

aido



**IL DONO DI MARCO
HA CAMBIATO
OTTO VITE**



**STRESS
AD OGNI ETÀ**



**NUOVE SPERANZE
DI CURA PER CHI
È AFFETTO
DA INSONNIA**



**LA SALUTE MENTALE
DEI GIOVANI SOTTO
IL RIFLETTORE
DEI MEDIA**

EDITORE

Consiglio Regionale Aido Lombardia - ODV
24125 Bergamo, Via Borgo Palazzo 90
Tel. 035.235.327 - lombardia@aido.it

DIRETTORE RESPONSABILE

Leonio Callioni

DIRETTORE EDITORIALE

Corrado Valli

Segretaria di redazione

Marzia Taiocchi

COLLABORAZIONI SCIENTIFICHE

Dott. Gaetano Bianchi
Dott.ssa Cristina Grande

Regione Lombardia - Sanità

Dott. Giuseppe Piccolo
Coordinatore regionale prelievo/trapianto

ASST Papa Giovanni XXIII di Bergamo

Dott. Michele Colledan
Direttore Chirurgia Generale III
Direttore Centro Trapianti di fegato e di polmoni

Dott. Giuseppe Locatelli
Primo Onorario Chirurgia Pediatrica

Asst Grande Ospedale Metropolitano Niguarda

Prof. Luciano De Carlis
Direttore Dipartimento Chirurgia
e S. C. Chirurgia Generale e dei Trapianti
Professore Straordinario Università Milano Bicocca

Dott. Luca Belli
Direttore Epatologia e Gastroenterologia

CNT - Centro Nazionale Trapianti

Dott. Massimo Cardillo
Direttore

Istituto Mediterraneo Trapianti e Terapie di alta specializzazione - ISMeTT di Palermo

Prof. Bruno Gridelli
Direttore Medico Scientifico
Professore di Chirurgia Università di Pittsburgh

Istituto Ricerche Farmacologiche «Mario Negri»

Prof. Giuseppe Remuzzi
Direttore

Yale University School of Medicine

Prof. Mario Strazzabosco
Professor of Medicine, Director of Transplant Hepatology
Dep. of Internal Medicine Section of Digestive Diseases

REDAZIONE ESTERNA

Clelia Epis, Fernanda Snaiderbaur

REDAZIONE TECNICA

Paolo Seminati

SEGRETERIA

24125 Bergamo, Via Borgo Palazzo 90
Tel. 035.235.327 - lombardia@aido.it
C/C postale 36074276
Marzia Taiocchi

SOTTOSCRIZIONI

Socio Aido	Simpatizzante	Sostenitore	Benemerito
€ 40,00	€ 50,00	€ 80,00	€ 100,00

C/C postale 36074276 Aido Cons.Reg.Lombardia ONLUS
Prevenzione Oggi - C/C BPER Banca
IT 16 C 05387 11106 000 042 565 618
Riservato ai Soci

Il socio sostenitore ha diritto ad omaggiare un'altra persona
previa segnalazione all'atto della sottoscrizione

STAMPA

ALGIGRAF s.r.l.

CARTE UTILIZZATE DI PURA CELLULOSA ECOLOGICA
CON ELEVATO CONTENUTO DI RICICLO SELEZIONATO

Reg. Trib. di Milano n. 139 del 3/3/90

Le informazioni contenute in questo periodico
vengono trattate con liceità, correttezza e trasparenza
conformemente al D.lgs. n. 196 del 30 giugno 2003
Codice in materia di protezione dei dati personali
Riservato ai soci

SOMMARIO

2 IL DONO DI MARCO HA CAMBIATO OTTO VITE

6 ANSIA, SONNO E STRESS L'IMPORTANZA DI UN NUOVO EQUILIBRIO FISICO E MENTALE Conoscere i sintomi per cercare soluzioni corrette

7 STRESS AD OGNI ETÀ

11 ANSIA: IL CONTROLLO È IL PROBLEMA NON LA SOLUZIONE

13 NUOVE SPERANZE DI CURA PER CHI È AFFETTO DA INSONNIA Gli esperti la classificano come patologia a sé stante e un nuovo farmaco cura le forme croniche

15 LA SALUTE MENTALE DEI GIOVANI SOTTO IL RIFLETTORE DEI MEDIA

19 GIUSTO PESO E GIUSTO SONNO Uno stile di vita corretto aiuta a mantenerci in salute

22 IL MATRIMONIO E LA SALUTE SONO INDISSOLUBILMENTE UNITI

23 NOTIZIE DALLE SEZIONI

È POSSIBILE DEVOLVERE L'EROGAZIONE LIBERALE TRAMITE

Contatto diretto telefonico con un nostro collaboratore

Bollettino cartaceo di conto corrente n. 36074276
Intestazione: Aido Consiglio Regionale Lombardia
Causale: erogazione liberale detraibile o deducibile
ai sensi dei commi 1 e 2 dell'art. 83 del d.lgs. n. 117/2017 c.d. «Codice del Terzo Settore»

Carta di credito direttamente online da uno dei seguenti siti:
www.aidolombardia.it
www.prevenzioneoggi.org

Bonifico bancario alle coordinate: BPER Banca
IBAN IT 16 C 05387 11106 0000 4256 5618
Intestazione: Aido Consiglio Regionale Lombardia
Causale: erogazione liberale detraibile o deducibile
ai sensi dei commi 1 e 2 dell'art. 83 del d.lgs. n. 117/2017 c.d. «Codice del Terzo Settore»
+ Codice Fiscale intestatario del bonifico



Corrado Valli

SGUARDO SULLA MERAVIGLIA DELLA SCELTA DI DONARE

Ci sentiamo tutti invincibili, siamo portati spesso a pensare che "tanto non succederà mai"! Ma talvolta succede. Quando succede al tuo unico figlio che ti viene portato via da un tragico ed incomprensibile incidente allora si sprofonda nella tragedia più nera, quella che ti porta in un tunnel dal quale non si può uscire più.

Ma una luce si accende, la vita può rinascere! Quel ragazzo sensibile cosa avrebbe fatto? I genitori decidono e danno un senso alla tragedia. Hanno visto la luce che ha dato loro speranza e ridonato la vita a otto persone!

Su queste colonne abbiamo spesso ospitato le testimonianze dei trapiantati quale esempio luminoso della vita che prosegue grazie ad un gesto enorme fatto per spirito di pura umanità. Ora diamo uno sguardo all'altra metà della meraviglia dei trapianti, quella forse più luminosa perché nasce da scelte etiche profonde. Ospitiamo in questo numero la testimonianza di due genitori che hanno scelto di donare gli organi del loro unico figlio.

Parlare di chi non c'è più non è mai facile, ma grazie a queste emozionanti parole è possibile stringersi a loro in un abbraccio ideale che rende questa storia un grande esempio di umana bellezza.

Una lettura toccante che non lascia indifferenti! Spero che troverete interessante, come l'ho trovato io, anche il resto di questo numero dedicato a disturbi del sonno, ansia e stress. Ma è proprio vero che "chi dorme non piglia pesci"?

Buona lettura.

SPAZIO AI LETTORI

Per gli interventi dei lettori
lombardia@aido.it

Prevenzione Oggi on line
www.prevenzioneoggi.org



Aido Regione Lombardia
www.aidolombardia.it





TESTIMONIANZE

IL DONO DI MARCO HA CAMBIATO OTTO VITE



«**I**l 12 gennaio 2019 avrebbe compiuto 20 anni. Il primo anno senza di lui abbiamo organizzato una fiaccolata per il paese ed abbiamo incontrato per la prima volta il ricevente del cuore. Un'emozione profonda, fortissima ed immensa: ci siamo abbracciati come se ci conoscessimo già da tempo; indescrivibile a parole, troppo difficile da spiegare». Con queste parole mamma Marta e papà Ilario ci raccontano di loro figlio Marco. Con grande disponibilità hanno accettato la richiesta di Aido di condividere la loro storia, con l'intento di rendere omaggio alla bellezza del dono, capace di andare oltre il dolore generando nuova vita. Parlare di chi non c'è più non è mai facile, ma grazie a queste emozionanti parole è possibile stringersi a loro in un abbraccio ideale che rende questa storia un grande esempio di umana bellezza.

Mamma Marta e papà Ilario ci raccontano di loro figlio Marco. Con grande disponibilità hanno accettato la richiesta di Aido di condividere la loro storia, con l'intento di rendere omaggio alla bellezza del dono, capace di andare oltre il dolore generando nuova vita

«Marco era un ragazzo come tanti. In queste poche parole c'è racchiuso tutto, nel corso della sua breve vita ha seguito il percorso di crescita che tutti i bambini e i ragazzi affrontano. **Quando nasce un figlio in una famiglia questi diventa inevitabilmente il centro di tutto, tutti i pensieri e tutte le azioni che si compiono sono in funzione di lui.** Per Marco non è stato diverso è cresciuto a scuola, nello sport e in paese ma soprattutto nella famiglia, in mezzo ai suoi quattro cugini, tutti più grandi, e quindi in un certo modo divenendo il più coccolato. Siamo con-

TESTIMONIANZE

vinti che tutto abbia contribuito a farlo diventare un ragazzo sensibile, legato ai suoi amici e sempre pronto ad ascoltarne i problemi e a dare supporto quando necessario.

Anche i suoi progetti erano normali, stava entrando nel mondo del lavoro come programmatore e pensava alla sua prima macchina, parlavamo di risparmiare per poter diventare indipendente a tutti gli effetti, quando sarebbe stato più grande e più maturo; **potevamo parlare di molte cose con lui. Alla domanda 'chi era vostro figlio?' l'unica risposta che parte spontanea è 'TUTTO'.**

Sono parole che vibrano come una corda tesa, un messaggio d'amore verso un figlio i cui sogni si sono infranti nella dura realtà che a volte la vita ci mette di fronte. Inevitabile a questo punto la richiesta di capire cosa sia successo in quel tragico 7 agosto 2018.

UN INCIDENTE FATALE

«Uscito dal lavoro alle 18.00 come tutte le sere - prosegue mamma Marta -, percorrendo la strada statale Paullese, a circa 2 km da casa succede un piccolo tamponamento con un Fiorino che aveva a bordo due ragazzi rispettivamente di 19 e 29 anni. A quel punto accostano sulla destra per fare la constatazione amichevole, segnalando con il triangolo l'incidente; nel frattempo Marco fa una telefonata a casa per avvertirci dell'accaduto; alle ore 18,15 circa risponde mio marito: **"Papà ho fatto un incidente, tutto bene, stiamo facendo la constatazione, solo che la macchina è un po' rotta"**. Mio marito rispose: "Ma ti sei fatto male?" - "No, no tutto bene, solo che la macchina non si muove" - "Arriviamo".

Mentre ci rechiamo verso il luogo dell'incidente io continuo a chiamarlo, ma già dopo pochissimi minuti il telefono è diventato irraggiungibile. In quegli istanti, tra prendere la macchina ed uscire dal cancello, sul luogo del tamponamento è arrivato un camion di medie dimensioni, superiore ai 35 quintali, che ha travolto tutto... e tutti.

Quando, dopo soli 10 minuti scarsi, siamo arrivati, io sono accorsa vicino ai veicoli mentre mio marito ha accostato la macchina. Cerco mio figlio pensando di trovarlo lì in piedi, ma non lo vedo... scorgo solo la sua macchina distrutta senza pensare o capire cosa sia successo, visto che Marco aveva fatto lui stesso la chiamata a casa.

Chiedo alle persone che si trovano sul posto per dare i primi soccorsi dov'è mio figlio, ma nessuno capiva di chi stessi parlando. Mi dicono: "Come suo figlio?" - "Si mi ha chiamato dicendo che è successo un incidente", ma lui non c'è, nessuno lo ha visto.

Fiaccolata In ricordo di MARCO



Sabato 12 gennaio ore 20,30
Piazza della Fontana
Pantigliate

Un uomo chiede quale sia la sua macchina ed io gli indico la Clio blu. L'uomo torna a vedere dentro l'auto, anche se aveva già controllato che in macchina non ci fosse nessuno.

A quel punto anche i Carabinieri si allarmano, perché nessuno lo stava cercando. **Le persone ferite erano 3, e 3 anche i veicoli, quindi in quel momento i conti stavano tornando, ma 2 di queste erano sullo stesso mezzo e nella concitazione dell'accaduto nessuno se ne era accorto.**

Non vedendolo, ho pensato che mio figlio si fosse allontanato dal luogo, magari sotto shock per la vista dell'accaduto. Tutti cominciano a pronunciare il suo nome: "Marco, Marco, Marco..." ma lui non risponde. **Allora mio marito sale sul guardrail per guardare più lontano nel prato, e a quel punto lo vede in mezzo all'erba alta, e si precipita verso di lui per soccorrerlo e chiamare i soccorritori.**

TESTIMONIANZE



«Mia moglie in quei momenti aveva già pensato all'ipotesi di donare gli organi, io sinceramente no. Quando ci hanno comunicato il peggio, un'infermiera ed un dottore ci hanno avvicinato e ci hanno presentato l'idea della donazione, a quel punto dovevamo solo decidere»

Quando i primi paramedici li raggiungono Marco è già in arresto cardiaco. Restiamo per strada più di un'ora prima che l'ambulanza possa muoversi verso il pronto soccorso. Tutto questo tempo è stato impiegato per rianimare e cercare di stabilizzare Marco per poterlo trasportare.

Tra elicottero, ambulanze per tutti i ragazzi, vigili del fuoco e l'agitazione di quei momenti, ci sembra di essere in guerra, un inferno. Continuavo a chiedere se Marco avesse risposto o aperto gli occhi, ma purtroppo a tutte queste domande non ci

sono state risposte, i medici probabilmente avevano capito la situazione.

All'arrivo in pronto soccorso in codice rosso, ci sono da subito tanti medici e infermieri intorno Marco. Dopo circa un'ora e mezza esce il dottore di turno per darci le prime notizie: **"Marco è in coma dovuto al forte trauma alla testa". Da qui la decisione di portarlo in sala operatoria per cercare di ridurre la pressione nel cranio.** All'uscita, ci ha raggiunto la dottoressa che lo aveva operato... ci ha fatto accomodare in uno stanzino e ci ha dato la terribile notizia in poche ma chiarissime parole: "Non c'è più niente da fare. Il cervello ha subito un trauma irreversibile".

Marco viene portato in rianimazione subito dopo l'intervento. La mattina successiva riesce a respirare di nuovo da solo, segno che il cervello funziona ancora, ma è solo una falsa speranza. Nel pomeriggio la situazione peggiora, la pressione si alza e arriva anche la febbre alta, il cervello non riusciva più a comandare il corpo.

Per decretare ufficialmente la morte celebrale, deve essere eseguito un esame che dura 6 ore, un elettroencefalogramma continuo per capire se realmente non ci sono più segni cerebrali. Dato l'esito negativo, i medici sono costretti a dichiarare ufficialmente la morte cerebrale il 9 agosto 2018 alle 10,15».

IL DOLORE APRE LE PORTE ALLA DONAZIONE DEGLI ORGANI

Uno schiaffo doloroso che apre alla porta della donazione, un tema che difficilmente una famiglia affronta con un figlio in giovane età.

«In famiglia non si era mai parlato dell'ipotesi di donare gli organi - ci dice con schiettezza mamma Marta -, almeno non con Marco. Come è possibile far pensare ad un ragazzo che potrebbe esserci questa possibilità? Ad un diciannovenne parli di futuro e di progetti, non di morte. Si cerca di crescerlo consapevole dei pericoli che la vita ti pone, si cerca di capire insieme di cercare di curarsi e non correre pericoli ma il pensiero della morte no, con un ragazzo non lo si affronta».

«Mia moglie in quei momenti aveva già pensato all'ipotesi di donare gli organi - prosegue papà Ilario -, io sinceramente no. Quando ci hanno comunicato il peggio, un'infermiera ed un dottore ci hanno avvicinato e ci hanno presentato l'idea della donazione, a quel punto dovevamo solo decidere, dovevamo farlo noi per Marco, dovevamo pensare a cosa avrebbe voluto. Chi era Marco? Quel ragazzo sensibile cosa avrebbe fatto? Il suo corpo era praticamente intatto, ci hanno spiegato che si potevano

salvare molte vite, a quel punto abbiamo deciso e così è stato: Marco in quel suo ultimo gesto ha salvato e aiutato 8 persone».

L'INCONTRO CON AIDO

La tragedia per la perdita di una vita offre un dono che genera nuova vita, in un percorso che si intreccia con la nostra Associazione, capace di favorire la cultura della donazione ma anche di creare legami con chi ha vissuto queste esperienze.

*«Conoscevamo già Aido, mia moglie ed io ci eravamo detti di donare i nostri organi se fosse stato necessario e possibile, ma fino a quel momento ci si pensa come se tanto non succederà mai perché ci sentiamo tutti invincibili. **Solo quando le cose ti toccano da vicino si dà l'importanza che merita questa scelta. L'Aido per noi ora rappresenta un punto di arrivo, il gesto estremo che una persona può compiere in punto di morte per salvare altre vite è straordinario».***

UN DESIDERIO: CONOSCERE I RICEVENTI

«La nostra personale esperienza ci ha portato a perseguire un obiettivo: volevamo conoscere le persone che hanno ricevuto il dono di nostro figlio».

Un passaggio tanto delicato quanto caro a Marta e Ilario che, come già accennato all'inizio del loro racconto, dopo un anno dalla scomparsa di Marco hanno incontrato per la prima volta il ricevente del cuore. Abbiamo chiesto loro di raccontarci anche questo aspetto della loro storia.

*«Abbiamo cominciato a cercare e ci siamo riusciti, ovviamente con il loro consenso, con alcuni riceventi ancora oggi siamo in contatto. Il nostro pensiero al riguardo è quello di dare questa scelta. **Chi riceve e chi dona dovrebbero conoscersi? La decisione dovrebbe spettare a loro, sicuramente con i tempi, i modi e il supporto necessario se desiderano di farlo. Così come andrà rispettata la volontà di chiunque voglia restare anonimo».***

Una volontà che nel loro caso è stata reciproca e che ha portato ad esaudire, almeno in parte, il loro desiderio.

*«Come abbiamo conosciuto i riceventi? Dopo che avevamo ricevuto alcuni dati quali sesso, provenienza ed età, abbiamo iniziato a pensare come fare per sapere come stavano. Il primo passo è stato un incontro con il NITp al Policlinico di Milano, ma non siamo rimasti soddisfatti. **Ci avevano consigliato di scrivere una lettera che avrebbero consegnato loro ai riceventi, ma secondo noi non era un modo per riuscire ad arrivare a conoscerci, cosa che abbiamo voluto da subito. Desideravamo tanto rivedere***



«Abbiamo deciso di creare un gruppo su Facebook chiamato "Alla ricerca del nostro Angelo". A novembre 2018 siamo stati contattati da tre famigliari riceventi: cuore, fegato e polmoni; un poco più tardi del ricevente di un rene; ora siamo in attesa degli altri... Marco ha donato cuore, polmoni, fegato, pancreas, reni e occhi, in totale ha cambiato 8 vite»

*gli occhi, lo sguardo di nostro figlio. Allora abbiamo deciso di creare un gruppo su Facebook chiamato "Alla ricerca del nostro Angelo". Da qui è partito tutto. Solo a novembre 2018 siamo stati contattati da tre famigliari riceventi: cuore, fegato e polmoni; un poco più tardi del ricevente di un rene; ora siamo in attesa degli altri... **Marco ha donato cuore, polmoni, fegato, pancreas, reni e occhi, in totale ha cambiato 8 vite.** Marco il nostro unico figlio. La tua mamma e il tuo papà per sempre».*

P.S.



ANSIA, SONNO E STRESS

L'IMPORTANZA DI UN NUOVO EQUILIBRIO FISICO E MENTALE

Conoscere i sintomi per cercare soluzioni corrette

Quanto conta l'equilibrio nella vita delle persone? Tanto. Anzi: è tutto. Questo vale per l'alimentazione, per l'attività fisica, per il lavoro, per l'economica sociale... E vale per la corretta alternanza tra sonno e veglia. **"Prevenzione Oggi" dedica questo numero ad una serie di approfondimenti molto interessanti con i quali si mette in luce come la mancanza di questo equilibrio vitale comporti danni importanti sulla salute.** Forse, per citare una delle moltissime situazioni evidenziate dai diversi e preziosi articoli di questo bimestre, pochi sono consapevoli di quanto la mancanza di sonno possa incidere sullo sviluppo di disordini alimentari sfociando nell'obesità. Oppure possa comportare l'insorgere di malattie cardiovascolari, del diabete, di disturbi muscoloscheletrici e addirittura di alcune forme di tumore. Non dormire comporta anche problemi di memoria oppure spinge a comportamenti alimentari scorretti, come la poco conosciuta "sindrome da mangiatore notturno" che potrebbe anche far sorridere se immaginiamo certe scene viste in tv o al cinema, ma che quando sono il risultato di una spinta incontrollabile, di un bisogno compulsivo, comportano problematiche molto serie.

Negli articoli si trovano approfondimenti anche di altri aspetti collegati ai disequilibri sopra evidenziati, come per esempio l'insorgenza di stati d'ansia che minano la qualità della vita delle persone. La pandemia da Covid in questo ha avuto un ruolo importante, ma complessivamente è la vita contemporanea che porta a vivere maggiormente le condizioni di ansia. Si tratta di sofferenze serie, a volte nascoste per timore dello stigma sociale che in qualche modo tende a sottovalutare quanto invece questa sofferenza sia reale e pesante da sopportare.

Cosa si può fare? Attenzione, rispetto, dialogo. Soprattutto tanto dialogo nella valorizzazione della specificità di tutti, per evitare che le persone che ne soffrono finiscano per rifugiarsi in un "sé" isolato dal mondo dentro il quale in realtà poi i problemi si ingigantiscono.

Bisogna invece uscire dal timore di parlarne e decidere di cercare aiuto. Oggi si possono trovare i rimedi, sia nella relazione con gli altri sia nel ricorso a farmaci che sono preziosi se assunti con il controllo medico, mirati a risolvere un problema e utilizzati per riprendere un percorso di equilibrio nella vita di tutti i giorni.

Leonio Callioni



LINEA DEL TEMPO

STRESS AD OGNI ETÀ

Una linea del tempo che pare un viaggio nella vita, tra le tappe da raggiungere con la voglia e le fatiche per arrivarci. Un percorso nel quale si passano in rassegna la conquista dell'autonomia, le prese di responsabilità, le grandi soddisfazioni e i grandi dolori. Con l'aiuto della dott.ssa Cecilia Prunas, dirigente medico psichiatra presso il Servizio di Diagnosi e Cura (SPDC) della Fondazione IRCCS Ca' Granda Policlinico di Milano, abbiamo preparato un percorso che racconta come ogni età sia soggetta a fattori di stress e come si possa agire per individuarli, tenerli sotto controllo, prevenirli, curarli.

LO STRESS: CHE COSA È?

Stress è una parola entrata nel linguaggio quotidiano, talvolta con superficialità, ma cosa intendiamo davvero per stress?

«È il processo in cui – spiega Cecilia Prunas – la richiesta ambientale supera la capacità adattiva del soggetto, determinando risposte psicologiche e



Cecilia Prunas

Dirigente medico psichiatra presso il Servizio di Diagnosi e Cura (SPDC) della Fondazione IRCCS Ca' Granda Policlinico di Milano

biologiche che possono aumentare il rischio di patologia. In questi casi ci può essere una risposta disfunzionale dell'individuo, che può condurre a quadri di patologia psichiatrica come la depressione e i disturbi d'ansia stress correlati, che determinano una elevata spesa sanitaria pubblica».



FATTORI STRESS: stress scolastici, bullismo, disturbi psicologici di un genitore, iperstimolazione, depressione materna, depressione post partum, un divorzio difficile o una separazione improvvisa, gravi lutti o malattie di parenti stretti, incuria e trascuratezza o nei casi più gravi da maltrattamento e abusi.



FATTORI STRESS: disturbi alimentari, cambiamenti repentini dell'umore, ansia, depressione, instabilità, problemi di concentrazione, disturbi psicologici, abuso di sostanze, autolesionismo, comportamenti a rischio.

> INFANZIA

COSA FARE: promuovere capacità adattive, diminuire conflitti interpersonali.



> ADOLESCENZA

COSA FARE: prevenzione/educazione, rete scuola-famiglia-enti del territorio, promuovere capacità adattive.



Se questa è la definizione generale, molto diversa per ciascuno può essere la risposta ai fattori di stress...

«È molto soggettiva – continua Prunas – in pratica ciò che risulta stressante per me può non esserlo per altri. Questo vale per tutte le fasce d'età».

Come il nostro organismo risponde allo stress?

«I principali sistemi di risposta allo stress sono quello dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene che nelle condizioni di stress modula la produzione di cortisolo; quello del sistema nervoso autonomo che presiede a varie funzioni dell'organismo, quali pressione sanguigna e frequenza cardiaca; quello del sistema immunitario. Un'alterazione di questi sistemi può portare a problemi psichici, cardio circolatori, a una diminuzione delle difese e dunque ad una maggiore facilità ad ammalarsi. Qui al Policlinico ci occupiamo di Neuroimaging: la letteratura scientifica corrente evidenzia tramite studi di RNM funzionale come sotto stress ci sia una specifica attivazione di circuiti cerebrali corticali e limbici».

Quali suggerimenti per tutti?

«Per gestire lo stress è utile uno stile di vita sano: una buona igiene del ritmo sonno (veglia, un'alimentazione varia ed equilibrata, per esempio evitare troppi carboidrati la sera), praticare attività fisica regolare. Parimenti posso essere utili tecniche di rilassamento, quali la mindfulness, e percorsi di supporto psicologico».

«Per gestire lo stress è utile uno stile di vita sano: una buona igiene del ritmo sonno (veglia, un'alimentazione varia ed equilibrata, per esempio evitare troppi carboidrati la sera), praticare attività fisica regolare. Parimenti posso essere utili tecniche di rilassamento, quali la mindfulness, e percorsi di supporto psicologico»

STRESS ED ETÀ DELLA VITA INFANZIA

Le principali aree di interazione del bambino sono la famiglia e la scuola ed è proprio in questi due ambienti che si possono generare fattori di stress fin dalla prima infanzia: «Nell'ambito familiare risultano di grande impatto sui bambini fattori gravi quali i disturbi psicologici di un genitore, la depressione post partum, un divorzio difficile o una separazione improvvisa, gravi lutti o malattie di parenti stretti o, ancora, incuria e trascuratezza e nei casi più gravi il maltrattamento e gli abusi».

In questi ultimi casi lo stress può influenzare negativamente lo sviluppo del cervello del bambino e lo stress intenso e ripetuto può portare all'insorgenza di problemi comportamentali, ritardi nello sviluppo cognitivo e/o a vere e proprie forme di patologia psichiatrica in età successive.

In situazioni dove l'ambiente familiare è sano, i maggiori fattori di stress per i bambini sono legati alla scuola: «L'inizio del percorso scolastico è un momento di grande prova, lo sono anche gli insuc-



FATTORI STRESS: cambiamenti ormonali (quali gravidanza, post partum, menopausa), divorzi, difficoltà di coppia, matrimonio, lutti, malattie, licenziamento, difficoltà economiche. Momenti cruciali sono tanto l'arrivo dei figli, quanto il loro distacco in età adulta.



FATTORI STRESS: pensione, perdita del coniuge, cambiamenti fisici, malattie.

> ETÀ ADULTA

COSA FARE: rafforzare il contesto ambientale e familiare, rivolgersi al medico di famiglia, a psicologi e nei casi più gravi psichiatri. Stile di vita sano.



> VECCHIAIA

COSA FARE: monitorare la situazione di solitudine e la carenza di stimoli ambientali, le cattive abitudini alimentari e la scarsa cura della persona.



cessi scolastici, una delusione tra pari, o nei casi più gravi gli episodi di bullismo».

A cosa fare attenzione?

«A cambiamenti repentini di umore, dei comportamenti abituali, alla tendenza al pianto, ai sintomi somatici come mal di pancia o testa. Attenzione particolare va posta anche nel trovare il giusto equilibrio nel proporre loro le attività: l'ipostimolazione può portare a gravi conseguenze, ma anche l'iperstimolazione porta a picchi di stress rischiosi».

Cosa fare?

«Si può agire diminuendo i conflitti interpersonali, promuovere le capacità adattive dei bambini aiutandoli a sviluppare strumenti utili anche quando saranno più grandi, promuovere uno stile di vita sano».

Come intervenire in una situazione problematica?

«Si può intervenire in prima istanza da un punto di vista psicologico, comportamentale e ambientale; solo nei casi più gravi, si può anche valutare l'aiuto con farmaci ma sempre con grande attenzione. Particolare sensibilità va riservata ai bambini adottati che spesso hanno alle spalle percorsi difficili, in questi casi è indispensabile allocare risorse aggiuntive per affiancare loro e le famiglie».

Le principali aree di interazione degli adolescenti non sono più solo famiglia e scuola, ma anche i gruppi sociali di riferimento. L'allargamento dei rapporti sociali, il cambiamento del proprio corpo, la difficoltà a gestirsi in una nuova dimensione possono generare fattori di grande stress tra la pubertà e la fine della scuola superiore

ADOLESCENZA

Le principali aree di interazione degli adolescenti non sono più solo famiglia e scuola, ma anche i gruppi sociali di riferimento. L'allargamento dei rapporti sociali, il cambiamento del proprio corpo, la difficoltà a gestirsi in una nuova dimensione possono generare fattori di grande stress tra la pubertà e la fine della scuola superiore: «La pubertà – continua Prunas – con i suoi cambiamenti ormonali e la modifica del corpo è un passaggio sempre faticoso e, talvolta, problematico.

Altri elementi di stress possono essere le pressioni sociali e genitoriali proiettate soprattutto sulla scuola, gli stress scolastici, il termine degli studi, la scelta universitaria o lavorativa, una rottura sentimentale che in quella fase dell'età è vissuta in modo amplificato, e non trascuriamo l'iperconnessione.

I ragazzi vivono la tecnologia come una fonte di rilassamento, ma un uso compulsivo di telefono e videogiochi può portare allo sviluppo di disturbi del sonno o disturbi dell'umore».

Dai 20 anni all'età pensionabile si concentrano gli eventi più importanti della vita. Gestire ambizioni, desideri, traguardi, molteplici richieste o cambiamenti è connesso alle fatiche della vita, ma può diventare troppo gravoso

A cosa fare attenzione?

«A disturbi alimentari, ansia, instabilità dell'umore, depressione, problemi di concentrazione con scadimento del funzionamento scolastico, abuso di sostanze, autolesionismo e altri comportamenti a rischio».

Cosa fare?

«Costruire una rete tra famiglie, scuole, medici di base, enti del territorio. Fare prevenzione, educare ai problemi e spiegare che ci sono soluzioni e assistenza. Facilitare l'apertura di sportelli d'ascolto nelle scuole, dove gli psicologi possono fornire una prima assistenza e filtrare i casi più problematici di franca patologia psichiatrica da indirizzare a specialisti. In famiglia fare attenzione ai cambiamenti importanti della sfera sociale, alimentare, scolastica».

Come intervenire in una situazione problematica?

«Per sostenere questi ragazzi, come per ogni fascia d'età, fattori d'aiuto sono il supporto nello sviluppare migliori capacità adattive utili ad attraversare i periodi di stress. Supporto psicologico e nei casi più gravi psichiatrico con eventuale inserimento di una terapia psicofarmacologica».

ETÀ ADULTA

Dai 20 anni all'età pensionabile si concentrano gli eventi più importanti della vita, i cambiamenti decisivi... insomma "si gioca la partita".

Gestire ambizioni, desideri, traguardi, molteplici richieste o cambiamenti è connesso alle fatiche della vita, ma può diventare troppo gravoso: «Per le donne bisogna fare attenzione ai periodi dei cambiamenti ormonali come quelli che avvengono durante la gravidanza, il post partum e la menopausa.

Per tutti, uomini e donne, sono importanti gli eventi stressanti relativi alla sfera familiare (divorzi, difficoltà di coppia, matrimonio, lutti, malattie) e a quella lavorativa (licenziamento, difficoltà economiche). Momenti cruciali sono tanto l'arrivo dei figli, quanto il loro distacco in età adulta».

A cosa fare attenzione?

«In età adulta le capacità adattive sono ormai sviluppate, ma eventi stressanti possono metterle a dura prova. Nel caso in cui ci sia una fragilità del soggetto e/o la richiesta ambientale superi le sue risorse possono insorgere depressione e ansia, malattie cardiovascolari, variazioni importanti di peso, disturbi del sonno, abuso di alcool, tabacco e sostanze».



Cosa fare?

«Individuare le ragioni del disagio e cercare di intervenire sul contesto ambientale e familiare, spesso la solitudine porta a grandi difficoltà. Avere punti di riferimento in famiglia, nella coppia, o nella rete sociale è già un buon punto di partenza».

Come intervenire in una situazione problematica?

«Lo psichiatra capisce quando la situazione del paziente richiede intervento medico, l'aiuto farmacologico può giungere ad esempio in casi di depressione conclamata o disturbi d'ansia invalidanti».

TERZA ETÀ

Le condizioni di vita e ambientali continuano a spostare il confine, i cambiamenti sociali ne modificano i tratti, ma la vecchiaia resta una stagione decisiva della vita e oggi ne è una fase sempre più ampia.

«Evento di vita stressante di questa fase della vita è certamente la pensione, perché non ci riconosce più nel ruolo professionale ricoperto per tanti anni. Altri fattori di stress sono la solitudine, la perdita del coniuge, i cambiamenti fisici».

A cosa fare attenzione?

«Gli anziani sono soggetti fragili, hanno poche capacità adattive e dunque vanno sempre monitorati in caso di grandi cambiamenti ambientali come il cambiamento dell'assetto familiare e le malattie gravi».

Cosa succede ai grandi anziani?

«Per loro bisogna monitorare con particolare attenzione le situazioni di estrema solitudine con conseguente carenza di stimoli ambientali e cattive abitudini alimentari e la scarsa cura della persona».

Clelia Epis



NELLO SPORT

Ansia: il controllo è il problema non la soluzione

Il tema dell'ansia tocca numerosi aspetti della vita, non ultimo quello dello sport, attività che assume una sempre più ampia rilevanza anche in età adulta, promosso come strumento che può favorire una migliore qualità della vita, ma che può rivelarsi anche fonte di preoccupazione. Prendiamo spunto dalla bella iniziativa realizzata dall'Ardenno Sportiva, realtà afferente al Comitato Territoriale Csi di Sondrio che, all'interno di una serie di incontri realizzati ad Ardenno sul tema della corretta alimentazione nello sport e nella vita, ha dedicato una serata alla correlazione che esiste tra ansia e sport. **A parlarne il dottor Giampaolo Ruffoni, psicologo e psicoterapeuta presso NPIA ASST Valtellina e Alto Lario** davanti a un pubblico attento e partecipe.

«L'ansia in sé non è 'cattiva' perché un certo livello di ansia ci permette di valutare in modo adeguato tutti quegli stimoli, sensazioni e situazioni che costituiscono un potenziale rischio per il nostro modo di vivere o che richiedono un particolare tipo di attivazione»

L'ANSIA NON SEMPRE È NEGATIVA

“Ognuno di noi - ha affermato il dott. Ruffoni - si confronta, più o meno quotidianamente, con la sensazione di insicurezza di fronte a un pericolo e con i sintomi che essa produce. L'ansia in sé non è 'cattiva' perché un certo livello di ansia ci permette di valutare in modo adeguato tutti quegli stimoli, sensazioni e situazioni che costituiscono un potenziale rischio per il nostro modo di vivere o che richiedono un particolare tipo di attivazione”.



LO SPORT NEI BAMBINI: FONTE DI ANSIA O STRUMENTO DI CURA?

Analizzando però lo sport nell'età giovanile, emergono aspetti da valutare con attenzione, perché lo sport può generare ansia, ma allo stesso tempo può essere strumento di cura.

“L'attività sportiva - ha precisato Ruffoni - **può diventare fonte di ansia e avere delle ripercussioni sulla vita dei bambini a casa e a scuola, ma allo stesso tempo può diventare un luogo privilegiato per effettuare un intervento con un bambino che riscontra un problema d'ansia.** Bisogna però cambiare prospettiva: ovvero associare allo sport dei valori, non delle prestazioni, perché dobbiamo fare sport per stare bene, perché ci piace, non per il risultato in sé. Allo stesso modo bisogna vivere la gara o la partita come si vive un allenamento, perché in realtà facciamo la stessa cosa ovvero praticare lo sport che ci piace, ma con questo approccio lo si può vivere in modo meno ansioso”.

LA PAROLA CHIAVE È CONSAPEVOLEZZA

La riflessione della serata ha poi messo in luce un aspetto molto interessante, un cambio di prospettiva nell'osservare le proprie sensazioni che può aiutare nella gestione delle difficoltà.

“La parola chiave è 'consapevolezza' - ha spiegato Ruffoni - perché l'ansia c'è sempre, è fisiologica, dobbiamo solo avere consapevolezza e saperla riconoscere. I pensieri condizionano le emozioni e

«Bisogna cambiare prospettiva: ovvero associare allo sport dei valori, non delle prestazioni, perché dobbiamo fare sport per stare bene, perché ci piace, non per il risultato in sé. Allo stesso modo bisogna vivere la gara o la partita come si vive un allenamento»

le emozioni condizionano le azioni. **La pretesa di controllo è ciò che genera ansia, quindi dobbiamo riuscire a trattarla come un'amica fastidiosa che gira per casa, ma che se la ignoriamo poi se ne va. L'alternativa - conclude Ruffoni - è tenere la porta sempre chiusa per evitare che questa amica fastidiosa entri, ma questo significa che noi restiamo barricati in casa e non facciamo più nulla”.**

Inevitabili a questo punto della serata le domande sugli effetti del Covid e sui crescenti problemi di ansia dei giovani che il dottor Ruffoni ha confermato, così come gli effetti negativi dell'uso dei social e degli smartphone. Spunti di riflessione che non hanno esaurito la materia ma che hanno saputo dare qualche punto di riferimento aiutando nella comprensione di fenomeni emotivi che spesso travolgono soprattutto le persone più fragili, anche nello sport. **Ogni tanto è importante fermarsi, per imparare a vivere e a far vivere lo sport nel modo migliore, per crescere ed affrontare le difficoltà che la vita ci pone di fronte ogni giorno,** per comprendere come gestire quell'amica fastidiosa che spesso viene a bussare alla nostra porta.

Cristina Speciale



RICERCA & FUTURO

NUOVE SPERANZE DI CURA PER CHI È AFFETTO DA INSONNIA

*Gli esperti la classificano come patologia a sé stante
e un nuovo farmaco cura le forme croniche*

Da poco più di un mese è iniziata una nuova era in tema di insonnia. La rivoluzione è, prima di tutto, nei criteri diagnostici: **se finora l'insonnia era considerata solo un sintomo secondario di un lungo elenco di patologie primarie, con particolare incidenza di ansia, depressione, apnee notturne, problemi respiratori e cefalea, oggi viene classificata come un disturbo a sé stante, con una sua dignità.** Come si legge in un'agenzia di Adnkronos, "l'insonnia è ora classificabile come la patologia delle 24 ore, con più di 89 forme diverse", tutte con una componente notturna, per cui il paziente fa fatica o ad

addormentarsi o a mantenere il sonno, e una componente diurna, con specifiche conseguenze durante il giorno come irritabilità, scarsa concentrazione e attenzione, sonnolenza, lacune mnestiche.

Alla novità di approccio terapeutico si accompagna una nuova prospettiva farmacologica mirata per l'insonnia cronica nei pazienti adulti. Finalmente è disponibile in Italia Daridorexant, il primo farmaco della classe degli inibitori dell'orexina, neurotrasmettitore fondamentale per mantenere lo stato di veglia. Il medicinale è frutto della ricerca di Idorsia, l'azienda produttrice, che ne ha testato l'efficacia e la sicurezza fino a 12 mesi di assunzione.



L'insonnia è un problema emergente, con picchi in età avanzata e genere femminile. La patologia si distingue in acuta, che interessa il 30% della popolazione e dura meno di 3 mesi, e cronica, che può durare anche tutta la vita e che colpisce il 10-15% della popolazione, circa 5-6 milioni di italiani

Il grosso vantaggio di questo farmaco è la sua vita di 8 ore, che significa che impedisce il funzionamento dell'orexina per un periodo di tempo coincidente con il sonno. **Il nuovo medicinale non serve solo a ridurre il tempo di addormentamento, ma facilita anche il mantenimento del sonno.** Al mattino, l'orexina ricomincia a funzionare e, di conseguenza, non si hanno sonnolenza diurna e problemi cognitivi, come dimostrano gli studi controllati condotti sul farmaco, che ne hanno anche provato, rispetto ad altri composti ipnotici, la sicurezza nei soggetti che soffrono di apnee notturne.

La portata di questa rivoluzione, diagnostica e terapeutica insieme, conta numeri importanti. Come ricordano gli esperti, infatti, **l'insonnia è un problema emergente, con picchi in età avanzata e genere femminile. La patologia si distingue in acuta, che interessa il 30% della popolazione e dura meno di 3 mesi, e cronica, che può durare anche tutta la vita e che colpisce il 10-15% della popolazione, circa 5-6 milioni di italiani.**

Rimane fermo il monito di rivolgersi a uno specialista, nell'ambito dei centri di medicina del sonno, non appena ci si accorge delle prime avvisaglie di una scarsa qualità del sonno e, a maggior ragione, per poter affrontare il fenomeno quando diviene cronico. Sempre valido, poi, il consiglio di adottare corretti stili di vita. La lista è lunga: prima di coricarsi, bisogna evitare di assumere sostanze stimolanti (come caffè, tè, nicotina) e alcol; è opportuno mantenere

una certa regolarità negli orari di addormentamento e risveglio; la sera, è sconsigliato un eccessivo consumo di cibi e di liquidi; meglio evitare l'attività fisica nelle ore serali, così come l'uso di dispositivi elettronici, che rimandano l'addormentamento e sopprimono la secrezione spontanea della melatonina, strettamente legata al buio.

Il segreto è quello di considerare il sonno, non come una pausa forzata, ma come un fenomeno attivo in grado di regolare il nostro sistema immunitario, come chiarisce uno studio dell'Università e del Centro di Medicina del Sonno delle Molinette di Torino, pubblicato sulla rivista scientifica internazionale *Acta Neuropathologica Communications*. **Dimostrando l'esistenza di un legame diretto tra le demenze e un sonno disturbato, la ricerca crea una nuova consapevolezza sull'importanza, non solo della quantità, ma anche della qualità del sonno:** i ricercatori, attraverso esperimenti su topi geneticamente predisposti al deposito di beta-amiloide, una proteina che compromette irreversibilmente le funzioni cognitive, sono arrivati alla conclusione che un sonno frammentato manda in tilt il sistema glicofatico (preservato solo da un sonno profondo) che non riesce più a smaltire le neurotossine.

Insomma, la vera chiave per la cura dell'insonnia sta in una "cultura del sonno", non sottovalutando la fondamentale importanza per il benessere psico-fisico dell'individuo. Siamo sulla strada giusta.

Francesca Boldreghini



L'APPELLO

LA SALUTE MENTALE DEI GIOVANI SOTTO IL RIFLETTORE DEI MEDIA

Daniele Mencarelli è uno scrittore romano che gode di amplissima notorietà tra gli adolescenti. Grazie alla sua trilogia autobiografica iniziata nel 2019 con il romanzo d'esordio 'La casa degli sguardi' (premio Volponi, Severino Cesari opera prima, premio John Fante opera prima) proseguita con 'Tutto chiede salvezza' (finalista al premio Strega e vincitore dei premi Strega Giovani ed Anima per il sociale) e conclusasi nel 2021 con 'Sempre tornare' (premio Flaiano per la narrativa) si è imposto all'attenzione del pubblico con un successo tale da spingere produttori di teatro e cinema a portare in scena i suoi testi.

Sul grande schermo spicca la serie tv prodotta e rilasciata da Netflix lo scorso autunno, 'Tutto chiede salvezza'. Si tratta di sette episodi, a regia di Francesco Bruni, che ricalcano le vicende narrate da Mencarelli ovvero quelle del suo alter ego Daniele, un

ventenne che dopo una crisi psicotica si risveglia nella camerata di un reparto psichiatrico romano. **L'esperienza del protagonista diventa occasione per guardare da vicino 'i matti'**, un momento che gli permetterà di superare la tradizionale e rassicurante logica di contrapposizione tra sani e malati per abbracciare quella più complessa e matura della comprensione dell'altro, arrivando a dichiarare che 'tutto chiede salvezza' ovvero ogni persona umana, per quanto ferita nella sua umanità, dovrebbe essere salvata dall'infelicità e dalle delusioni dell'esistenza. **Nel rivendicare il valore di ogni persona il protagonista punta l'attenzione sul dolore psichico, un vissuto che in un passato ancora molto recente veniva percepito con vergogna ed imbarazzo** e che qui emerge invece come possibilità concreta, non remota, anche per chi all'apparenza sembrerebbe capace, risoluto e vincente.



IL DESIDERIO DI PARLARNE OLTRE LO STIGMA

La fortuna che il libro prima e poi la serie hanno riscosso è probabilmente da cercare nello sguardo delicato e dolente insieme con cui lo scrittore-protagonista cerca di capire e quindi dare un senso e una forma poetica al proprio dolore esistenziale incrociando nella sua ricerca anche l'anima di una nuova generazione di giovani che sta a sua volta interrogandosi oltre i modelli proposti o imposti dalle generazioni precedenti. **Un successo, quello di un racconto che parla esplicitamente di precarietà della salute mentale e della possibilità che la psiche si ammali, che ha reso evidente come queste siano le tematiche a cui gli adolescenti pongono attenzione.**

Coloro che oggi a pieno titolo possono definirsi giovani chiedono infatti agli adulti di 'Guardare in basso a noi', parafrasando le parole della cantante Madame, volgere lo sguardo verso chi come loro sta ancora crescendo per accorgersi del malessere, di quel loro disagio che non vogliono venga nascosto alla vista e negato comunque e sempre, anche quando è evidente. **Oggi i ragazzi chiedono che la salute mentale e anche la malattia mentale vengano riconosciute, abbiano uno spazio di accoglienza non giudicante per poter avere una risposta che non può più essere quella del modello super-performante, vincente e produttivo usato da chi è nato parecchio prima di loro.**

'Eccellevo, ero lo studente modello ma l'emozione in me prevalente era il terrore' ricorda dalle pagine di Sette (Corriere della Sera) il talentoso scrittore Jonathan Bazzi, classe 1985, finalista premio Strega 'la perfezione (...) è uno schema innaturale che

I giovani chiedono agli adulti di 'Guardare in basso a noi', parafrasando le parole della cantante Madame, volgere lo sguardo verso chi come loro sta ancora crescendo per accorgersi del malessere, di quel loro disagio che non vogliono venga nascosto

sostituisce le mille diverse possibilità della condizione umana con la dittatura dell'ideale. (...) Perché nessuno mi ha detto che non ce n'era bisogno?.'

Gli adolescenti che leggono Mencarelli sembrano voler rivendicare e dare voce, anche attraverso la sua scrittura, ad una situazione di fragilità diffusa per cui reclamano attenzione come per una condizione comunque dignitosa, che non deve portare alla ghetizzazione della persona ma alla sua comprensione.

Pensando agli studenti che oggi occupano scuole ed università anche per chiedere l'accesso gratuito ed universale alle terapie psicologiche, risulta forse più semplice capire la fortuna di 'Tutto chiede salvezza' e di molti altri prodotti tra podcast, tutorial e video sui social che si occupano di ansia sociale, depressione e fragilità con diversi livelli di approfondimento e accuratezza riscuotendo comunque notevole fortuna proprio cavalcando questo sentimento diffuso, questa domanda in costante crescita.

I NUMERI DEL DISAGIO

Le ricerche rese pubbliche ad inizio 2023 in Italia e nel mondo occidentale denunciano come in questi anni i problemi di salute mentale siano andati costantemente aumentando ma, gli esperti in questo sono concordi, la pandemia in questo ha solo fatto da detonatore ad un problema che era già in cre-



NOVITÀ

DESIGN CONTRO LO STRESS

'Aumentare il sonno e diminuire lo stress'. Una affermazione non nuova ma promessa in questo caso con un metodo aggiornato ai tempi. Questa è la missione di 'Sensate' un device, ovvero un dispositivo elettronico a forma di ciottolo modellato dall'acqua che si appoggia sul petto, dopo essersi sdraiati, e che lavora connesso con il cellulare e le cuffie per ascoltare musica. Captando il battito del cuore ed il ritmo del respiro di chi lo indossa, Sansate traccia i dati del corpo ed interagisce attraverso suoni e vibrazioni per indurre calma e combattere l'effetto dei fattori ambientali stressogeni, aiutando nel contempo la concertazione e abbassando i livelli di ansia. Il produttore consiglia un uso quotidiano e regolare pari a 10 minuti al giorno per ottenere risultati apprezzabili e duraturi. (F.S.)

www.getsensate.com

scita da tempo. **Secondo l'indagine commissionata dal Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi (CNOP - 2021), i 5.621 psicologi presi in esame riportano un incremento del 31% dei pazienti in terapia con meno di 18 anni.** Tra loro 1 su 2 vive un disagio psicologico e 1 su 10 manifesta un disturbo. Secondo quanto riportato poi dal primo studio nazionale volto a fornire una stima quantitativa dell'isolamento volontario nella popolazione adolescente (ovvero gli hikikomori di cui Prevenzione Oggi ha parlato già nel 2019) **in Italia sono 54mila i giovani, per la maggior parte tra i 15 ed i 19 anni, censiti dall'Istituto di fisiologia clinica del Consiglio nazionale delle ricerche di Pisa (Cnr-Irc) che nel 2022 hanno scelto, chi da mesi chi da anni, di chiudere la porta al mondo e non uscire più dalla propria stanza perché spaventati dall'occhio sociale.**

Altro campanello d'allarme viene dagli Stati Uniti. Il corrispettivo americano del nostro Istituto Superiore di Sanità (Center for Disease Control and Prevention) ha raccolto e reso noto i dati di una indagine sui rischi connessi ai comportamenti giovanili denunciando come il 30% degli intervistati ammette di aver avuto pensieri suicidi e il 60% di aver provato sentimenti di tristezza e disperazione. Infine, tornando nel nostro Paese, all'inizio di marzo sono stati pubblicati i dati di un sondaggio condotto dall'Osservatorio WellFare (piattaforma di ascolto diretto con le giovani generazioni creata dal Consiglio Nazionale dei Giovani) che ha coinvolto 300 giovani italiani dai 15 ai 35 anni, con diversi livelli di scolarizzazione e diverse professionalità.

Circa sei giovani lavoratori su dieci hanno sofferto di disagi per lo più emotivi sul luogo di lavoro do-

«Ansia, stress e nervosismo condizionano pesantemente la vita lavorativa degli under 35, anche a causa della pressione sociale dovuta alle aspettative degli altri, e su questo i social media hanno avuto un impatto estremo e una grande responsabilità»

vuti principalmente a esaurimenti emotivi. *«Ansia, stress e nervosismo condizionano pesantemente la vita lavorativa degli under 35, anche a causa della pressione sociale dovuta alle aspettative degli altri, e su questo i social media hanno avuto un impatto estremo e una grande responsabilità – ha spiegato al Corriere della Sera Maria Cristina Pisani, presidente del Cng – e la società dei record straordinari, raccontati come ordinari, crea una pericolosa distopia tra il reale e il percepito, che può portare ad una serie di problematiche di salute mentale.*

La paura del giudizio, le aspettative e il senso di inadeguatezza sono infatti tra i principali motivi riportati come cause legate al senso di ansia, così come le incertezze per il proprio futuro e le scadenze impellenti nello studio e nel lavoro».

SLALOM TRA VERI E FALSI AIUTI: IL RISCHIO DEL «NORMALIZZARE» IL DISORDINE PSICHICO

Proprio on line, dove vivono e trascorrono la maggior parte del loro tempo i giovani, captando il loro bisogno di portare allo scoperto il disagio mentale per trovare una soluzione o semplicemente per mettere in comune un vissuto di dolore, **si sono via via andate mettendo a disposizione decine di proposte tra podcast, video tutorial e di auto aiuto apparsi su profili Tik Tok, Instagram e Facebook.** L'ultima in ordine di tempo viene dal gruppo del Sole24ore con 'Quando meno te lo aspetti' di Nico-



letta Carbone insieme a Progetto Itaca, fondazione che supporta le persone affette da disturbi della salute mentale e le loro famiglie, ma anche Will, realtà di approfondimento sui grandi temi di informazione con 1,9 milioni di lettori ed un fondatore di 36 anni, ha lanciato ChiaraMente, una serie audio su lavoro e salute mentale gestita da una 29enne che dichiara apertamente di aver avuto problemi in passato in questo senso.

Questo fiorire di offerte a tema, a volte gestite purtroppo anche da improvvisati esperti o comunicatori che riportano consigli di non ben chiara fonte, sembra andare nella direzione di una generale normalizzazione di qualcosa che prima dell'avvento di questa generazione era percepito come uno stigma da tenere celato ed ora rischia al contrario di derivare verso una narrazione semplicistica, superficiale, portando ad errori marchiani nella diagnosi e quindi a cure improprie che nella migliore delle ipotesi fanno perdere tempo prezioso per un approccio terapeutico efficace.

«*I miei colleghi incontrano fiumi di adolescenti che si presentano con diagnosi social fatte a stampo e quasi tentano di imporre la terapia. Attenzione, l'autodiagnosi è nociva*» denuncia lo psicologo Giancarlo Dimaggio portando all'attenzione un fenomeno derivato proprio dai grandi numeri di chi si autodefinisce affetto da disagio mentale e spingendo per assurdo ad un comportamento che sottovaluta gli impatti di una malattia trascurata o malamente affrontata e diletantisticamente curata.

Riconoscere e distinguere i sintomi comportamentali tra malattia e naturale ansia da crescita è diventato oggi essenziale perché dalla salute dei ragazzi, fisica e mentale, dipende anche il nostro futuro comune

Parlare di sofferenza psichica sta diventando di moda? È questa è la domanda che serpeggia tra gli adulti, esperti e non, che si chiedono in maniera sempre meno nascosta se e come intervenire mentre genitori, opinionisti e professionisti che lavorano con gli adolescenti parlano di sottovalutazione del problema e mancata comprensione del fenomeno. Certo, quello che pare chiaro a tutti è che il problema esista e che bisogna farsene carico ma il punto ora è come.

Considerare 'normale' il disordine psichico può portare anche a patologizzare emozioni legate alla normale frustrazione per delusioni e fallimenti, tipici di ogni età ed in particolare tra gli adolescenti. Derubricando automaticamente verso una malattia ciò che l'adolescente riporta come disagio apre al rischio di sottrarre la possibilità ai ragazzi di una rielaborazione lenta (e utile) del vissuto frustrante inibendo l'occasione per una crescita basata sul dare voce a stadi essenziali da attraversare per diventare adulti. Riconoscere e distinguere i sintomi comportamentali tra malattia e naturale ansia da crescita è diventato oggi essenziale perché dalla salute dei ragazzi, fisica e mentale, dipende anche il nostro futuro comune.

Fernanda Snaiderbaur



PREVENZIONE

Giusto peso e giusto sonno

Uno stile di vita corretto aiuta a mantenerci in salute

Il sonno come l'alimentazione, l'attività fisica, e la socializzazione, fa parte dello stile di vita e dei fattori di rischio modificabili, sui quali intervenire a scopo preventivo per combattere l'obesità e molte malattie croniche non trasmissibili (MCNT), quali malattie cardiovascolari, tumori, diabete, e disturbi muscolo scheletrici. **Un sonno troppo corto, troppo lungo e/o di scarsa qualità impatta negativamente sul peso corporeo e la salute.** Una delle cause principali della riduzione della quantità e qualità media del sonno è, infatti, dovuta al comportamento che è possibile cambiare, questo rende il sonno un potenziale candidato per azioni di prevenzione dell'obesità. Si può migliorare il sonno, il peso e la salute, modificando le abitudini e i ritmi di vita.

SONNO ED ETÀ

Negli ultimi decenni in tutti i paesi occidentali, sono aumentati i casi di obesità mentre, parallelamente, si è assistito ad una sistematica riduzione di almeno un'ora della durata del sonno media in quasi tutte le fasce d'età. Un sonno di peggiore qualità o di breve durata si associa ad obesità sia nei bambini che negli adulti. **I bambini con sonno scar-**

so o disturbato hanno circa il doppio di probabilità di presentare anche obesità e gli adulti hanno una probabilità di 1,5 in più di essere obesi.

Negli adulti la relazione tra sonno ed obesità, però, potrebbe essere non lineare ed avere forma ad U ovvero: potrebbe esistere una durata ottimale del sonno (collocata fra le 7 e le 8 ore di sonno in media per la maggior parte delle persone) che si associa a benessere, mentre il rischio di obesità potrebbe aumentare per durate del sonno maggiori o minori di questa quantità ottimale.

Il bisogno di sonno si riduce con l'età e pertanto i rischi associati alla deprivazione di sonno potrebbero variare di conseguenza: i bambini hanno bisogno di un numero maggiore di ore di sonno e quindi sottrarre sonno ha conseguenze gravi sul metabolismo, mentre il metabolismo degli adulti potrebbe essere influenzato prevalentemente da altri fattori e non più in modo così importante dalla qualità o quantità del sonno.

Le ricerche hanno dimostrato anche un'associazione tra una scarsa durata del sonno degli adolescenti e, sia un ridotto consumo di frutta e verdura, che un maggiore consumo di fast food.

Le cause principali della riduzione della quantità e della qualità del sonno sembrano essere gli attuali stili di vita, che prevedono attività fino a tarda ora o che includono comportamenti dannosi quali l'abuso di caffè e bevande contenenti caffeina (o altre sostanze eccitanti) o l'uso di tecnologie (telefonini, tablet, ecc) fino a tarda notte



Il bisogno medio di sonno per gli adolescenti è di circa 10 ore ma, da inizio 900 a fine secolo, il sonno dei ragazzi si è ridotto di quasi 2 ore (da 9.1 ore per notte del 1913 fino a 7.4 ore per notte del 1994). Le cause principali di questa riduzione della quantità e della qualità del sonno sembrano essere gli attuali stili di vita, che prevedono attività fino a tarda ora o che includono comportamenti dannosi per il sonno quali l'abuso di caffè e bevande contenenti caffeina o altre sostanze eccitanti o l'uso di tecnologie (telefonini, tablet, ecc) fino a tarda notte.

IL SONNO DI CATTIVA QUALITÀ

Un sonno di cattiva qualità o durata, indicato come "poor sleep" è un sonno di durata compresa fra 2 a 4 ore per notte nell'adulto o minore di 11 ore per notte nei bambini di 5 anni.

Gli studi hanno dimostrato la relazione esistente fra deprivazione di sonno parziale (tipo 4 ore di sonno) e acuta (1, 2 o 6 notti consecutive) e aumento del senso di fame, alterato metabolismo dei carboidrati, riduzione dei livelli degli ormoni che regolano sazietà e fame (leptina e grelina).

Un buon sonno favorisce il consolidamento della memoria, un sonno disturbato, invece, interferisce con lo svolgimento di queste funzioni, peggiorando il tono dell'umore e raddoppiando il rischio di sviluppare disturbi depressivi.

Il bisogno medio di sonno per gli adolescenti è di circa 10 ore ma, da inizio 900 a fine secolo, il sonno dei ragazzi si è ridotto di quasi 2 ore (da 9.1 ore per notte del 1913 fino a 7.4 ore per notte del 1994)

LA SINDROME DEL MANGIATORE NOTTURNO

La NES, night eating syndrome, o sindrome del mangiatore notturno è un disturbo del comportamento alimentare legato al sonno. Dal punto di vista biologico, la NES sembra correlata a una mancata regolazione dei livelli notturni di melatonina, neuro-ormone secreto di notte, e leptina, un neuro-ormone che contribuisce alla regolazione del consumo di energia e dell'appetito.

La NES, negli individui predisposti, tende a manifestarsi durante i periodi di stress e si traduce in una de-sincronizzazione del sonno/veglia e fame, cioè un ritardo nei pasti quotidiani e disturbi del sonno.

Le persone con NES, consumano una grande percentuale dell'apporto calorico dopo il pasto serale o durante i risvegli notturni, il che comporta, spesso un indesiderato aumento di peso.

MELATONINA E CORTISOLO

La vita frenetica, i lunghi viaggi e lo stress possono essere causa di una desincronizzazione delle funzioni psico-biologiche e delle attività sociali che influenzano il benessere e la salute. L'alterazione

dei ritmi circadiani (delle 24 ore) sopprime la fisiologica produzione di melatonina, e altri importanti ormoni. Gli ormoni sono molecole, secrete da alcune ghiandole del corpo e servono a regolare alcune importanti funzioni dell'organismo. La produzione di cortisolo, l'ormone dello stress, è normalmente più alta la mattina, decresce durante il giorno e si abbassa alla sera. **A colazione, quando è più alto il cortisolo, che stimola il metabolismo, è consigliabile mangiare alimenti energetici e ricchi di carboidrati.** La melatonina è più bassa durante il giorno ed aumenta la sera e durante la notte, se manca il sonno è ridotto e tormentato, durante il giorno si è stanchi e di cattivo umore. Riso, cereali, banane, frutta secca, carne, latticini e uova, aiutano la produzione di melatonina. Il GH o ormone della crescita, prodotto dalla parte anteriore dell'ipofisi, stimola la sintesi di proteine e fa aumentare la massa muscolare. Quest'ormone viene prodotto nelle ore notturne e per sfruttarne l'azione, è consigliabile consumare a cena alimenti proteici come carne e pesce. **Mangiare subito prima di coricarsi o mangiare troppo a cena, influenza negativamente il sonno e la produzione di ormoni.**

ATTENZIONE ALLA CAFFEINA

La caffeina è un composto naturalmente presente in parti di piante come chicchi di caffè e cacao, foglie di tè, bacche di guaranà e noce di cola. Questa sostanza viene aggiunta normalmente a tutta una serie di alimenti come pasticceria al forno, gelati, dolci e bevande a base di cola ed è presente anche nelle bevande energetiche insieme ad altri ingredienti come la taurina e il glucuronolattone. Anche alcuni integratori alimentari per dimagrire o per lo sport contengono caffeina.

Tra gli effetti nocivi di breve termine su adulti e bambini possono verificarsi disturbi del sistema nervoso centrale come sonno interrotto, ansia e variazioni del comportamento. A lungo termine il consumo eccessivo di caffeina è stato associato a problemi cardiovascolari e, in donne in gravidanza, a un ridotto sviluppo del feto. Dosi singole di caffeina non sono pericolose in termini di sicurezza per la popolazione adulta e sana in generale. D'altra parte, la caffeina può però influire sulla durata e sulla qualità del sonno in alcuni adulti, soprattutto se consumate poco prima di andare a dormire. Per i bambini, è sconsigliato il consumo di bevande energetiche o tipo cola, contenenti caffeina che potrebbe causare stati di eccitazione, irritabilità e nervosismo.

Cristina Grande



COSA FARE E COSA NON FARE

CONSIGLI PER MIGLIORARE IL SONNO

- > Stabilire momenti media-free, come i pasti principali e/o il weekend o alcuni orari della giornata.
- > Stabilire aree della casa prive di TV, PC e altri dispositivi digitali.
- > Andare a letto e alzarsi ad orari regolari.
- > Non fare sonnellini diurni o farli solo se di breve durata (20-30 minuti) e mai dopo le 15:00.
- > Non consumare alcolici la sera.
- > Non bere prima di andare a dormire.
- > Non usare sostanze eccitanti (caffè, bevande caffeinate, tè...) nelle 6 ore precedenti il riposo notturno.
- > Andare a letto solo quando si è sonnolenti e non trascorrere mai, nemmeno durante i risvegli notturni, più di 15 minuti a letto svegli.
- > Evitare sempre TV, PC e altri dispositivi nelle camere da letto per limitare il tempo di screen time e favorire un sonno adeguato.
- > Socializzare con persone fisiche all'aria aperta.
- > Fare attività fisica fuori casa.

Quando il calo del tono dell'umore, i disturbi del sonno e quindi il peggioramento della qualità della vita sono rilevanti nonostante lo stile di vita attivo e l'adozione di una buona igiene del sonno, si può ricorrere a programmi brevi psicoeducativi o di counselling, gestiti da professionisti.

Il matrimonio e la salute sono indissolubilmente uniti

“**P**rometto di esserti fedele sempre, nella gioia e nel dolore, nella salute e nella malattia, e di amarti e onorarti tutti i giorni della mia vita”. La formula classica del rito matrimoniale la conosciamo tutti ma delle sue conseguenze dirette sulla salute dei contraenti, anni dopo il giuramento, forse non tutti siamo altrettanto ben consci. **Guardando ai risultati di molteplici ricerche sul rapporto tra salute psicofisica dei coniugi e qualità del legame matrimoniale, sarebbero forti infatti le relazioni tra i problemi di coppia e quelli di salute.** Stando a quanto segnalato per esempio dalla *Journal of Health and Social Behavior*, rivista accademica trimestrale dell'American Sociological Association, **le coppie che vivono all'interno di un matrimonio infelice sono più esposte al rischio di malattie cardiovascolari rispetto a quelle in una relazione matrimoniale appagante.** Soprattutto in età anziana.

Facendo riferimento ad uno studio durato cinque anni che prendeva in esame 1200 uomini e donne sposati che all'inizio della ricerca avevano un'età da 57 a 85 anni, la rivista ha considerato i risultati del monitoraggio parallelo della qualità della relazione coniugale e della salute cardiovascolare, eseguiti con esami di laboratorio e autovalutazioni, arrivando a denunciare come in presenza di litigi e crisi il cuore dei più anziani nella coppia, e delle donne in particolare, sia maggiormente vulnerabile. Soprattutto in caso di tradimento, quando le donne tendono a sviluppare più facilmente patologie cardiache arrivando in qualche caso anche alla morte.

Mettendo in guardia da atteggiamenti troppo tolleranti verso un coniuge eccessivamente critico o costantemente esigente, **la rivista consigliava quindi di non trascurare i propri segnali di stress e portare l'attenzione sulle difficoltà vissute per cercare soluzioni anche tramite una buona consulenza psicologica.** Un modo che veniva indicato come molto utile per prendersi cura della propria salute fisica oltre che psichica.

Anche secondo una serie di studi apparsi in tempi diversi su *Psychoneuroendocrinology*, rivista ufficiale della Società Internazionale di Psiconeuroendocrinologia pubblicata in Olanda, una infelice vita di coppia indebolisce il fisico ed apre la porta a malattie di natura sia psichica, in primis la depressione, che fisica. In particolare in una pubblicazione ad inizio 2023 si riferisce dei risultati di un monitoraggio sulla forza della risposta immunologica di partner in coppia da



tempo per testare l'ipotesi che i matrimoni in difficoltà abbiano un impatto sulla salute dei coniugi. **Dalle osservazioni sono emerse capacità di cicatrizzare le ferite più lente e meno efficaci nei coniugi che riportavano emozioni positive inferiori alla media presa in esame e valutavano le discussioni di coppia in modo meno positivo.** “Il matrimonio è associato a una salute migliore, ma i matrimoni cronicamente in difficoltà possono peggiorare la salute”, ha affermato la prima autrice dello studio Rosie Shrout che si è inserita nel solco di altre ricerche, pubblicate sempre sulla stessa rivista, inaugurate da quella di Janice Kiecolt-Glaser, direttrice dell'Istituto per la ricerca di Medicina Comportamentale presso l'Ohio State University Wexner Medical Center, che aveva condotto il primo studio al mondo volto ad indagare un collegamento tra matrimoni che non funzionano e problemi di salute riuscendo a dimostrare come una vita di coppia non appagante abbia conseguenze negative anche sul nostro intestino che rischia stati infiammatori costanti, forieri di ulteriori e più pericolosi problemi di salute.

Secondo quanto emerso da allora, **la sofferenza coniugale quotidiana, con elevati livelli di conflittualità e stress, porta a cambiamenti fisiologici avversi quali predisposizione al diabete, cardiopatie, problemi intestinali e depressione, ma anche maggiori rischi di obesità.** Il motivo va cercato nell'importanza del ruolo che il partner riveste nella nostra vita, un punto di riferimento ed un aiuto che in casi di crisi diviene invece la principale fonte di stress. (F.S.)

MORBEGNO (SO)

Inaugurata la scultura «I fiori del dono»

Partecipata e sentita l'inaugurazione delle "Sculture del dono" sabato 25 febbraio in piazza S. Antonio a Morbegno. Alla presenza di numerose autorità, di tanti cittadini e dei volontari di Avis Morbegno, Aido Morbegno e Admo Sondrio, sono state ufficialmente scoperte le opere realizzate per sensibilizzare la popolazione al dono di sangue, organi e midollo. "Io dono, non so per chi, ma so perché", questo il messaggio universale che l'opera vuole veicolare, insieme alle tre colorate margherite che nella propria corolla hanno un pezzo rosso ripreso dal logo delle 3 associazioni e i recapiti per potersi informare e iscriversi.

Ad aprire la cerimonia il sindaco di Morbegno Alberto Gavazzi: "Questa è una piccola grande festa con cui vogliamo inaugurare una scultura che guarda al futuro, ubicata nella piazza principale di Morbegno, proprio davanti al vecchio Ospedale dove l'Avis è nata e dove ancora oggi c'è la sede dell'Aido". Gli ha fatto eco il vicepresidente della Provincia e vicesindaco di Morbegno Maria Cristina Bertarelli: "Questa è un'opera generativa di bene, un segno tangibile che ci ricorda l'importanza del dono e della solidarietà".

Il presidente di Avis Morbegno Rocco Acquistapace ha sottolineato: "Vorrei ringraziare l'Amministrazione comunale di Morbegno per aver scelto questa posizione dove collocare la scultura. Un luogo simbolo, molto significativo per noi, dove il 1° maggio parte la nostra camminata. Oggi non siamo qui ad auto celebrarci, ma a dare informazioni, come vedrete dalle scritte sulle sculture, perché non vorremmo più sentire frasi come 'non sapevo, non conoscevo'".

La parola è poi passata al presidente di Aido Morbegno Luigi Bigiotti: "Le sculture che ci accingiamo ad inaugurare sono il frutto di un lungo e impegnativo percorso iniziato nel periodo pre Covid e portato avanti con impegno e caparbietà in questi anni. La scultura 'I Fiori del Dono' vuole essere una testimonianza concreta e duratura dell'impegno profuso dalle tre Associazioni nel sensibilizzare e coinvolgere la popolazione in merito alla situazione sanitaria nazionale caratterizzata da persistenti criticità. Viene donata alla comunità di Morbegno un'opera di valore artistico che ci auguriamo contribuirà ad abbellire il contesto urbano e consentirà ai passanti di interrogarsi sul significato di ciò che vedranno, nella speranza che la riflessione che ne scaturirà possa terminare con un grande sì alla vita, all'Aido e alla donazione degli organi". "Ringrazio tutti coloro che hanno partecipato a vario titolo alla realizzazione dell'opera e in particolare l'architetto Luciano Speciale e il sig. Gualtiero Cornaggia, consigliere e volontario del nostro Gruppo. Ringrazio anche le aziende che hanno fornito a titolo gratuito i materiali e la mano



d'opera per la realizzazione dell'opera".

Quindi è intervenuto il presidente di Admo Lombardia Giuseppe Saponara insieme alla presidente della sezione di Sondrio Antonella Ioli: "Questo evento dimostra come la comunità di Morbegno e della provincia di Sondrio sia coesa e solidale, perché con la donazione non si danno solo cellule e tessuti, ma anche un messaggio di speranza e vicinanza, importante per guarire tanto quanto le cure stesse". "Quest'opera rappresenta i sentimenti di chi l'ha voluta, con colori diversi e anche pezzi con orientamenti diversi - ha spiegato l'architetto Luciano Speciale che ha coordinato le 18 figure tutte volontarie coinvolge per la progettazione e la realizzazione - perché la vita spesso va secondo direzioni diverse e inaspettate". Tolta la bandiera tricolore che copriva l'opera, Mons. Giuseppe Longhini, Arciprete di Morbegno, l'ha benedetta. E tra gli applausi generali e la foto di gruppo dei promotori si è conclusa la "piccola grande festa" delle Associazioni del dono.

VERCURAGO (LC)

Aido in festa per il mezzo secolo di vita

L'Aido festeggia 50 anni: "Se avremo aiutato una sola persona a sperare, non saremo vissuti invano". Con questa citazione del grande Martin Luther King si è aperta, venerdì 10 febbraio all'oratorio San Giovanni Bosco, la serata di sensibilizzazione e racconto organizzata dall'Aido Comunale di Vercurago per aprire ufficialmente i festeggiamenti per il suo 50° anniversario di attività. Mezzo secolo di attività intensa, tutta svolta sul territorio, che ha visto per ben 38 anni alla guida del sodalizio aidino Angelo Angioletti, presente per introdurre e presentare gli ospiti.

Fare gli onori di casa è toccato invece a don Andrea Pirletti, parroco di Vercurago, che ha spiegato come "in un tempo in cui siamo diventati egoisti, la cultura del dono e del dare all'altro qualcosa di me, è qualcosa su cui insistere profondamente. Sia con i nostri ragazzi che dentro le nostre comunità. Non esiste limite al dono, nemmeno la morte lo è. Non c'è amore più grande di questo".

La parola è poi passata al primo cittadino, Paolo Giovanni Lozza: "Ho avuto la fortuna di conoscere una mamma che ha donato un rene a un figlio, ed è una cosa splendida ed emozionante. Ho avuto modo di collaborare da Sindaco con questa Associazione e mi sono reso conto delle enormi potenzialità che può dare, dando la possibilità a veramente tante persone di tornare a vivere".

Parlare di trapianti di organi non è facile e non significa solo parlare di medicina. Significa anche parlare di emozioni: quelle di chi vive in lista d'attesa, aspettando un 'pezzo di ricambio', quelle dei famigliari delle vittime che sono travolti dal lutto e dal dolore, quelle delle equipe sanitarie alle prese con una corsa contro il tempo.

Lo sa bene il dottor Cristiano Martini, già direttore del Dipartimento Neuroscienze, servizio Anestesia e Neuro-rianimazione dell'ospedale Manzoni, moderatore della serata: "È importante sapere che dopo un crollo dovuto al Covid, nel 2022 siamo tornati ad effettuare in Italia oltre 3.800 trapianti ma ci sono ancora liste di attesa di circa 8.000 persone. Serve un cambio di passo in tutti noi, affinché nel bene e nel male si trovi il coraggio di scegliere. Grazie all'Aido e alla possibilità data al momento del rinnovo della carta d'identità il numero dei donatori è cresciuto tanto, ma ancora non basta. Donare non costa nulla, ma non ci sarà mai una scelta positiva e consapevole senza una corretta informazione".

Per questo motivo, sono saliti sul palco portando le proprie testimonianze di 'rinascita' i trapiantati Silvia Gilardi di Pescate, Sergio Pozzi di Vercurago e Alberto Frigerio di Calolziocorte che, rispettivamente, hanno ricevuto in dono un fegato e due cuori nuovi.

"Tredici anni fa - esordisce Silvia -, dopo aver riscontrato



alcuni gonfiori alle caviglie, mi è stata diagnosticata una cirrosi epatica autoimmune che, nel gennaio del 2020 mi ha portato a sentire per la prima volta la parola trapianto. Il 29 luglio il primo trapianto di fegato". La strada però è stata tutto tranne che in discesa: "Non ricordo molto, ma ho rivisto i miei cari solo 17 giorni dopo. Il fegato si è bloccato, e l'unica possibilità di salvarmi era un altro trapianto. I miei angeli, così mi piace chiamarli, in 36 ore mi hanno trapiantato un fegato controgruppo facendomi rinascere".

Diversa la storia di Sergio Pozzi, vercuraghese, che è letteralmente passato da un tapis roulant ad un letto di ospedale: "Ho avuto un arresto cardiaco - ha spiegato - e i miei istruttori mi hanno salvato la vita con il defibrillatore. Dopo avermi impiantato un pacemaker dal 2009 al 2016 la mia vita era tornata normale ma la cardiomiopatia dilatativa di cui ero affetto è tornata più forte di prima. Ricoverato a Bergamo sono uscito un'anno e mezzo dopo, il 10 luglio, solamente con un cuore nuovo. Nel giro di una settimana mi sono ripreso e, oggi, sto benissimo. Il trapianto mi ha cambiato profondamente, ho sviluppato una sensibilità e attenzione verso il prossimo che prima non avevo".

Positiva anche l'esperienza di Alberto Frigerio, calolziense ed ex calciatore: "Ho il cuore di un ragazzo di Napoli e oggi 'sono primo in classifica' - ha esordito -. Ho avuto la fortuna di avere una vita vissuta a pieno, ma prima o poi i nodi vengono al pettine. Da una semplice difficoltà respiratoria mi sono ritrovato con un cuore artificiale e un pacemaker prima, e con la necessità di un trapianto poi. La chiave della mia rinascita è stata reagire a questa situazione, rifiutando di lasciarmi andare. Si può scegliere di vivere con la paura o con la positività: entrato in ospedale il 22 dicembre 2014, sono uscito il 22 maggio 2015 con un cuore nuovo, e oggi posso giocare a calcio con mio figlio e il mio nipotino".

La serata si è poi conclusa con il dono agli ospiti, da parte dell'Aido di Vercurago, di quattro quadretti in legno raffiguranti delle Madonne (realizzati dal consigliere aidino Giancarlo) come simbolo di rinascita.

MONZA E BRIANZA

Premiati gli studenti del contest artistico letterario



I volontari del Gruppo Intercomunale di Monza e Lissone hanno incontrato, prima delle vacanze di Natale, due scuole cittadine. Per l'occasione il Presidente del Gruppo Luciano Russo ha premiato i vincitori del contest grafico letterario, istituito per l'anno scolastico 2021/22 per le scuole di Monza, S.M.S. Elisa Sala dell'I.C. Salvo D'Acquisto e S.M.S. Zucchi dell'I.C. Anna Frank; erano presenti anche i rispettivi referenti Aido delle due scuole Giorgio Tincani e Riccardo Galloni.

Grande soddisfazione dei premiati e dei compagni di classe che hanno salutato con applausi scroscianti i vincitori; inoltre, gli insegnanti delle due classi, fra i quali le professoresse Maria Teresa Putrone ed Antonella Blasi, hanno ringraziato sentitamente i rappresentanti Aido ri-



badando la loro meritoria opera di divulgazione che ha raccolto grandissimo interesse fra i giovani allievi.

Nelle lezioni con gli studenti effettuati (tutti in presenza) nella prima parte dell'anno scolastico 2022/23 i volontari della Commissione Scuola della Sezione Provinciale di Monza e Brianza hanno già incontrato 1.309 alunni (fra scuole medie di primo grado e scuole medie superiori) di ben 76 classi complessivamente in 53 differenti incontri.

Nella seconda parte dell'anno scolastico sono già fissati incontri durante tutto febbraio ed altri ne verranno organizzati con l'obiettivo di raggiungere e, perché no, superare il numero di incontri che venivano realizzati prima della pandemia.

LECCO

Nuova campagna di comunicazione Aido

Nuova idea dell'Aido Lecchese, proposta dalla Sezione Provinciale e subito accolta dai Gruppi comunali di Annone Brianza, Airuno, Olginate/Valgrehentino, La Valletta Brianza, Valmadrera, Rogeno, Paderno d'Adda, Costamasnaga, Merate, Nibionno, Galbiate e dal gruppo della città di Lecco.

Nei negozi di alimentari dei comuni dove hanno sede i gruppi Aido partecipanti al progetto saranno presenti i sacchetti brandizzati "DigitalAido", ne sono stati realizzati ben 50.000. Un modo originale di raggiungere i cittadini, unendo la modernità della App al vecchio volantino cartaceo.

Si prevede in tempi brevi un ampliamento della diffusione dei sacchetti con una loro ristampa.



BERGAMO

50esimo del primo prelievo agli Ospedali Riuniti



Sono passati 50 anni dal primo prelievo di rene agli Ospedali Riuniti di Bergamo eseguito dall'équipe chirurgica di Milano dove poi avvenne il trapianto. A donare l'organo il 22 novembre 1972, fu Tiziano Sordelli di Brembate Sotto, un giovane di 18 anni investito da un furgone. Il primo trapianto di rene a Bergamo venne invece eseguito nel 1989.

L'importante evento è stato ricordato sabato 26 novembre 2022 con una emozionante e toccante cerimonia all'ASST Papa Giovanni XXIII. Erano presenti l'attuale coordinatore dei prelievi e trapianti dottor Sergio Vedovati e il suo predecessore dott. Mariangelo Coscolini, la presidente di Aido Provinciale Bergamo, Monica Vescovi, con i suoi vice Gianpietro Zanolì e Franco Cometti, il sindaco di Brembate Mario Doneda, Silvia e Luigi Rocca rispettivamente sorella e cognato del donatore Tiziano Sordelli.

Il dott. Vedovati nel suo intervento ha voluto sottolineare l'importanza del lavoro di Aido che grazie al prelievo non solo di organi ma anche, tessuti, valvole cardiache e cellule, pur non facendo notizia sono fondamentali nel ridare qualità di vita a tante persone.

"Per alcune patologie il trapianto, l'unica cura possibile. Quello che in cinquant'anni non è cambiato è l'inizio: possiamo fare il trapianto solo se abbiamo la disponibilità di organi".

"Il 22 novembre 1972 - ha detto il sindaco di Brem-

bate Mario Doneda - con la morte di Tiziano è iniziato il momento buio. Con il gesto di generosità del prelievo e del trapianto dei reni, un uomo e una donna rinascono a nuova vita. È questa la luce che fa riaccendere il buio".

"Ho avuto la possibilità di vivere varie vite - testimonia Giovanni (presentato solo con il nome, ndr) trapiantato due volte di rene in attesa del terzo - e ho ricevuto tanti doni: quello della vita innanzitutto e l'attenzione di tante persone nei miei confronti. Ringrazio tutti i medici che con il loro impegno cercano di migliorare di più la nostra vita e offrire sempre più possibilità ai malati".

"I due anni di pandemia, è indubbio che ci abbiano resi forse meno invogliati a fare determinate cose - spiega la presidente del Provinciale di Bergamo Monica Vescovi -. Ascoltando le varie testimonianze ci siamo invece resi conto che è necessario continuare, con crescente entusiasmo, a fare quello che facevamo prima, e ancora di più, sul nostro territorio".

"Non voglio ricordare il 22 novembre - ha detto il Luigi Rocca - come il giorno nel quale Tiziano perse la vita, ma quello in cui i nostri Mario e Regina (padre e madre di Tiziano, ndr) hanno regalato a un uomo e una donna, l'opportunità di vivere in modo dignitoso e sereno molti anni della loro vita, custodendo dentro di loro una parte di Tiziano".

Il pomeriggio si è concluso con la celebrazione della Messa nella chiesa ASST Papa Giovanni XXIII.

MONZA E BRIANZA

«84 cm² di Noi» Storia commovente di un trapianto



La forza della vita ed il coraggio della donazione hanno coinvolto emotivamente il pubblico nell'incontro di sabato 28 gennaio alla Clerici Academy organizzato da ACU. L'occasione è stata la presentazione del nuovo romanzo "84 cm² di Noi" dell'attrice e scrittrice Federika Brivio ospite del Corso sul giornalismo tenuto da Claudio Pollastri. La figlia di quel Roberto Brivio fondatore dei Gufi che faceva "el mesté de fa ridd la gent" ha spiegato con commovente lucidità il motivo profondamente personale che l'ha spinto a raccontare questa storia allo stesso tempo romantica e struggente dove due giovani Luca e Ludovica detta Ludo si trovano ad affrontare il problema del trapianto di un organo (il titolo si riferisce alla dimensione media di un rene).

"Dietro un storia di fantasia c'è una storia vera, la mia", ha rivelato Federika che, nonostante la capacità di fingere da brava attrice qual è non è riuscita a mascherare l'emozione di rivelare che si tratta della propria esperienza personale di donatrice di un rene al marito Massimiliano. "Questo libro vuole essere un messaggio diretto ai lettori di tutte le età, in particolare ai giovani per sensibilizzarli alla donazione di organi, ad essere consapevoli che l'assenso a questo piccolo grande gesto cambia l'esistenza di tantissime persone. Non si deve necessariamente arrivare a compiere una scelta estrema e profondamente sofferta come la mia. Una decisione forte con momenti difficili che sono riuscita a superare grazie alla preghiera".

"Solo l'amore con la A maiuscola può portare a un gesto di grande altruismo come quello di mia moglie – ha spiegato con la voce segnata da una commozione così intensa da bloccargli a tratti la parola Massimilia-

no Tarasconi, avvocato e testimonial della compagna a favore dei trapianti – un atto che mi ha salvato la vita e che ci ha uniti in un legame spirituale e umano che durerà per sempre. È il motivo che mi spinge a intervenire con una partecipazione speciale a questi incontri che promuovono il libro, ma servono soprattutto a sensibilizzare la gente ad avere il coraggio di un gesto di intensa generosità verso il prossimo".

L'incontro ha evidenziato il problema delle donazioni in Italia (1.837 nel 2022 con una forte differenza tra Nord e Sud) fornendo anche alcune curiosità (l'organo più trapiantato è il rene) ed importanti chiarimenti su procedure che hanno riservato sconvolgenti sorprese. Come l'assenso al trapianto al momento di richiedere la carta d'identità.

Entrando nello specifico di Brugherio dove i consensi al 2022 erano circa 5.000 di cui 1.785 iscritti all'Aido, 3.200 dichiarazioni di volontà a donare fatte all'Ufficio anagrafe ed il rimanente compilando un modello all'Ufficio Relazioni Pubbliche all'Asl. "I risultati della nostra città sono incoraggianti – ha commentato la Vice Presidente – ma si deve continuare a sensibilizzare la gente verso un gesto che può salvare una vita destinata altrimenti a spegnersi. Spesso si tratta di una questione culturale, perciò, si deve portare il più possibile il messaggio nelle scuole. Ma non basta. Sarebbe molto utile che fosse ammessa, come avviene in molte città limitrofe, la presenza di un nostro rappresentante all'anagrafe per illustrare le iniziative Aido. L'informazione aiuta a capire e quindi a decidere per il meglio. E cosa c'è di meglio che salvare una vita?"

MONZA E BRIANZA

Otto panchine in dono a Triuggio, Albiate e Sovico



Il Gruppo Intercomunale di Triuggio, Albiate e Sovico ha regalato ai cittadini dei rispettivi comuni otto panchine, una per ognuna delle varie frazioni, con il simbolo dell'Aido e riportanti la frase "Io dono, non so per chi, ma so perché" come occasione di riflessione sulla bellezza del dono dei propri organi, tessuti e cellule dopo la nostra morte in favore degli ammalati in lista d'attesa per un trapianto, circa 9.000 nel nostro Paese.

Domenica mattina 15 gennaio, dopo una messa cantata, officiata dal parroco don Damiano Selle presso il Santuario di Santa Maria Assunta a Rancate, frazione di Triuggio, le panchine sono state benedette alla presenza dei rispettivi Sindaci di Triuggio Pietro Rancati, di Albiate Giulio Redaelli, di Sovico Barbara Magni, del Presidente Provinciale della Sezione Aido di Monza e Brianza Antonio Topputo, del Consigliere Nazionale Aido Lucio D'Atri e di



numerosi Soci e cittadini dei tre Comuni.

Durante la Santa Messa sono stati ricordati i Donatori di organi e tessuti e gli iscritti Aido dei tre comuni che ci hanno lasciati, mentre al termine è stata letta anche la Preghiera del Donatore.

Al termine della cerimonia gli intervenuti hanno potuto avere una visita, guidata dalla professoressa Rossanna Zolesi, già Sindaco di Triuggio, dell'interno della Basilica, risalente al 1503, e contenente l'effigie della Madonna Assunta, di autore ignoto, numerosi quadri di pregio ed affrescata meravigliosamente dal famoso pittore neoclassico Andrea Appiani nel XVIII secolo.

Impeccabile l'organizzazione di tutta la mattinata da parte dei volontari del Gruppo Aido guidati dal Presidente Matteo Capobussi, mattinata che poi si è conclusa con un pranzo al quale hanno partecipato soci, trapiantati, loro familiari e gli ospiti invitati al noto ristorante Parco dei Principi di Albiate.

PALAZZAGO (BG)

Un recital con tema «Il Dono» per le festività

Sabato 17 dicembre i Gruppi Aido Bergamo della zona 11 hanno offerto un recital con tema "Il Dono".

In collaborazione con l'Associazione Gian Bonzi A.N.C.A. Lombardia si è trattata la dipendenza dall'alcol e da altre droghe.

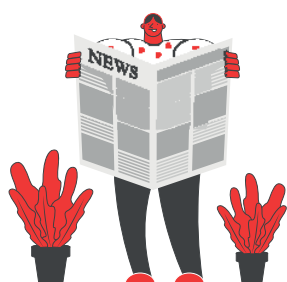
Ottima la partecipazione, soprattutto dei ragazzi, a questa serata. L'evento si è svolto presso l'auditorium della parrocchia di Palazzago gentilmente concesso dal parroco al Gruppo Aido locale. Dopo il recital le 150 persone presenti hanno condiviso un momento di assaggi di prelibatezze natalizie e si sono scambiate gli auguri per le imminenti festività.



Per un trapianto ci vuole una donazione.
Per una donazione ci vuole un semplice **Sì**.



L'obiettivo di AIDO è il **Sì** alla **Donazione di Organi, Tessuti e Cellule**, che oltre con i tradizionali moduli cartacei si può esprimere sull'**App Aido** disponibile su **App Store e Google Play** e sul sito **web aido.it** attraverso **SPID e firma digitale**.



News ed Eventi



Iscrizione



Area Riservata

Scarica la nostra App,
rimani in contatto con noi
e quando lo desideri
esprimi il tuo *Sì*



aido.it

CONSIGLIO REGIONALE LOMBARDIA

24125 Bergamo - Via Borgo Palazzo 90
Presidente: Corrado Valli
Tel. 035.235327 - Fax 035.244345
lombardia@aido.it
www.aidolombardia.it

BERGAMO Sezione Provinciale

24125 - Via Borgo Palazzo, 90
Presidente: Monica Vescovi
Tel. 035.235326 - Fax 035.244345
bergamo.provincia@aido.it

COMO Sezione Provinciale

Presso A.O. Ospedale Sant'Anna
22100 - Via Napoleona 60
Presidente: Angela Raffaella Maria Bartesaghi
Tel./Fax 031.279877
como.provincia@aido.it

LECCO Sezione Provinciale

23900 - Via Aldo Moro, 4
Presidente: Giacomo Colombo
Tel./Fax 0341.285652
lecco.provincia@aido.it

MANTOVA Sezione Provinciale

46100 - Strada Dosso del Corso, 1
Presidente: Sabrina Tartarotti
Tel. 0376.223001
mantova.provincia@aido.it

MONZA BRIANZA Sezione Provinciale

Presso Ospedale Vecchio
20052 - Via Solferino, 16
Presidente: Antonio Topputo
Tel. 039.3900853
monzabrianza.provincia@aido.it

SONDRIO Sezione Provinciale

23100 - Via Colombaro, 17
Presidente: Maurizio Leali
Tel. 342.5520329
sondrio.provincia@aido.it

AIDO NAZIONALE

00192 Roma - Via Cola di Rienzo, 243
Presidente: Flavia Petrin
Tel. 06.97614975 - Fax 06.97614989
aidonazionale@aido.it
www.aido.it

BRESCIA Sezione Provinciale

25128 - Via Monte Cengio, 20
Presidente: Vittoria Mensi
Tel. 030.300108/333.4447217
brescia.provincia@aido.it

CREMONA Sezione Provinciale

26100 - Via Aporti 28
Presidente: Francesco Pietrogrande
Tel./Fax 0372.30493
cremona.provincia@aido.it

LODI Sezione Provinciale

26900 Lodi - Via Fanfulla, 22
Presidente: Giusy Baffi
Tel. 333.5965436
lodi.provincia@aido.it

MILANO Sezione Provinciale

20066 Melzo (MI) - Via De Amicis, 7
Presidente: Luca Mosconi
Tel./Fax 02.95732072
milano.provincia@aido.it

PAVIA Sezione Provinciale

Presso Policlinico Clinica Oculistica
27100 - Piazzale Golgi, 2
Presidente: Carla Domenica Cova
Tel./Fax 0382.503738
pavia.provincia@aido.it

VARESE Sezione Provinciale

21100 - Via Cairoli, 14
Presidente: Elio Ramponi
Tel. 375.5652682
varese.provincia@aido.it

