loro studi. La diagnosi di questa sindrome, però, è ancora oggi una sfida, basata sulla somministrazione di test specifici che

ANALIZZATE DA 'SINGULAR SCIENTISTS', UNO STUDIO FIRMATO DA IOAN JAMES E PUBBLICATO NEL 2003 SUL JOURNAL OF THE ROYAL SOCIETY OF MEDICINE)

non sempre sono sufficienti a definire pienamente il quadro Asperger. I sintomi infatti non solo devono essere presenti, ma devono determinare limitazioni rilevanti nella vita quotidiana della persona. Inoltre, ogni individuo ha caratteristiche singolari, dettate dalla propria personalità. Per queste ragioni e per

il buon funzionamento cognitivo, che nei primi anni di scuola può mascherare le difficoltà presenti, il ritardo nel fare una corretta diagnosi è ancora ampio. Se la sindrome non viene inquadrata in modo tempestivo i sintomi possono aggravarsi e rendere insopportabile la vita delle persone che ne sono colpite. Come accadde presumibilmente a Newton che, secondo i biografi, "fu soggetto a gravi episodi di irascibilità, persino contro i suoi migliori amici. In tali occasioni si spingeva verso atti deplorabili che lo portavano ad una serie di dolorose controversie, e queste finirono per rovinargli la vita".

Utilizzare esempi di persone straordinarie per raccontare una malattia può essere un utile strumento divulgativo, però allo stesso tempo può ingannare: ad esempio portando a pensare che tutte le persone con la sindrome di Asperger siano dei geni. O portando, come a volte capita, a minimizzare la patologia, oscurando il duro lavoro che invece si deve affrontare per anni al fine di garantire alle persone con Asperger interazioni sociali positive e una buona qualità di vita. Forse Einstein e Newton superarono i loro problemi e andarono avanti, diventando uomini eccezionali, ma ovviamente questo non vale per tutti. Perché non bisogna mai dimenticare che dietro una malattia, dietro ogni paziente, ci sono persone, medici, infermieri, genitori che cercano di rendere la vita di questi piccoli pazienti la migliore possibile. E spesso, ne siamo certi, ci riescono appieno.

Ogni bisogno ha la sua risposta

Al Policlinico di Milano c'è l'Unità di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza, con attività di prevenzione, diagnosi, cura e riabilitazione in ambito neurologico, psichiatrico e neuropsicologico per ragazzi tra 0 e 18 anni. Qui gli esperti affrontano i complessi bisogni dei bambini e degli adolescenti con disturbi del neurosviluppo, tra cui la Sindrome di Asperger. La presa in carico di ogni utente vede una gestione integrata dei suoi bisogni di cura e di salute, in raccordo con la sua famiglia e in rete con le altre strutture del contesto di vita, come ad esempio la scuola.

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



Per sognare ci vuole Costanza

DI VALENTINA MESCHIA



Quando era bambina, Costanza sognava il principe azzurro e credeva nei finali stile “...e vissero felici e contenti”. La vita non era mai stata molto generosa con lei, ma nonostante questo era fortemente convinta che prima o poi il suo meritato lieto fine sarebbe arrivato. Come diceva il suo nome, perseveranza e determinazione non le mancavano.

Aveva da poco compiuto 37 anni quando incontrò il suo *principe azzurro*. Fu subito amore a prima vista e dopo pochi mesi restò incinta. Una gravidanza inaspettata: per questo, già ‘scottata’ da esperienze passate, per un attimo pensò che lui sarebbe scappato. E invece, da bravo principe, lui accolse la notizia con sorpresa e gioia, e non l’abbandonò affatto. Le fu accanto anche quando scoprirono che aspettavano due gemelli, e fu sempre lì quando si seppe che la gravidanza era a rischio. Anzi, fu proprio questo *principe azzurro* (a questo punto possiamo dirlo, non esistono solo nelle favole) che la portò alla Clinica Mangiagalli: aveva letto che lì sono specializzati nel seguire mamme con gravidanze complicate. Costanza fu ricoverata per fare alcuni accertamenti, e anche se era necessario assoluto riposo e un continuo monitoraggio tutto stava procedendo bene.

Ma come in ogni favola che si rispetti, gli eroi devono misurarsi con qualche difficoltà e non tutto fila sempre facile. Costanza e il suo *principe* venivano da fuori Milano, e trasferirsi per seguire le cure sembrava complicato e costoso. Il principe si mise a fare i conti, cercò un alloggio, o una qualsiasi soluzione. Che però non arrivava: questa volta non sapeva come aiutarla. Ma ecco, proprio nel momento in cui tutto sembrava ormai impossibile, incrociarono sulla loro strada le volontarie di Casa Costanza. Non sappiamo se era una coincidenza o se era davvero il destino, ma Casa Costanza si chiamava proprio così. Un alloggio di accoglienza per mamme con gravidanze a rischio o con bimbi ricoverati in neonatologia che necessitano, come Costanza, di un posto dove stare.

I mesi successivi, seppur impegnativi, grazie all’ospitalità e all’aiuto di Casa Costanza passarono uno dopo l’altro e Costanza si sentiva in famiglia, perché non era mai sola. Assieme al suo *principe azzurro* abbracciò le sue bellissime bambine e da quel momento successe davvero: *vissero tutti felici e contenti*.

Dopo un anno Costanza inviò alle volontarie questa lettera:


La vita ti regala gioie immense, come aspettare due gemelli e il diventare mamma, ma ti cade il mondo addosso quando ti viene comunicato che la tua gravidanza è a rischio. Insieme a tante domande e paure sono partita per Milano, per essere visitata dagli esperti della Clinica Mangiagalli, e ho riposto in loro tutta la mia speranza e fiducia. Letto, letto, letto e assoluto riposo, questa le raccomandazioni dei medici, oltre a una serie di controlli e accertamenti. Ma come fare a trasferirsi così velocemente in una città sconosciuta, lontano dalla famiglia e dagli amici? La mia salvezza, il mio lieto fine si chiama Casa Costanza: lì ho trovato una famiglia, dolcezza, attenzioni, rispetto e aiuto. Che dire... mi sono sentita veramente a casa pur essendo lontana da casa.

Una casa per le mamme

La Fondazione Visitatrici per la Maternità Ada Bolchini Dell’Acqua Onlus costituisce nel febbraio 2013 Casa Costanza: un appartamento con 10 posti letto, vicino al Policlinico.

La permanenza è gratuita e, in collaborazione con le assistenti sociali del Policlinico, c’è un’attenta valutazione dei singoli casi aventi diritto all’ospitalità.

Lo scopo di Casa Costanza è fornire un alloggio a mamme in fase di gravidanze a rischio, oppure i cui bambini, affetti da gravi patologie, sono ricoverati nei reparti di terapia intensiva, neonatologia o chirurgia del Policlinico. Tutto questo è reso possibile grazie all’impegno delle Visitatrici volontarie e degli assistenti sociali.

 Scopri di più su www.fondazioneabd.org

Yoga e Mindfulness in gravidanza?

Partecipa al progetto di ricerca MYNd&CO

Cos'è MYNd&CO?

Uno studio del Policlinico di Milano per integrare **mindfulness, yoga, nutrizione clinica, coaching e osteopatia** al tuo percorso di gravidanza.

Ci aiuterai a dimostrare l'efficacia di queste discipline sulla tua salute e su quella del tuo bambino.

- ✓ Incontri di mindfulness
- ✓ Incontri di yoga
- ✓ Screening nutrizionale ed eventuali controlli
- ✓ Screening osteopatico (muscolo-scheletrico)
- ✓ Incontri motivazionali di coaching
- ✓ Visite ostetriche
- ✓ Screening ginecologico e visite di controllo sino al parto

Per saperne di più

Clinica Mangiagalli
Via della Commenda, 12

Telefono
02 5503.5503

Email
progettomynd@policlinico.mi.it

Sito internet
www.policlinico.mi.it/progettomynd

Segui i nostri tutorial, news ed eventi sui nostri social e sul sito ufficiale:



www.policlinico.mi.it
www.policlinico.mi.it/mangiagallicenter

Mapa del Policlinico

Legenda

- △ Ingresso
- ▲ Ingresso e informazioni
- P Parcheggio
- M Metropolitana M3
- PS Pronto Soccorso
- Cassa
- Punto giallo - Cassa automatica

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

Padiglioni

4154. UN GRANDE SCHEMA PER TUTTI

Blister.

è un magazine edito dal Policlinico di Milano

DIRETTORE RESPONSABILE

Monica Cremonesi

CAPO REDATTORE

Lino Grossano

HANNO COLLABORATO

Federica Bonalumi
Silvana Castaldi
Valentina De Cosmi
Francesca Granata
Valentina Meschia
Valentina Regonesi
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

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

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

Per ascoltare la musica scelta da Blister,
tinyurl.com/BlisterMusic

Stampato con il sostegno di Ubi Banca

