

aido



**UDITO:
UN TESORO
DA CUSTODIRE**



**IL SUONO
CHE ACCELERA
LA GUARIGIONE**



**SALUTE
DELL'ORECCHIO:
QUANDO E COME
UN AIUTO
IN FARMACIA**



**SILENZIO A TAVOLA
UN OTTIMO
ESERCIZIO
PER RITROVARE
IL GUSTO DEL CIBO**

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 A 18 ANNI
CON LA PAURA DI MORIRE**
Roberto Doglio ci racconta come il trapianto lo ha salvato
- 5 UDITO: UN TESORO
DA CUSTODIRE**
- 8 IL SUONO CHE ACCELERA
LA GUARIGIONE**
- 11 ATMOSFERE A TAVOLA**
Non solo il gusto ma anche gli altri sensi (compreso l'udito)
possono condizionare la nostra esperienza con il cibo
- 14 SENTIRE BENE, ETÀ PER ETÀ**
- 16 SALUTE DELL'ORECCHIO:
QUANDO E COME
UN AIUTO IN FARMACIA**
- 20 LASCIARSI CONVINCERE
DA UNA CANZONE**
Il potere della musica sul cervello umano
- 23 SILENZIO A TAVOLA**
Un ottimo esercizio per ritrovare il gusto del cibo
- 25 CORSO DI AGGIORNAMENTO
PER FORMATORI SCOLASTICI**
Rinnovati i materiali e presentato il cloud
con la documentazione tecnica e gli approfondimenti
- 26 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

«AIDO E COMUNICAZIONE» LINGUAGGI E MATERIALI NUOVI PER DIALOGARE CON IL MONDO DELLA SCUOLA

Quanti sono i sensi? Tra il serio ed il faceto ogni tanto sentiamo che ne spunta uno nuovo. Al di là della fondatezza scientifica di quelli che si aggiungono ai sei che abbiamo imparato a scuola, i sensi sono fondamentali perché la nostra dimensione interna si possa efficacemente rapportare con l'esterno, con l'ambiente, con gli altri.

Vogliamo essere in equilibrio con il mondo che ci circonda, vogliamo percepirlo correttamente per esserne parte viva, attiva. Sappiamo che un equilibrio particolare, quello posturale, è strettamente connesso all'orecchio e quindi all'udito. In questo numero vogliamo parlarvi proprio di questo senso, come averne cura, che impatti sociali ha, come le moderne neuroscienze danno dei contributi per meglio usare questo canale comunicativo per entrare in contatto con una parte più profonda del nostro essere, anche per suscitare inconsapevolmente delle reazioni.

Questo senso è talmente importante che spesso lo utilizziamo in modo figurato, dobbiamo farci sentire da... dobbiamo farci ascoltare da... per esempio dalle istituzioni o da un determinato pubblico. Intendendo spesso entrare in contatto, comunicare per ottenere una risposta.

Per noi di Aido la comunicazione è fondamentale anzi siamo una realtà per la quale è imprescindibile informare e sensibilizzare utilizzando tutti i canali: da quello verbale, a quello visivo, alla prossemica.

Tra le iniziative portate avanti negli ultimi anni dall'Aido Lombardia abbiamo curato in modo particolare quelle rivolte al mondo della scuola. Ogni anno entriamo in contatto in media con circa 35.000 studenti. È perciò fondamentale approcciarsi a loro con dei canoni comunicativi che riconoscano perché ci vengano aperte le porte ed il nostro messaggio possa passare.

Abbiamo rivoluzionato il nostro modo di comunicare con gli studenti, il nuovo approccio ed il nuovo materiale sono ora a disposizione di tutti i nostri formatori. Possiamo quindi affrontare il futuro avendo gli strumenti necessari per fare bene. Ora tocca a tutti noi, che dialoghiamo con il mondo della scuola imparare a utilizzare in modo efficace questi strumenti. Dobbiamo farlo con mente aperta e determinazione. La missione è di quelle importanti. Quello che seminiamo oggi nei nostri ragazzi crescerà e si svilupperà domani, aiutando a creare le coscienze dei cittadini del futuro.

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

A 18 ANNI CON LA PAURA DI MORIRE

Roberto Doglio ci racconta come il trapianto lo ha salvato



Roberto Doglio (al centro in camicia scura) insieme agli amici di Aido in occasione di una sua testimonianza nelle scuole

Ci sono momenti nella vita che fanno da spartiacque. Alcune volte si tratta di cambiamenti positivi, con l'esistenza che prende una piega favorevole e ci porta al raggiungimento dei nostri traguardi.

Altre volte purtroppo non è così e ci troviamo di colpo a dover lottare con ansie e paure tra le più profonde, con le speranze che si affievoliscono e l'orizzonte che si incupisce. Accade alle numerose persone che subiscono un trapianto, ed è un po' anche il caso di Roberto Doglio, che vi vogliamo narrare in questo numero di Prevenzione Oggi.

Una storia che prende il via, se così si può dire, nel lontano 1985, quando all'età di 18 anni la visita per l'idoneità sportiva di Roberto si trasforma in quello spartiacque di cui si accennava in precedenza. Una visita di controllo che, per chi pratica attività sportiva agonistica a qualsiasi livello viene svolta

Una storia che prende il via nel lontano 1985, quando all'età di 18 anni la visita per l'idoneità sportiva di Roberto mette in luce un'anomalia cardiaca che si rivelerà l'inizio di un calvario che cambierà completamente la sua vita

ogni anno, diventando quasi una routine ed essendo spesso vissuta come una piccola scocciatura, senza dare peso però a quanto possa essere importante diagnosticare e prevenire le anomalie del nostro corpo.

Per Roberto, che allora praticava tennis e calcio, la visita effettuata presso il Centro Medicina dello Sport di Pavia mette in luce un problema al cuore che richiede ulteriori accertamenti, dai quali prende il via il suo calvario. **"Messomi in cura dal Prof. Montemartini, primario di Cardiologia del San Matteo di Pavia - ci racconta Roberto -, mi viene**



TESTIMONIANZE



Roberto Doglio oggi è socio del Gruppo Comunale Aido di Landriano

quindi diagnosticata la miocardiopatia dilatativa: da quel momento la mia vita è completamente cambiata".

Questa anomalia è una condizione che si verifica quando la cavità cardiaca si allarga in seguito a una perdita di forza di contrazione del muscolo cardiaco, riducendo così in maniera sensibile la capacità che ha il cuore di pompare sangue. Potete immaginare quindi quanto sia diventata seria la condizione di Roberto, che lascia trasparire tutto il suo sgomento: "I primi momenti sono stati di paura, ansia e timore ma per fortuna ho sempre avuto vicino a me i miei genitori e mia sorella, che mi hanno aiutato ad affrontare i momenti più difficili".

Dal desiderio di continuare a praticare le proprie passioni alla paura per il futuro della propria esistenza. Una vita stravolta, fatta ora di approfondimenti clinici, speranze che si affievoliscono sempre

Una vita stravolta, fatta ora di approfondimenti clinici, speranze che si affievoliscono sempre più, fino ad arrivare a quella fatidica sentenza che nessuno vorrebbe sentire: Roberto non può andare oltre, necessita urgentemente di un trapianto di cuore

più, fino ad arrivare a quella fatidica sentenza che nessuno vorrebbe sentire: Roberto non può andare oltre, necessita urgentemente di un trapianto di cuore. "In questo contesto - prosegue Roberto -, mi sento in dovere di ringraziare soprattutto il dottor Campana e il dottor Gavazzi che mi hanno aiutato a livello psicologico nel superare questa grave notizia e di conseguenza questa attesa".

Dopo la diagnosi della malattia ecco il secondo spartiacque di questo cammino: sentirsi dire che solo il trapianto può salvarti la vita rappresenta un'ulteriore prova da affrontare, oppure, come per



TESTIMONIANZE



Roberto con la moglie Annalisa

Roberto, una via di uscita da questa sofferenza: "Un episodio vorrei ricordare: il colloquio avuto con il dottor Gavazzi nel quale mi ha comunicato che l'unico modo per guarire era il trapianto cardiaco. In quel preciso momento ho visto in lui il mio salvatore..."

Il trapianto diventa quindi una speranza, proprio nel momento in cui tutto pare andare per il peggio. Ma le sofferenze non sono finite, perché la necessità di un trapianto e l'inserimento in lista d'attesa sono uno dei momenti più difficili da superare. Una corsa contro il tempo, senza certezze. Siamo ormai nel 1991, sono trascorsi sei anni dalla prima diagnosi, e il tempo pare l'unica risorsa di cui Roberto non possa disporre.

"Per mia fortuna - ci confida Roberto -, l'attesa tra l'entrata in lista e la disponibilità di un organo è sta-

ta solo di circa due mesi, questo anche a causa della mia gravissima situazione. Non dimenticherò mai la chiamata dal San Matteo nel tardo pomeriggio del 18 novembre in cui mi comunicavano che era disponibile un cuore compatibile con il mio organismo e di conseguenza era giunta l'ora del trapianto". Dopo la buona notizia i preparativi per il trapianto e l'operazione. L'équipe medica, guidata dal Prof. Mario Viganò, insieme agli infermieri, giocano un ruolo fondamentale in questo decisivo passaggio, la vita di Roberto come quelle di tutti i trapiantati si affidano completamente alle mani di medici e infermieri, che con la massima cura e professionalità completano l'operazione donando a Roberto un cuore nuovo.

Il lieto fine aiuta a guardare il futuro con più serenità, lasciandosi alle spalle turbolenze e paure: **"Tutta questa esperienza prima e dopo il trapianto - prosegue Roberto - è stata un vulcano di forti emozioni conclusasi fortunatamente in modo positivo. Ho affrontato il periodo dell'attesa, anche se breve, in maniera coraggiosa, ma allo stesso tempo con tanti patemi e paure soprattutto della morte.** Per fortuna, come già accennato in precedenza, in questo intenso cammino ho avuto al mio fianco la famiglia e, pur non conoscendo la mia situazione, anche i miei amici".

Oggi invece la sua testimonianza è di dominio pubblico, perché Roberto affianca l'Aido nella diffusione della cultura della donazione, anche raccontando la sua testimonianza: **"Conoscevo Aido prima del trapianto ma non ero iscritto. Oggi invece sono socio del Gruppo Comunale Aido di Landriano e mi impegno, nei confronti di chi non è favorevole alla donazione, per affermare il valore del dono.** Lo faccio raccontando ad adulti e ragazzi la mia esperienza perché sono convinto rappresenti il modo migliore per far comprendere che donare fa rima con salvare una vita. Il consiglio che ancora oggi comunico alle persone mentre partecipo alle manifestazioni di Aido nel mio paese è di informarsi bene e quindi di iscriversi".

Un ultimo pensiero va in favore del suo angelo e dei suoi cari: "Ancora oggi, all'età di 56 anni e dopo 32 anni di trapianto, non ho conosciuto la famiglia della mia salvatrice anche se, a distanza di così tanto tempo, ne sarei felice. **Posso dire però che mi sento fortunato che quel fatidico giorno la mia donatrice fosse una iscritta Aido, perché grazie a lei sono rinato.** Il consiglio che affermo con insistenza quindi è quello di iscriversi per poter donare in futuro una vita".

Paolo Seminati

Tra 17.000 e 20.000 sono le cellule acustiche che possediamo in ciascuna delle nostre orecchie: un tesoro importante, limitato, non rinnovabile e che pertanto va custodito e protetto

SECONDO SENSO

UDITO: UN TESORO DA CUSTODIRE

Tra 17.000 e 20.000 sono le cellule acustiche che possediamo in ciascuna delle nostre orecchie: un tesoro importante, limitato, non rinnovabile e che pertanto va custodito e protetto.

Si tratta di cellule sensoriali specializzate che devono essere difese da minacce esterne e da comportamenti errati, come ci spiega Diego Zanetti, Direttore dell'Audiologia del Policlinico di Milano: **«Fulcro del nostro udito è la coclea, all'interno della quale le cellule acustiche traducono le vibrazioni meccaniche provenienti dall'esterno in impulsi elettrici per il nervo acustico e per la corteccia cerebrale.**

Si tratta di cellule delicate e sensibili anche a vibrazioni micrometriche; qualsiasi rumore troppo intenso le danneggia per sempre perché non hanno la capacità di rigenerarsi».

PERDITA DI UDITO: LE CAUSE

LA GENETICA

La capacità di udire può essere persa per diversi fattori. In cima alla graduatoria delle cause sta la predisposizione genetica di ciascuno di noi: **«Il 60% delle perdite uditive - spiega ancora Zanetti - è pre-determinato da fattori genetici, ognuno di noi è già**



Diego Zanetti

Direttore dell'Audiologia del Policlinico di Milano

programmato perché il suo udito si conservi più o meno a lungo allo scorrere del tempo. Un parallelo molto semplice può essere fatto con la perdita dei capelli. È qualcosa di soggetto alla variabilità biologica: esistono addirittura casi di estrema suscettibilità, per cui una singola esposizione ad un colpo di arma da fuoco o a musica ad alto volume hanno determinato un danno permanente».

Decisivo è il fattore ambientale: viviamo immersi nel rumore, che è il secondo principale nemico dell'udito



IL RUMORE QUOTIDIANO

Decisivo è il fattore ambientale: viviamo immersi nel rumore, che è il secondo principale nemico dell'udito. Se la voce umana ha un'intensità media di 60 dB (decibel), in un ristorante rumoroso si arriva a 80 dB e siamo al limite della sicurezza. Il traffico cittadino sconfinava già nelle soglie d'allarme con punte di 90 dB e in metropolitana si sfiorano i 95 dB. Il fastidio dato dalla sirena di un'autoambulanza o degli antifurti è pari a 100/110 dB e via crescendo fino ad arrivare addirittura alla soglia del dolore come i 130 dB degli aerei supersonici o i 140 dB dei petardi.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità nel 2050 saranno 2,5 miliardi le persone nel mondo con deficit acustico e 700 milioni quelle che avranno bisogno di riabilitazione uditiva (dati rapporto 2020-2021). Quello che sorprende è che questi numeri saranno il doppio di quelli odierni.

«Sono dati in crescendo - commenta Zanetti - a causa del fattore ambientale. Il nostro mondo è più rumoroso di quello di trent'anni fa e così sarà sempre di più in futuro. Un peggioramento delle condizioni ambientali comporta un peggioramento esponenziale della salute dell'udito».

FARMACI OTOTOSSICI

Ci sono farmaci molto comuni che curano disturbi che affliggono il nostro corpo, ma che a nostra insaputa possono danneggiare il nostro udito o il sistema del nostro equilibrio.

Questo può avvenire sia in singola assunzione che in associazione con altri. Il calo d'udito può essere reversibile o irreversibile a seconda del dosaggio, della frequenza dell'assunzione, e dell'effetto cumulativo a lungo termine.

«Tra i farmaci - prosegue Zanetti - che determinano danno a carico dell'apparato cocleo-vestibolare

sono ad esempio gli antinfiammatori non steroidei acquistabili in farmacia come prodotto da banco e spesso usati regolarmente per dolori mestruali, dentali, emicrania o altro. Assunti con frequenza sono potenzialmente tossici per l'udito, anche qui però la reazione è soggettiva e legata ancora alle nostre caratteristiche genetiche. Attenzione anche ad alcune classi di antibiotici (glicopeptidici, aminoglicosidici), ad alcuni diuretici quale la furosemide, se usati ad alte dosi e per lunghi periodi, oppure gli antimalarici».

LE INFEZIONI

Infezioni batteriche e virus possono aggredire l'orecchio interno e minacciare il nostro udito, per questo è importante agire subito e in collaborazione con il medico di medicina generale o il medico specialista: «In caso di otite media è possibile che l'infezione si estenda all'orecchio interno: in questo caso la coclea può essere danneggiata così come il labirinto. Ne possono conseguire cali dell'udito (ipoacusia), acufeni e vertigini».

Fattori di rischio sono spesso le infezioni delle vie respiratorie. I dati post-pandemia hanno evidenziato come anche il Covid-19 possa minacciare, tra gli altri, anche il nostro sistema uditivo: **«Ci sono stati casi di perdita totale dell'udito dopo l'infezione da Coronavirus e, purtroppo, abbiamo registrato, per fortuna rarissimi, casi di ipoacusia anche in coincidenza della 3^a o 4^a dose di vaccino».**

PREVENZIONE E CURA DEL SISTEMA UDITIVO IGIENE

Assolutamente da evitare l'uso dei "cotton fioc" o di qualsiasi altra pratica invasiva: **«Non devono essere inseriti strumenti di alcun tipo nel condotto uditivo esterno. Si può rimuovere, per questioni sociali, solo il cerume visibile all'esterno, e ciò va**

È fondamentale mettere a proprio agio chi non sente bene per facilitare la comprensione delle parole pronunciate.

Tutto questo permette all'individuo ipoudente di mantenere una migliore socialità ed evitare problemi di esclusione, depressione, e persino di rallentare l'evoluzione in caso di demenza

fatto delicatamente con un panno o una salvietta. L'orecchio va asciugato bene per evitare il ristagno di umidità che altera il pH della barriera cutanea e favorisce lo sviluppo di germi. In caso di estrema produzione di cerume è possibile instillare per alcuni giorni delle gocce emollienti, su prescrizione medica, e poi procedere a dei lavaggi. In ogni caso, è sempre meglio rivolgersi allo specialista, evitando le pratiche fai-da-te».

COME AFFRONTARE IL CALO DELL'UDITO

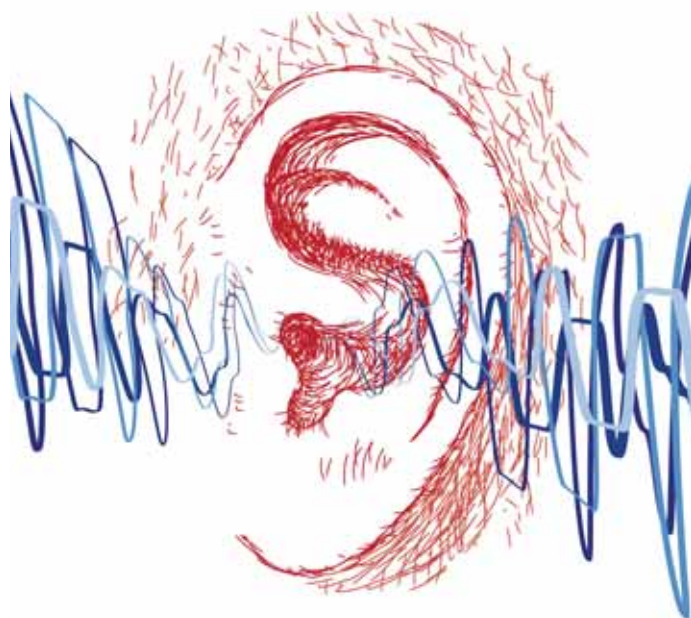
Per affrontare un problema è necessario riconoscerlo. Alle prime difficoltà nel percepire le parole di un interlocutore, oppure a seguire una conversazione in un locale rumoroso è bene attivarsi per evitare ulteriori danni o affrontarli con l'aiuto di un esperto: **«Alla fatica a comprendere alcune parole, possono poi seguire gli acufeni (che sono spesso la conseguenza di un danno delle cellule uditive) ovvero la percezione di fischi o rumori che nella realtà non esistono».**

Il monitoraggio sociale è fondamentale, spesso sono i famigliari ad accorgersi che qualcuno non sente bene, perché alza molto il volume della TV oppure fa fatica ad interagire: *«Lo specialista può identificare con appositi esami il motivo della sordità, e determinare il suo andamento temporaneo, progressivo o permanente. Vi sono inoltre grandi differenze se il problema è riscontrato nell'orecchio medio (timpano e ossicini uditivi) rispetto all'orecchio interno (coclea e labirinto). L'otite ad esempio altera l'udito, ma il problema è risolvibile con farmaci o intervento chirurgico».*

Al contrario, **se la lesione è a carico dell'orecchio interno, non esistono cure farmacologiche o chirurgiche efficaci, ma è necessario ricorrere alle protesi acustiche che amplificano il suono, sensibilizzando famigliari e amici a particolari riguardi nella comunicazione con chi è in difficoltà.** È fondamentale mettere a proprio agio chi non sente bene per facilitare la comprensione delle parole pronunciate, ad esempio scandire bene le parole e permettere di poter leggere il labiale, rivolgendosi all'orecchio che sente meglio. Tutto questo permette all'individuo ipoudente di mantenere una migliore socialità ed evitare problemi di esclusione, depressione, e persino di rallentare l'evoluzione in caso di demenza.

Pare dunque interessante la citazione che il direttore Diego Zanetti ci segnala "L'occhio guida l'uomo nel mondo, l'orecchio porta il mondo nell'uomo" - Lorenz Oken, naturalista e filosofo XIX secolo.

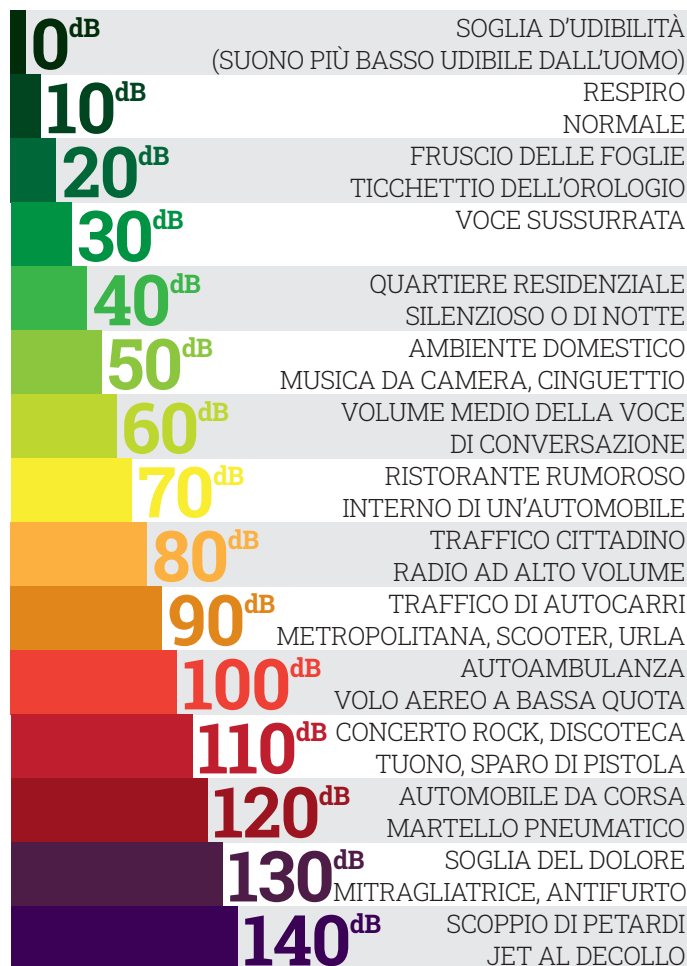
Clelia Epis



ORDINI DI GRANDEZZA

INTENSITÀ DEL SUONO

L'intensità (volume) di un suono si riferisce all'ampiezza del suono ed è specificata in dB SPL (decibel di livello di pressione sonora). Quanto maggiore è l'ampiezza, tanto maggiore è il numero di dB SPL e tanto più forte risulta il suono (come, per esempio, il rombo del motore di un jet in confronto al suono di un lieve respiro).





MUSICA E SALUTE

IL SUONO CHE ACCELERA LA GUARIGIONE

Che esista un rapporto tra la musica che ascoltiamo e il nostro umore è un legame che siamo disposti ad ammettere come naturale o comunque molto probabile. Pensiamo per esempio alle ninna nanne cantate ai bambini per farli addormentare. **Ma perché vi sia un tale rapporto tra ciò che ascoltiamo e la nostra disposizione d'animo, o addirittura la nostra salute fisica e mentale, resta più difficile da spiegare.**

Nel 2004, quasi venti anni fa, la Robert Wood Johnson Foundation, un'organizzazione filantropica americana fondata nel 1936 e considerata la più grande in America incentrata esclusivamente sulla salute, ha indagato questo legame. Il rapporto che ne uscì era basato sull'osservazione di 600 studi su pazienti a cui in ospedale era stata fatta ascoltare quotidianamente musica. **I risultati confermarono come l'uso del suono, in abbinamento associato alla luce, li avesse aiutati a guarire in tempi sorprendente più brevi dello standard.** La musica somministrata a

I risultati di una ricerca americana effettuata nel 2004 hanno confermato come l'uso del suono, in abbinamento associato alla luce, abbia aiutato i 600 pazienti sotto osservazione a guarire in tempi sorprendente più brevi dello standard

quei pazienti, diversamente da quella che noi ascoltiamo comunemente a 440 Herz, aveva una frequenza di 432 Herz, in armonia quindi con quella della Terra che è di 8 hz, il così detto "battito fondamentale del pianeta".

MOZART AIUTA L'EFFETTO DELL'IBUPROFENE

Da allora molti si sono interessati all'uso di questa frequenza, recuperando le intuizioni di musicisti come Mozart e Giuseppe Verdi, ma anche Pavarotti e Placido Domingo nonché Mick Jagger ed i Pink Floyd, per citarne di più recenti ed altrettanto noti, che ne avevano consigliato o perseguito l'uso intuendone le potenzialità per un ottimale ascolto delle loro opere.

La frequenza musicale di 432 herz induce una diversa produzione di ormoni come la dopamina, l'adrenalina e le morfine naturali, atti a far diminuire la sensazione di dolore e tensione, stimolando il sistema immunitario e le beta endorfine, che proteggono dai danni causati dallo stress e dal sovraccarico mentale, aiutando concentrazione ed attenzione

Un paio di anni fa, proprio dopo aver testato la musica di Mozart nei loro studi su animali, gli esperti della Università dell'Utah hanno pubblicato sulla rivista *Frontiers in Neurology* la notizia che l'ibuprofene (farmaco antinfiammatorio non steroideo), somministrato insieme all'ascolto di brani del musicista austriaco del '700, riduce nei topi il dolore infiammatorio il 93% in più rispetto al farmaco da solo, mentre la musica senza farmaci riduce del 77% il dolore chirurgico.

Nelle conclusioni i ricercatori hanno identificato nella musica un fattore corroborante per l'azione di farmaci quali l'ibuprofene ed altri antidolorifici, augurandosi di trovare il giusto mix tra agente chimico e musica per riuscire in futuro a ridurre le dosi dei suddetti farmaci ottenendo lo stesso effetto analgesico. Un obiettivo che consentirebbe di diminuire anche i casi di tossicità o effetti collaterali causati da una prolungata o eccessiva esposizione ai farmaci.

INDAGINI SEMPRE PIÙ APPROFONDITE

Come riporta l'NCCIH (National Center for Complementary and Integrative Health), in tutti gli Stati Uniti si sono moltiplicate nel tempo le osservazioni sull'uomo atte a individuare i possibili benefici che l'ascolto della musica, senza distinzione di genere, apporterebbe in caso di ansia, disturbi dello spettro autistico, patologie dell'apparato respiratorio (in particolare sulla broncopneumopatia cronica ostruttiva), problemi cognitivi e demenza, depressione, sclerosi multipla, Parkinson, disturbi del sonno, stress ed attacco di cuore. **Non sempre sono emerse evidenze scientifiche in relazione alle problematiche investigate.** Se numerose infatti sono state le ricadute positive rilevate in caso di trattamento post ictus, per l'ansia, il dolore o nella gestione dei problemi di coordinazione ed equilibrio nei malati di sclerosi multipla, sono invece state derubricate come trascurabili le influenze della musica per i malati affetti da Parkinson o autismo. **In diversi casi però, l'uso della musica a 432 herz nel percorso di trattamento dei pazienti, nonostante per l'udito umano la differenza tra questa frequenza e quella in uso comunemente sia pressoché impercettibile, è stato confermato.** In particolare questa frequenza musicale induce una diversa produzione di ormoni come la dopamina, l'adrenalina e le morfine naturali, atti a far diminuire la sensazione di dolore e tensione, stimolando il sistema immunitario e le beta endorfine, che proteggono dai danni causati dallo stress e dal sovraccarico mentale, aiutando concentrazione ed attenzione.

EVOLUZIONE TECNOLOGICA

ANCHE L'ORECCHIO VUOLE LA SUA PARTE

Il primo apparecchio acustico moderno è datato 1898 e da allora svariate sono state le sue modifiche e miniaturizzazioni per rispondere alle esigenze delle persone affette da problemi di udito. Abbiamo chiesto a Claudio De Colle, laureato in tecniche audioprotesiche che da quarant'anni si occupa di questi temi in Amplifon (realità che si occupa di soluzioni per l'udito e accessori dal 1950), di descriverci l'evoluzione e lo stato del settore.

Come è cambiato il profilo del portatore di apparecchio acustico negli anni?



DAGLI ANNI '50
Apparecchio acustico a scatola



METÀ ANNI '90
Apparecchio analogico

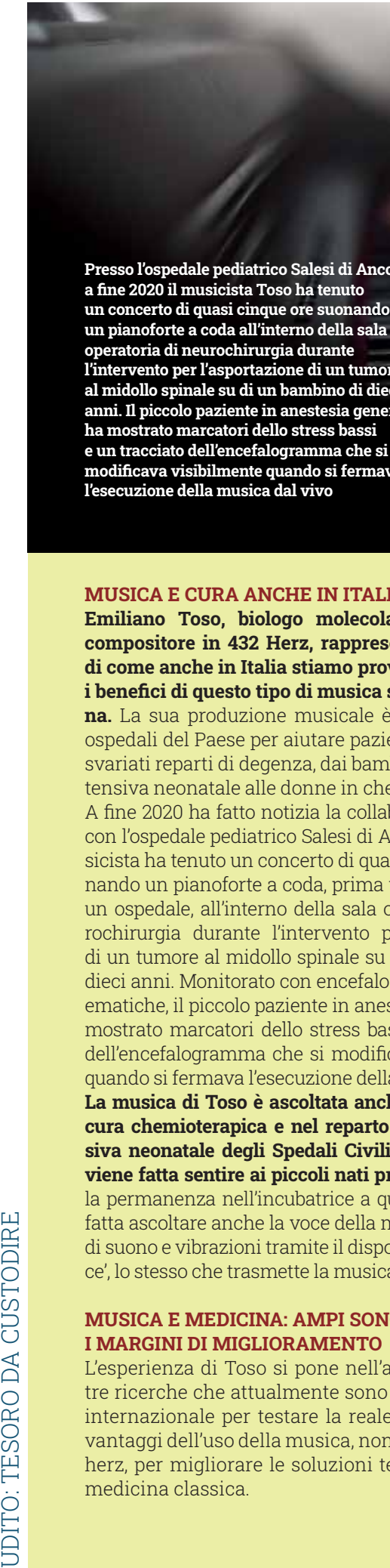


OGGI
Apparecchio endoauricolare

«Da quando ho iniziato il mestiere dell'audioprotesista in Amplifon, dove eseguo test audiometrici per identificare le soluzioni uditive più adatte ai diversi bisogni della clientela, l'evoluzione è stata evidente. Il senior di oggi ha una vita sociale più attiva rispetto al passato e spesso non ha ancora interrotto completamente quella professionale. È più attento alla salute e alla sua salvaguardia, si informa ed ha maturato consapevolezza dei rischi legati al rumore eccessivo o all'inquinamento acustico. In questo senso anche i più giovani, a partire dai 40 anni, manifestano maggiore sensibilità per la prevenzione e si rivolgono sempre più spesso a noi per un test audiometrico già dai primi segnali di un possibile calo uditivo. Le aspettative rispetto al passato si sono fatte più alte, richiedendo risposte sempre più personalizzate».

Quali i maggiori disagi oggi e quali lo erano in passato?

«In passato il problema più pratico, e molto sentito nel quotidiano, era l'uso degli apparecchi acustici con la TV o con il telefono, problema che ora è quasi scomparso grazie ad un collegamento diretto dei diversi dispositivi. È invece rimasto attuale il problema estetico, un tema molto avvertito per via dello stigma associato al calo dell'udito, ma su questo fronte, grazie ad apparecchi sempre più piccoli ma confortevoli e prestazionali, si sono fatti passi da gigante. È diventato infine più rilevante rispetto al passato il tema dell'isolamento sociale. I senior si sentono più giovani dei loro coetanei del passato e vogliono poter continuare ad avere e 'sentire' una vita attiva». (F.S.)



Presso l'ospedale pediatrico Salesi di Ancona, a fine 2020 il musicista Toso ha tenuto un concerto di quasi cinque ore suonando un pianoforte a coda all'interno della sala operatoria di neurochirurgia durante l'intervento per l'asportazione di un tumore al midollo spinale su di un bambino di dieci anni. Il piccolo paziente in anestesia generale ha mostrato marcatori dello stress bassi e un tracciato dell'encefalogramma che si modificava visibilmente quando si fermava l'esecuzione della musica dal vivo

MUSICA E CURA ANCHE IN ITALIA

Emiliano Toso, biologo molecolare, musicista e compositore in 432 Herz, rappresenta un esempio di come anche in Italia stiamo provando a sfruttare i benefici di questo tipo di musica sulla salute umana. La sua produzione musicale è usata in diversi ospedali del Paese per aiutare pazienti di ogni età in svariati reparti di degenza, dai bambini in terapia intensiva neonatale alle donne in chemioterapia.

A fine 2020 ha fatto notizia la collaborazione di Toso con l'ospedale pediatrico Salesi di Ancona. Qui il musicista ha tenuto un concerto di quasi cinque ore suonando un pianoforte a coda, prima volta assoluta per un ospedale, all'interno della sala operatoria di neurochirurgia durante l'intervento per l'asportazione di un tumore al midollo spinale su di un bambino di dieci anni. Monitorato con encefalogramma e analisi ematiche, il piccolo paziente in anestesia generale ha mostrato marcatori dello stress bassi e un tracciato dell'encefalogramma che si modificava visibilmente quando si fermava l'esecuzione della musica dal vivo.

La musica di Toso è ascoltata anche dalle donne in cura chemioterapica e nel reparto di terapia intensiva neonatale degli Spedali Civili di Brescia, dove viene fatta sentire ai piccoli nati prematuri. Durante la permanenza nell'incubatrice a questi ultimi viene fatta ascoltare anche la voce della madre sotto forma di suono e vibrazioni tramite il dispositivo 'MAMI Voice', lo stesso che trasmette la musica a 432 hz di Toso.

MUSICA E MEDICINA: AMPI SONO I MARGINI DI MIGLIORAMENTO

L'esperienza di Toso si pone nell'alveo di molte altre ricerche che attualmente sono in corso a livello internazionale per testare la reale concretezza dei vantaggi dell'uso della musica, non solo quella a 432 herz, per migliorare le soluzioni terapeutiche della medicina classica.

Secondo la tesi pubblicata nel 2023 sul 'Clinical Nursing Research' da un gruppo di ricercatori della Michigan State University per esempio, ascoltare la musica preferita migliorerebbe l'efficacia dei farmaci, in particolare quelli contro la nausea indotta da chemioterapia. Secondo questo studio, la gravità del sintomo di nausea e lo stress collegato post trattamento antitumorale si riducono nei pazienti che ascoltano la loro musica preferita, mentre durante l'ascolto di musica non gradita aumenterebbero i livelli della serotonina, il principale neurotrasmettitore a causare la nausea indotta da chemioterapia.

Anche secondo i dati della Fondazione Umberto Veronesi la musica aiuterebbe a ridurre l'ansia ed attenuare il dolore e la 'fatigue', ovvero la stanchezza ed astenia che spesso sorgono nel paziente oncologico.

Il futuro in questo senso è da leggere con molto ottimismo e se sulle persone sane si è ormai acclarato che l'ascolto della musica aiuti ad abbassare la pressione sanguigna ed il battito cardiaco, con risultati comparabili a quelli ottenuti con una modesta ma continua attività fisica, i possibili vantaggi per le persone affette da disturbi fisici e mentali è un campo la cui esplorazione è ancora agli albori e promette molte, positive sorprese.

Fernanda Snaiderbaur

PER APPROFONDIRE

<https://www.nccih.nih.gov>

Music ad Health: what the science says. Clinical Digest

<https://www.rainews.it>

Tg Leonardo del 12.12.2023

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>

Clinical Nursing Research 2023

<https://www.fondazioneveronesi.it>



STAR BENE

ATMOSFERE A TAVOLA

Non solo il gusto ma anche gli altri sensi (compreso l'udito) possono condizionare la nostra esperienza con il cibo

Aroma e gusto dei cibi condizionano l'esperienza di stare a tavola ma non bisogna dimenticare che tutti i nostri sensi (gusto, olfatto, vista, udito e tatto) ci guidano nelle scelte personali e soprattutto in quelle alimentari.

IL PIACERE DI MANGIARE

Il piacere è indissolubilmente legato al gusto e lo studio dei recettori, negli ultimi anni, ha fatto molti progressi. **La risposta cerebrale agli stimoli alimentari può essere diversa da persona a persona, può influenzare i comportamenti alimentari e, a sua volta, può essere influenzata dagli stessi comportamenti o dall'ambiente in cui mangiamo.**

I cinque sensi ci guidano come componenti integrate del sistema società-ambiente. Tutti i sensi insieme costituiscono il sesto senso che ci aiuta nelle scelte alimentari e non

I cinque sensi ci guidano come componenti integrate del sistema società-ambiente. Tutti i sensi insieme costituiscono il sesto senso che ci aiuta nelle scelte alimentari e non. La percezione sensoriale influenza le preferenze alimentari, che guidano l'assunzione di cibo e di bilancio energetico. Il senso del gusto e dell'olfatto informano l'organismo circa la qualità del cibo ingerito **ma anche il rumore che fa il cibo può guidare le nostre scelte e modulare la quantità di alimenti consumati.**



Anche le esperienze sensoriali correlate agli altri sensi, stimolano l'individuo al consumo di un cibo rispetto a un altro. Lo scricchiolio della crosta e l'odore del pane fresco, ad esempio, per molti è irresistibile

Se il consumo del pasto avviene mentre si è distratti da pensieri negativi o stressanti non ci accorge di quello che si mangia, nel lasso di tempo necessario affinché lo stimolo della sazietà raggiunga i centri cerebrali (circa 20 minuti), la quantità ingerita sarà maggiore di quella percepita

La combinazione contemporanea di più stimoli sensoriali, come il miglioramento dell'aspetto esteriore delle pietanze e della consistenza dei cibi, aumenta il gradimento del cibo.

Ampliare l'orizzonte sensoriale è apprezzare il cibo con tutti i sensi, non solo con il gusto, ma anche utilizzando odore, vista, tatto e persino udito.

I SENSI AIUTANO A REGOLARE L'ALIMENTAZIONE

Molti studi confermano l'importanza della vista nelle preferenze alimentari. Il ruolo dei segnali visivi è stato confermato dalle ricerche comportamentali e di tracciamento oculare che hanno dimostrato come le persone con un peso corporeo più elevato hanno aumentato l'attenzione visiva verso il cibo, in contrapposizione agli individui di peso sano.

Anche le esperienze sensoriali correlate agli altri sensi, stimolano l'individuo al consumo di un cibo rispetto a un altro (per esempio, lo scricchiolio della crosta e l'odore del pane fresco, per molti è irresistibile). Il corpo dovrebbe essere in grado di riconoscere il contenuto di grassi e zuccheri degli alimenti e regolarsi di conseguenza. Questo non succede con gli alimenti industriali ricchi di aromi artificiali che coprono con il sapore di un ingrediente che non c'è (vaniglia, fragola, limone o altro)

il gusto di tutti gli altri ingredienti oppure con una bevanda che ha gusto dolce per un dolcificante artificiale ma non contiene zucchero. **I tempi della vita attuale costringono molte persone a dover consumare i propri pasti di fretta, accompagnandone l'assunzione con "emozioni" non sempre positive o semplicemente prestando poca attenzione alla scelta dei cibi e alla quantità ingerita.**

Se il consumo del pasto avviene mentre si è distratti da pensieri negativi o stressanti non ci accorge di quello che si mangia, nel lasso di tempo necessario affinché lo stimolo della sazietà raggiunga i centri cerebrali (circa 20 minuti), la quantità ingerita sarà maggiore di quella percepita. Inoltre la distrazione determina una parziale "insensibilità" al gusto dell'alimento consumato, con la conseguente diminuzione della produzione delle sostanze ormonali gratificanti (endorfine) prodotte normalmente durante e dopo il consumo di un pasto.

Al riguardo, recenti studi si sono posti come obiettivo il comprendere come il consumo consapevole durante l'assunzione di un pasto possa essere associato ad un mangiare meno impulsivo, ad un consumo calorico ridotto, dimostrando l'esistenza di un effetto causale tra consapevolezza e una scelta alimentare più sana. **Inoltre, interventi mirati alla riduzione dello stress percepito o al cambiamento emotivo dei pensieri e dei comportamenti durante il consumo di pasti alimentari, sono risultati significativamente correlati alla maggiore riduzione dei cibi consumati e ad un effetto moderato sulla perdita di peso a breve termine.**



Se il consumo del pasto avviene mentre si è distratti da pensieri negativi o stressanti non ci accorge di quello che si mangia, nel lasso di tempo necessario affinché lo stimolo della sazietà raggiunga i centri cerebrali (circa 20 minuti), la quantità ingerita sarà maggiore di quella percepita

MANGIARE CON LA MUSICA

La musica ambientale è spesso usata nei ristoranti per creare un'atmosfera particolare e influire sull'umore dei presenti. **Esistono ricerche che esaminano gli effetti della musica ambientale e che hanno dimostrato che la musica a basso volume nei ristoranti, rilassa e riduce lo stress e aumenta il godimento e il tempo di consumo dei pasti mentre la musica/rumore ad alto volume tende ad aumentare i livelli di eccitazione, che a sua volta porta a scelte alimentari non salutari.** Anche il tipo di musica sembra influire sull'appetito. Musiche lente diminuiscono l'appetito mentre ritmi armonici (come il jazz) aumentano l'allegria, che stimola la sensazione di appetito.

Mangiamo meglio con la musica a basso volume perché ci permette di scegliere meglio gli alimenti. Allo stesso modo, la musica ad alto volume aumenta la stimolazione e lo stress che ci spinge a scegliere alimenti confortanti e poco salutari.

RILASSARSI ASCOLTANDO IL CIBO

ASMR è un acronimo inglese che sta per "Autonomous Sensory Meridian Response" che può essere tradotto così: risposta autonoma del meridiano sensoriale. **In pratica l'ASMR è una sensazione di benessere e rilassamento mentale espressa come un leggero e piacevole formicolio in varie parti del corpo suscitata da stimoli uditivi, visivi o tattili diversi e percepiti passivamente che hanno dato il via a numerosi filmati pubblicati su piattaforme come YouTube.**

È stato dimostrato che la musica a basso volume nei ristoranti, rilassa, riduce lo stress e aumenta il godimento e il tempo di consumo dei pasti mentre la musica o il rumore ad alto volume tende ad aumentare i livelli di eccitazione, che a sua volta porta a scelte alimentari non salutari

La mancanza di prove scientifiche non permette di riconoscere l'ASMR come un reale fenomeno fisiologico, e non ne può riconoscere i benefici che rimangono sensazioni personali che non tutti sono in grado di percepire ma i filmati e gli audio di rumori legati al cibo e alla sua degustazione sono ancora molto visualizzati e ascoltati. **Si tratta di registrazioni con microfoni bilaterali che danno la sensazione di essere nella stessa stanza del protagonista del video o audio.** I video sul cibo cinese, fritto e croccante sono tra i più ricercati ma non sono per tutti: se detestate le persone che fanno rumore mentre mangiano, evitate di guardarli.

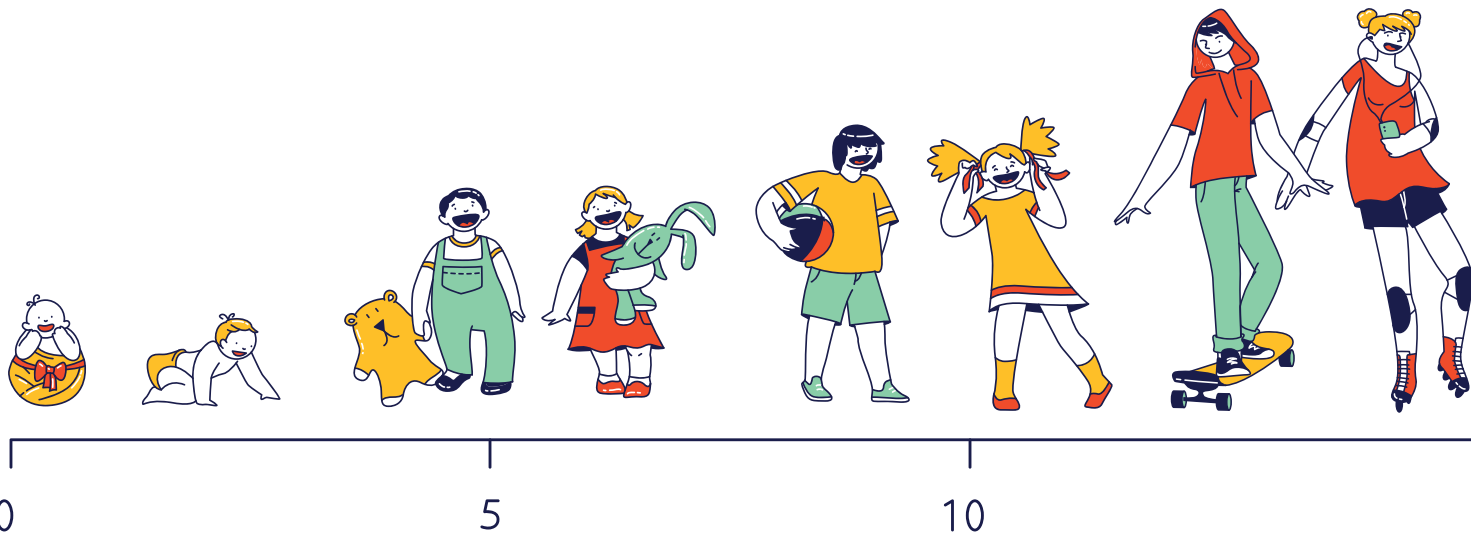
Cristina Grande



PER APPROFONDIRE

Il fenomeno Asmr spiegato: perché molti italiani si addormentano davanti a Youtube

Un interessante articolo di Federico Cella pubblicato sul Corriere della Sera on line spiega il fenomeno dell'Asmr, soggetto di centinaia di video in rete capaci di milioni di visualizzazioni. E (forse) di far dormire.



MEDICINA E SALUTE

SENTIRE BENE, ETÀ PER ETÀ

NEONATI

In Lombardia il 98% dei neonati è sottoposto entro i primi 2-3 giorni di vita ad un accurato screening uditivo neonatale che può individuare forme di sordità congenita (1-2 bambini su 1000). Il test è obbligatorio, gratuito, breve e indolore per il piccolo.

Mentre il bambino dorme, nel suo condotto uditivo viene inserita una sonda morbida che emette dei suoni di bassa intensità. Se la coclea "risponde" a questi suoni, questo segnale è rilevato dalla sonda stessa.

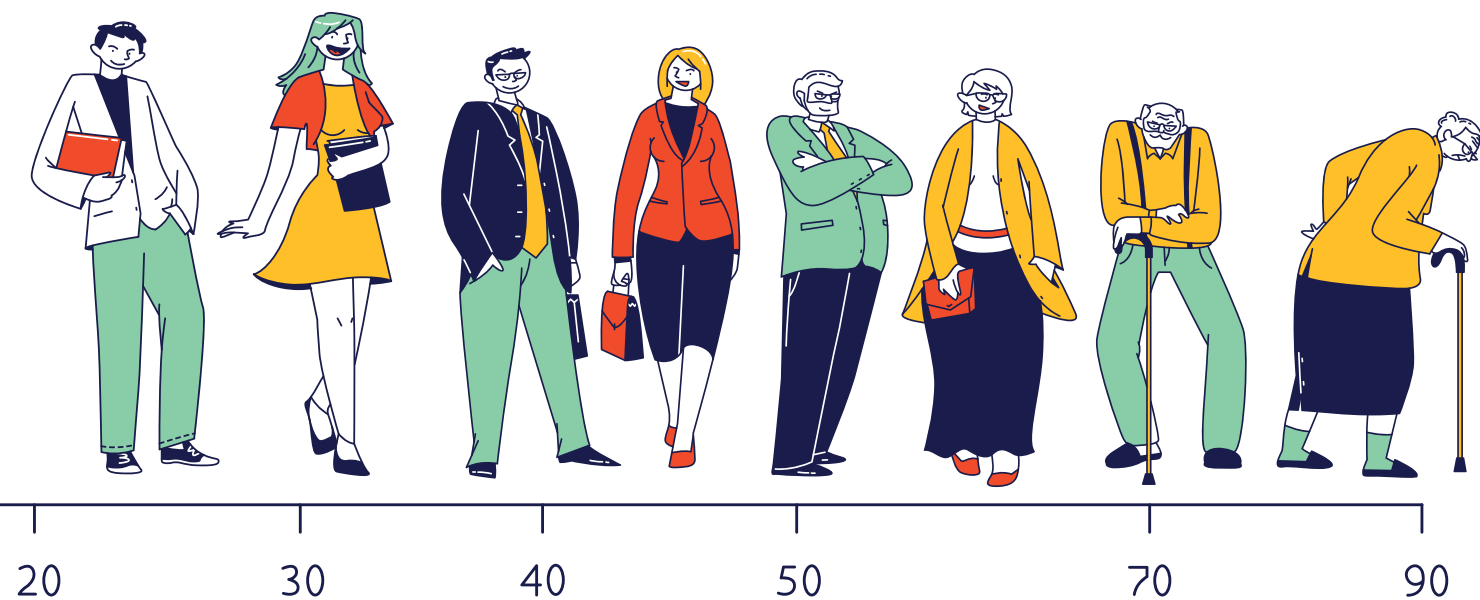
Se il test risulta positivo non significa che il bimbo abbia problemi di udito, può trattarsi di un caso di "falso positivo". È necessario quindi ripetere l'esame (re-test) entro 3 settimane, se il controllo sarà positivo il bambino sarà visitato da un Medico Specialista Audiologo per valutare la reale esistenza e gravità di un problema uditivo, la presenza di fattori di rischio e per pianificare i controlli nei primi 3 anni di vita del bambino, così come la terapia da attuare.

BAMBINI

Le ipoacusie nei bambini raddoppiano tra i 2 e i 5 anni. Se alla nascita 1 bambino su 1000 soffre di sordità grave (intercettato nello screening neonatale), nei primi anni si arriva a 3 bambini su 1000 in cui la sordità progredisce. **Per aiutarli è necessario un attento monitoraggio da parte dei genitori e degli insegnanti della scuola materna, sono loro che si accorgono che il bambino non risponde adeguatamente, interagisce a fatica, stenta a parlare.**

In questi casi dopo una prima visita audiologica per identificare il tipo di sordità, i piccoli pazienti e i loro familiari sono accompagnati durante tutto il percorso di riabilitazione dell'udito da un team di esperti composto da Medici e Chirurghi Audiologi, Tecnici Audiometristi, Tecnici Audioprotesisti, Psicologi e Logopedisti. **I genitori vengono rassicurati e informati sulle diverse soluzioni tecnologiche per trattare ogni forma di perdita uditiva** (apparecchi acustici, protesi acustiche impiantabili osteo-integrate, impianti cocleari). Ogni mese, ad esempio, al Poli-





clinico di Milano vengono visitati circa 200 bimbi, tra cui ogni anno vengono diagnosticati circa 20 casi di sordità gravissima che richiede un impianto cocleare. **Decisiva per i bambini è anche l'attività riabilitativa con il logopedista.**

ADOLESCENTI

Informazione per dare consapevolezza: questo il centro dell'attività preventiva con i ragazzi che spesso non conoscono i rischi ai quali espongono il loro apparato uditivo. Cuffiette e auricolari non sono da demonizzare, ma ciò che mette a rischio l'udito non è la durata dell'ascolto bensì è il volume con cui la musica è ascoltata.

Infrangere le regole e cercare la trasgressione vengono considerati, a torto o a ragione, parte del percorso di crescita, ma attenzione ai danni permanenti procurati da serate passate ad alto volume (oltre gli 85 dB) tra concerti, discoteca, o ascolto in cuffia della colonna sonora preferita.

Quando le 17-20.000 cellule acustiche che ognuno di noi ha in ciascun orecchio vengono danneggiate, il danno è permanente, perché non sono rigenerabili.

ADULTI

Se un tempo i fattori di rischio erano legati ad attività lavorative rumorose, **oggi le regole imposte per**

preservare la salute dei lavoratori hanno portato a ottimi risultati. Grazie alla resa obbligatoria di cuffie, tappi, cabine isolanti, pannelli fonoassorbenti anche chi lavora a oltre 85 dB può preservare il proprio udito (Decreto Legislativo 81 del 2008). Importante è che le norme non vengano disattese.

I fattori di rischio sono legati alle attività extra lavorative e ludiche come l'ascolto di musica ad alto volume, l'attività venatoria, il tiro al piattello, gli sport motoristici. In caso di calo improvviso o progressivo dell'udito, o infezioni auricolari, è bene consultare subito lo specialista.

ANZIANI

La diminuzione progressiva dell'udito è un fenomeno frequente nella terza età, per cui viene definito "presbiacusia". Dopo i 65 anni è fisiologico perdere parte della capacità uditiva. L'apparato uditivo è esposto per tutta la vita a fattori di usura e rischio, con il tempo è soggetto a decadimento e questo può essere accentuato da fattori genetici. **Lo specialista può aiutare sia in caso di disturbi lievi, che di problematiche più complesse** suggerendo l'uso dell'apparecchio acustico o altre modalità di intervento. Intervenire sul deficit uditivo nell'anziano riduce l'isolamento sociale, il declino cognitivo e la diminuzione di mobilità.

Clelia Epis





MEDICINA E SALUTE

SALUTE DELL'ORECCHIO: QUANDO E COME UN AIUTO IN FARMACIA

Si ringrazia per la collaborazione alla stesura dell'articolo il dott. Sandro Marzani, per 45 anni farmacista nel bergamasco

Una rete capillare e sempre aperta quella delle farmacie che, in tempi in cui a causa della carenza di medici di base è più difficile avere una visita, sta diventando un polo per la salute e di primo intervento. Le richieste attorno alla cura dell'orecchio sono molto frequenti in farmacia e spaziano tra problemi molto diversificati: dolori, mancanza di udito, fastidi, infiammazioni.

ATTENZIONE PRIMA DI TUTTO

Dove possibile il farmacista aiuta e consiglia prodotti e comportamenti adatti alla soluzione del

Le farmacie sono una rete capillare che sta diventando un polo per la salute e di primo intervento. Le richieste attorno alla cura dell'orecchio sono molto frequenti e spaziano tra problemi molto diversificati: dolori, mancanza di udito, fastidi, infiammazioni

problema, ma attenzione l'orecchio è un organo complesso diviso in interno ed esterno, due parti separate dal timpano.

Questa sottile membrana può essere lesionata e, nel caso lo sia, nessun prodotto o farmaco deve essere utilizzato onde evitare ulteriori danni. **Con molta delicatezza e attenzione si deve verificare che non vi sia presenza di secrezione o sangue, in questo caso è possibile affidarsi al consiglio del farmacista.** In caso contrario solo il medico dotato di otoscopio deve controllare la situazione dell'orecchio.



Sono numerosi i problemi che colpiscono l'orecchio. I più comuni possono essere risolti utilizzando buone pratiche di pulizia o una corretta prevenzione. Per le situazioni più delicate si consiglia la massima prudenza evitando il fai da te e privilegiando il consulto del medico o dello specialista

PROBLEMI COMUNI: COME AFFRONTARLI

Facciamo una panoramica dei problemi più comuni che possono colpire l'orecchio, offrendo qualche consiglio per saper individuare correttamente i sintomi ed evitare comportamenti dannosi.

«DOTTORE NON CI SENTO BENE»: TAPPO DI CERUME OPPURE CATARRO

L'abbassamento dell'udito può avere diverse cause, tra quelle interne più comuni vi è il deposito di catarro nell'orecchio. **In questo caso è opportuno assumere farmaci fluidificanti di libera vendita per bocca che in alcuni giorni faranno effetto eliminando il deposito di catarro.** Utile effettuare il vecchio rimedio delle inalazioni balsamiche (fumenti).

TAPPO DI CERUME

Non sentire bene può avere anche cause esterne come un tappo di cerume che si forma nel canale uditivo a causa di un'eccessiva produzione dello stesso. **In questo caso sono consigliati rimedi, spesso di natura oleosa, che nell'arco di diversi giorni riusciranno ad ammorbidire il tappo rendendolo più facile da eliminare con l'aiuto di un lavaggio specifico.**

Chi soffre di iperproduzione è bene che usi queste gocce con regolarità per evitare che il cerume si compatti e consolidi facendo pressione sul timpano. **Va ricordato che il cerume si forma in molto tempo e, dunque, anche l'eliminazione del tappo non potrà essere immediata.**



Chi soffre di iperproduzione è bene che usi gocce oleose con regolarità per evitare che il cerume si compatti e consolidi facendo pressione sul timpano. Va ricordato che il cerume si forma in molto tempo e, dunque, anche l'eliminazione del tappo non potrà essere immediata

Ai fini della pulizia dell'orecchio è sconsigliato l'uso dei bastoncini cotonati, sono invece da preferire prodotti spray a base di soluzioni saline ipertoniche o di acqua di mare. Possiamo aiutare il lavoro dell'otorino ammorbidendo il cerume anche con l'aiuto dell'acqua calda.

IN PISCINA E AL MARE

Per chi frequenta regolarmente la piscina, che sia per diletto o per attività sportiva, attenzione ai ristagni d'acqua nell'orecchio che possono facilitare infezioni



Attenzione per chi si mette in viaggio verso i favolosi mari caldi. Nelle acque del Mar Rosso, dei Caraibi, delle Maldive e di altri luoghi da sogno la presenza di microrganismi di natura anche non batterica, potrebbe essere causa di infezioni dell'orecchio che vanno prontamente diagnosticate e curate

nonostante gli specifici trattamenti dell'acqua.

Ancor più attenzione per chi si mette in viaggio verso i favolosi mari caldi. Nelle acque del Mar Rosso, dei Caraibi, delle Maldive e di altri luoghi da sogno la presenza di microrganismi di natura anche non batterica, potrebbe essere causa di infezioni dell'orecchio. Proprio perché calde, queste acque proliferano di plancton e microrganismi che portano infezioni all'orecchio. Attenzione anche ai mari italiani che a causa del cambiamento climatico sono ormai da considerarsi mari caldi.

È possibile prevenire i problemi facendo sempre la doccia dopo ciascun bagno e sciacquando le orecchie con acqua o soluzioni spray che lavano via le sostanze nocive. Tornati a casa, l'intervento del medico in caso di disturbi, risulta necessario.

ACCIDENTI AL FREDDO

Il freddo genera problemi all'orecchio quando il condotto uditivo è umido. Dopo la doccia, dopo l'allenamento in piscina o in palestra è sempre bene asciugare i capelli ma, con delicatezza, anche l'orecchio può essere asciugato con il phon ma al minimo della potenza. Meglio indossare anche una berretta; in un ambiente asciutto e protetto sarà più difficile avere problemi.

SBALZI DI ALTITUDINE

«Mi si tappano le orecchie, che fastidio!» Capita spesso se siamo in montagna e stiamo salendo di quota, oppure se viaggiamo in aereo. Succede perché c'è

Ancor più attenzione per chi si mette in viaggio verso i favolosi mari caldi. Nelle acque del Mar Rosso, dei Caraibi, delle Maldive e di altri luoghi da sogno la presenza di microrganismi di natura anche non batterica, potrebbe essere causa di infezioni dell'orecchio.

una difficoltà di compensazione tra orecchio interno ed esterno, con la membrana elastica del timpano che è sollecitata tra estroflessione e introflessione. Attenzione alle sollecitazioni più forti e dolorose che possono portare alla rottura del timpano.

Per compensare gli sbalzi è possibile aumentare la pressione interna chiudendo il naso e soffiando, come fanno bene i subacquei. In modo più semplice e meno forte si può agire masticando gomme o caramelle, oppure deglutendo. Attenzione però al catarro che potrebbe rendere difficoltose queste procedure.

TAPPI PER LE ORECCHIE

Esistono tappi in silicone, in spugna e in cera. Hanno diverse funzioni, ma attenzione alla loro pericolosità in situazioni particolari.

TAPPI IN SILICONE

I tappi in silicone aderiscono perfettamente alla cavità dell'orecchio e ne proteggono il fondo dall'acqua. Vanno bene in caso di perforazione del timpano, se proprio è necessario andare in piscina o in mare. **Attenzione: sono dannosi in caso di necessità di compensazione. Sono assolutamente da evitare in caso di tuffi.**

Nel caso di acufene, essendo le cause davvero variegata e in molti casi di difficile definizione (spesso rimangono sconosciute), l'approccio specialistico è l'unico da utilizzare. Si consiglia quindi di prenotare una visita otorinolaringoiatrica che definirà il miglior percorso di cura da seguire

TAPPI IN SPUGNA

I tappi in spugna sono utilizzati in luoghi particolarmente rumorosi, oppure quando si dorme con qualcuno che russa. **Aiutano a diminuire il rumore percepito, ma è necessario ricordarsi di cambiarli con una certa frequenza perché sporcandosi possono portare elementi nocivi dentro l'orecchio.**

TAPPI IN CERA

I tappi in cera funzionano bene e sono prodotti con sostanze naturali, ma favoriscono la formazione del tappo di cerume. È bene pertanto in caso di uso continuo avere una particolare condizione igienica del condotto.

ACUFENE

Si tratta di problema interno all'orecchio. Noto anche come 'tinnito', è un disturbo a carico dell'orecchio che si manifesta con una percezione sonora per lo più a tonalità acuta (simile a un fischio, a un ronzio o a uno scampanello) seppur in assenza di rumori esterni.

Le cause all'origine di questo disturbo possono riguardare direttamente l'orecchio, oppure possono dipendere da fattori esterni quali: esposizione a suoni di elevato volume, stress emotivo, farmaci (acufene ototossico), problemi neurologici; solo per citare i più comuni.

Essendo le cause davvero variegata e in molti casi di difficile definizione (spesso rimangono sconosciute), l'approccio specialistico è l'unico da utilizzare. Si consiglia quindi di prenotare una visita otorinolaringoiatrica che definirà il miglior percorso di cura da seguire.

Esistono in commercio integratori con varie formulazioni ma con risultati poco soddisfacenti.

DOLORE ALL'ORECCHIO

Il dolore all'orecchio è un disturbo comune e fastidioso, può essere causato da situazioni banali, ma in ogni caso va prestata molta attenzione perché il rimedio casalingo potrebbe essere dannoso.

Sottoporsi a una visita otorinolaringoiatrica è fondamentale, ma spesso la visita deve essere corredata da esami specialistici (quali quello audiometrico tonale, vocale o esame impedenzometrico), necessari per comprendere le alterazioni della funzione primaria dell'orecchio, ovvero il sentire.

È possibile assumere un antidolorifico per bocca e associare un farmaco specifico antidolorifico ad uso locale nell'orecchio... giusto per "passare la notte". Va quindi consultato un medico il più presto possibile.

Clelia Epis



CATARRO NELL'ORECCHIO

ABBASSAMENTO UDITO

UTILIZZO FLUIDIFICANTI
INALAZIONI BALSAMICHE



TAPPO DI CERUME

ABBASSAMENTO UDITO

RIMEDI OLEOSI
PULIZIA CON SOLUZIONI SPRAY
ACQUA CALDA
NO BASTONCINI COTONATI



ACUFENE

FISCHIO/RONZIO

RIVOLGERSI AL MEDICO
VISITA SPECIALISTICA



MAL D'ORECCHI

DOLORE

RIVOLGERSI AL MEDICO



MARKETING SENSORIALE

LASCIARSI CONVINCERE DA UNA CANZONE

Il potere della musica sul cervello umano

Sarà capitato anche a voi di aver una musica in testa? cantava Silye Vartan alla fine degli anni sessanta. La strofa è l'incipit di un motivetto orecchiabile, piacevole e facile da replicare anche appena ascoltato, con un titolo che è già un programma: 'Zum zum zum'. Questa canzone rende bene il concetto di cosa sia un tormentone, ovvero un tipo di melodia non impegnativa che però mette di buon umore e ci 'resta attaccata addosso' per un bel pò.

MUSICA PER FARE COSE

Capire che una musica di questo genere ci può influenzare fino al punto di spingerci, per esempio, a comprare più volentieri è stata la fortuna di una branca dell'economia, il marketing sensoriale, che ha regalato agli annunci pubblicitari la chiave per accrescere il nostro livello di attenzione nei loro confronti.

Capire che una musica ci può influenzare fino al punto di spingerci a comprare più volentieri è stata la fortuna di una branca dell'economia, il marketing sensoriale, che ha regalato agli annunci pubblicitari la chiave per accrescere il nostro livello di attenzione nei loro confronti

Il marketing sensoriale è una forma particolare di marketing, ovvero un insieme di tecniche volte ad attirare l'interesse delle persone su di un prodotto o servizio, che si rivolge ai consumatori cercando di coinvolgerne tutti i sensi, dalla vista, all'olfatto, all'udito per entrare in relazione emotiva con loro spingendoli ad acquistare. Un approccio che si è rivelato premiante.

Come ha infatti dimostrato una ricerca svolta dal dipartimento di marketing dell'Università Bicconi di Milano, l'effetto della musica in un negozio si può quantificare con un incremento dello scontrino medio di un cliente tra il 2% e il 10%.



I pubblicitari hanno scoperto che i ricordi piacevoli, così come una melodia non impegnativa ma gradevole come lo è un tormentone, pongono l'utente di buon umore, l'umore ideale per compare più di quanto abbia bisogno, ovvero il non necessario

LA PAROLA ALLE NEUROSCIENZE

Per ottenere questo risultato le campagne di comunicazione pubblicitaria sono state realizzate mettendo a frutto le scoperte delle neuroscienze che in un recente passato hanno evidenziato il legame tra la musica e l'attivazione di una serie di strutture cerebrali coinvolte nel processo attentivo, dell'apprendimento e della memoria nonché nell'elaborazione delle emozioni, modificando l'umore e riducendo o viceversa aumentando l'ansia.

Il poeta e drammaturgo inglese Oscar Wilde a suo modo lo aveva già intuito sostenendo che 'La musica è l'arte più vicina alle lacrime e alla memoria' e in effetti **dalle osservazioni effettuate risulta che ascoltare una melodia provoca nel cervello il rilascio di dopamina, molecola fondamentale per il controllo dell'umore e delle capacità cognitive, la regolazione del sonno e della sensazione di piacere.** Già prima di nascere un uomo è sensibile alla musica. Un feto si mostra attento ai suoni ed alla musica già alla sedicesima settimana di gravidanza, ricordando le sequenze sonore ascoltate quando era nel sacco amniotico e riconoscendole una volta uscito dal pancione della mamma.

Nel 2003 con il loro saggio 'Comunicazione delle emozioni nelle espressioni vocali e nella musica' i ricercatori Patrik Juslin e Petri Laukka dell'università di Uppsala in Svezia scoprirono che **le emozioni suscitate dalla musica, il cosiddetto 'contagio emotivo', prendono vita perché la musica è caratterizzata dalle stesse strutture che sono presenti anche nel linguaggio parlato e che permettono l'e-**

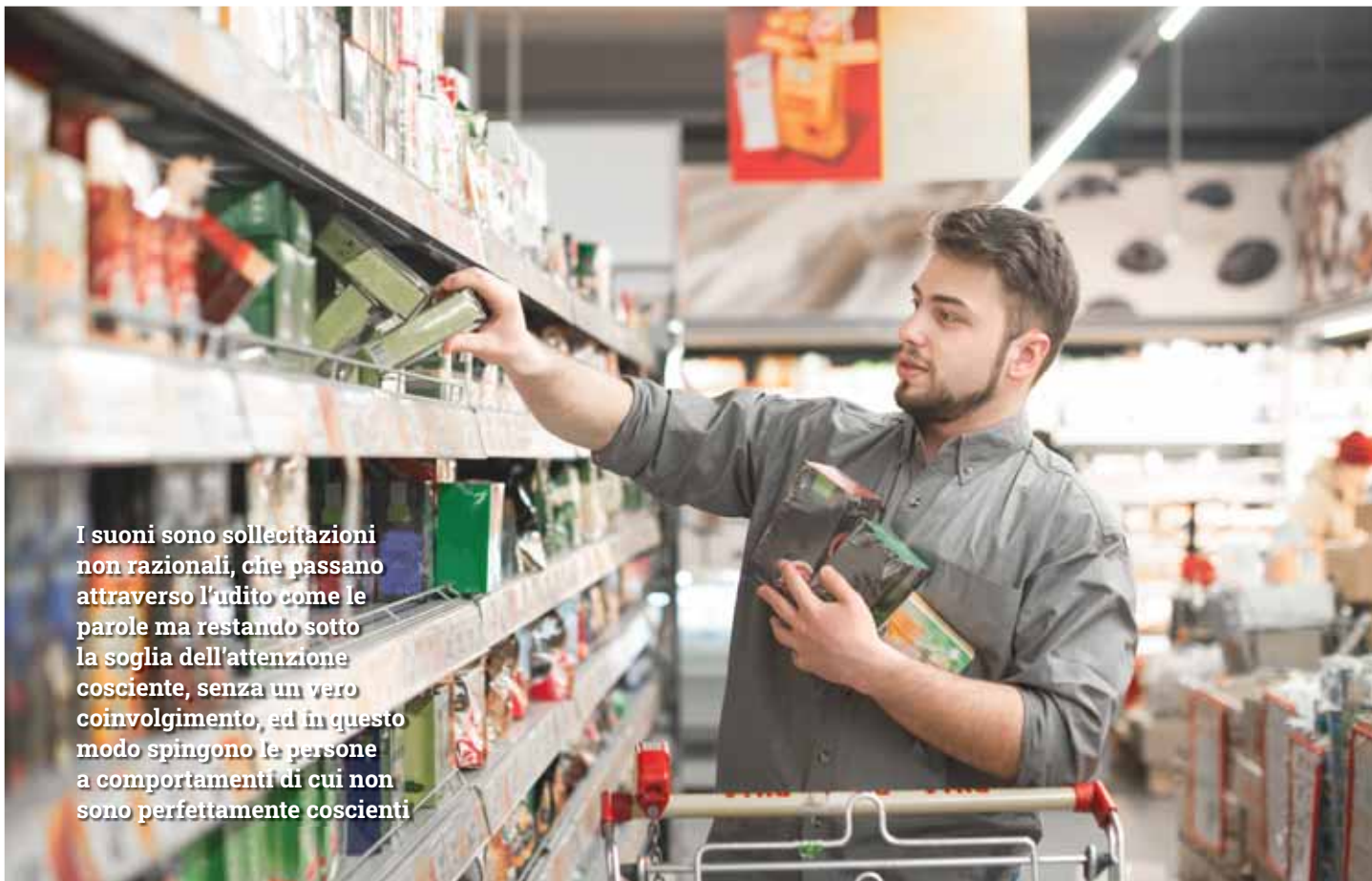
Le emozioni suscitate dalla musica, il cosiddetto «contagio emotivo», prendono vita perché la musica è caratterizzata dalle stesse strutture che sono presenti anche nel linguaggio parlato e che permettono l'espressione di emozioni quali rabbia, gioia o tristezza

spressione di emozioni quali rabbia, gioia o tristezza. Emozioni che vengono ugualmente rilevate da chi ascolta sia le parole di un interlocutore che le composizioni musicali di un musicista. Stesso discorso per i ricordi. A chi non è mai capitato, ascoltando una melodia nota, di vedersi passare davanti agli occhi la scena del film preferito, il volto di una persona cara o un particolare episodio accaduto in vacanza mentre la radio continuava a riproporre la canzone che fu regina di quell'estate? **È stato dimostrato che la musica è particolarmente efficace nell'indurre immagini visive e, con la giusta canzone, stimolare ricordi positivi che provocano un miglioramento dell'umore.**

FARSI «PORTARE» DALLA MUSICA

Tornando al marketing sensoriale, **quello che i pubblicitari hanno scoperto e sfruttato è che i ricordi piacevoli, così come una melodia non impegnativa ma gradevole come lo è un tormentone, pongono l'utente di buon umore, l'umore ideale per compare più di quanto abbia bisogno, ovvero il non necessario.**

La scoperta è datata intorno agli anni '90 quando la pubblicità inizia ad abbandonare i messaggi con un contenuto di tipo razionale, magari umoristici o ricchi di informazioni sul prodotto, per prediligere



I suoni sono sollecitazioni non razionali, che passano attraverso l'udito come le parole ma restando sotto la soglia dell'attenzione cosciente, senza un vero coinvolgimento, ed in questo modo spingono le persone a comportamenti di cui non sono perfettamente coscienti

quelli dal forte timbro emotivo, che suscitino in chi li ascolta vissuti di empatia quali gioia, ma anche paura o ansia, messaggi realizzati privilegiando la musica rispetto alla parola.

Fin da allora si era infatti capito che le emozioni possono essere utilizzate per accrescere l'attenzione e l'interesse verso un prodotto più di una argomentazione razionale. Oltre al tipo di musica però, per ottenere il comportamento desiderato, i ricercatori della Bocconi hanno sottolineato come siano essenziali il ritmo ed il volume.

Gli adulti prediligono musiche meno sincopate per comprare ed un volume più basso, i giovani viceversa un volume più alto e musiche con un ritmo più accelerato. Contando su una mancata attenzione specifica per quello che in gergo tecnico chiamano 'tappeto sonoro', ovvero la musica in filo diffusione nei locali pubblici, i responsabili della colonna sonora nei supermercati, per esempio, scelgono musiche piacevoli e non troppo impegnative, lente quando i clienti sono pochi, per farli indugiare tra le corsie, più dinamiche e ritmate invece quando gli avventori sono molti e le corsie del negozio vanno attraversate più in fretta. **I fast food tendono invece a tenere la musica sempre alta e scelgono canzoni dal ritmo veloce, perché i tavoli vanno sgombrati celermente per far posto a nuovi clienti che a loro volta consumeranno e lasceranno presto i locali** mentre nelle boutique di alta moda, dove la permanenza maggiore del cliente favorisce l'acquisto, la musica sarà bassa, soffusa e lenta, tanto piacevole da invogliare a restare più del previsto.

I suoni sono sollecitazioni non razionali, che passano attraverso l'udito come le parole ma restando sotto la soglia dell'attenzione cosciente, senza un vero coinvolgimento, ed in questo modo spingono le persone a comportamenti di cui non sono perfettamente coscienti. Uno scivolo mentale che porta per esempio a cambiare la velocità di acquisto ed il tempo di permanenza in un locale. Comportamenti di cui resta traccia quando, magari, ci si scopre a canticchiare ancora la canzone ascoltata nel negozio frequentato la mattina o il giorno prima. Come cantava Sylvie Vartan ' Sentire una specie di orchestra suonare... suonare... zum zum zum'.

Fernanda Snaiderbaur

PER APPROFONDIRE

«Communication of Emotions in Vocal Expression and Music Performance: Different Channels, Same Code?»

Patrik Juslin e Petri Laukka
<https://www.psyk.uu.se>

«Music in the stores»

*Centro di ricerca su Marketing e Servizi (CERMES)
 Università Bocconi Milano*
<https://mcubedigital.com/fr/projets/ricerca-cermes-bocconi>

«La mente in musica. Come reagisce il cervello all'ascolto della musica»

Annalisa Balestrieri
 Independently published 2021

«Perché nei supermercati c'è la musica? Tutti i segreti del marketing sensoriale»

<https://cookist.it>



ALIMENTAZIONE

SILENZIO A TAVOLA

Un ottimo esercizio per ritrovare il gusto del cibo

Si mangia con la bocca chiusa, questa è senza dubbio una regola di buona educazione, perché è spiacevole guardare, nella bocca dei nostri commensali, il cibo che si appresta alla prima fase della digestione.

Mangiare con la bocca chiusa e in silenzio è un ottimo esercizio di mindful eating, una tecnica che aiuta a ritrovare il gusto del cibo, l'equilibrio alimentare e combattere l'ansia.

PERCHÉ MANGIARE IN SILENZIO

Mangiamo spesso senza pensarci e questo porta a una diminuzione del piacere del cibo e a una minore soddisfazione che compensiamo introducendo più cibo di quanto in realtà sia necessario. Relazionarsi meglio con il cibo permette di fare delle scelte alimentari, attraverso un consumo consapevole.

Mangiamo spesso senza pensarci e questo porta a una diminuzione del piacere del cibo e a una minore soddisfazione che compensiamo introducendo più cibo di quanto in realtà sia necessario

Nel programma di formazione sulla consapevolezza dell'alimentazione basata sulla mindful eating (MB-EAT) viene insegnata una nuova relazione con il cibo che può aiutare anche chi soffre di disturbo da alimentazione incontrollata (BED) e problemi alimentari subclinici. Le basi della mindful eating partono dalla mindfulness che ha origine dalle pratiche di meditazione buddhista ma che è stata introdotta in ambito medico-terapeutico grazie agli studi condotti dal biologo e professore americano della School of Medicine dell'Università del



Mangiare in silenzio può diventare una vera e propria esperienza di meditazione che si può praticare fin da quando ci serviamo da mangiare: riempiendo il piatto e osservando il cibo, godendone dell'aspetto e del profumo

Massachusetts Jon Kabat-Zinn che sviluppò il suo programma per la riduzione dello stress e per il rilassamento, adattando i concetti della filosofia buddhista e le tecniche di meditazione tradizionali alla medicina occidentale. Il programma fu poi perfezionato e i precetti buddhisti alla sua base furono riproposti con un approccio più scientifico, dando così origine al programma di otto settimane noto come "Mindfulness-Based Stress Reduction" o "MBSR" (Riduzione dello Stress Basato sulla Consapevolezza).

IL SILENZIO DEI MONACI

Mangiare in silenzio ci permette di gustare realmente il cibo e di entrare profondamente in contatto con le persone che condividono con noi questa esperienza. Mangiare in silenzio può diventare una vera e propria esperienza di meditazione che si può praticare fin da quando ci serviamo da mangiare: riempiendo il piatto e osservando il cibo, godendone dell'aspetto e del profumo. La pratica del silenzio durante i pasti è fondamentale in molte culture monastiche come il buddhismo che medita in consapevolezza e gratitudine sul cibo che è un dono della terra, del cielo e di tanti esseri viventi, ed è frutto di molto duro lavoro fatto con amore. **Nella pratica**

monastica il cibo è consumato lentamente, consumando a lungo ogni boccone e portando la mente al momento presente goduto con piacere, gioia, pace e, alla fine, con gratitudine.

COSA DICE IL GALATEO

Anche il galateo, ossia l'insieme di norme e comportamenti che identificano la buona educazione, scoraggia i comportamenti rumorosi. Anche il semplice buon appetito non è segno di buona educazione, basta che i commensali, prima di iniziare il pasto, si guardino e sorridano, aspettando che tutti siano serviti, prima di cibarsi.

Non parlare con la bocca piena è la regola più importante ed è altrettanto importante non fare domande a qualcuno mentre sta masticando costringendolo a infrangere la regola o obbligandolo a inghiottire il boccone o parlare con la bocca piena.

Pessima educazione è utilizzare a tavola il telefono, inviare messaggio e controllare i social.

A tavola, secondo il galateo, bisogna usare toni pacati e sapere anche quando è necessario rimanere zitti e lasciar parlare chi è vicino, bisogna capire quando è il momento di assaporare e quando quello di ascoltare. Si parla pacatamente ed essenzialmente di temi d'interesse generale che coinvolgano tutti i commensali: argomenti non troppo frivoli, ma nemmeno pesanti come malattia o tragedie e neanche argomenti che scaldino troppo gli animi come la politica o lo sport.

Cristina Grande



Corrado Valli e Sara Guerra durante la giornata di aggiornamento per i formatori scolastici dell'Associazione

AIDO LOMBARDIA

CORSO DI AGGIORNAMENTO PER FORMATORI SCOLASTICI

Rinnovati i materiali e presentato il cloud con la documentazione tecnica e gli approfondimenti

La notizia è una di quelle destinate a tracciare un confine profondo tra vecchio e nuovo: Aido sta cambiando il modo di comunicare con le giovani generazioni ed in particolare all'interno delle scuole. La mission è quella di ripensare l'approccio al mondo educational per ampliare il coinvolgimento e l'incisività comunicativa, da raggiungere grazie a nuovi strumenti che utilizzino linguaggi più moderni e che si integrino con un mondo sempre più digitale e smart. Questo nuovo approccio è stato presentato ai formatori scolastici dell'Associazione in un primo corso di aggiornamento con focus sui ragazzi delle elementari tenuto a Milano nel maggio scorso a cui ne è seguito un secondo lo scorso ottobre a Bergamo, dedicato in modo specifico alle superiori e medie, perché anche le differenti età impongono strumenti, linguaggi e modi di comunicare differenti.

Saper aggiornare i linguaggi e trovare le giuste chiavi per comunicare con le giovani generazioni rappresenta spesso una sfida che solo con la consapevolezza e la giusta conoscenza è possibile raggiungere.

La prima parte della giornata di formazione teorica è stata presentata da Sara Guerra, mentre la presentazione dei nuovi materiali di Aido Regionale Lombardia è stata curata dal Presidente regionale Corrado Valli.

Ma in cosa si concretizza questo nuovo approccio? Innanzitutto con il rinnovo dei materiali a disposizione dei formatori scolastici: libretti, locandine, dépliant, video, tutti ripensati con linguaggi nuovi ed in formati che possano essere di facile fruibilità e condivisione.

La mission è quella di ripensare l'approccio al mondo educational per ampliare il coinvolgimento e l'incisività comunicativa, da raggiungere grazie a nuovi strumenti che utilizzino linguaggi più moderni e che si integrino con un mondo sempre più digitale e smart

Il tutto raccolto in un cloud, per facilitarne sia l'utilizzo che l'aggiornamento degli stessi.

Questo nuovo contenitore digitale è stato pensato con un'area ad esclusivo utilizzo degli operatori Aido nella quale far confluire i materiali ufficiali e specifici per la loro opera. Accanto a questa anche un'area nella quale trovare informazioni utili per approfondire argomenti ed autoalimentare la propria formazione (documenti istituzionali ma anche per approfondire le proprie conoscenze sull'Associazione o sulla donazione degli organi). Sarà possibile implementare in futuro anche una parte pubblica disponibile a tutti.

Un approccio integrato, con strumenti nuovi, accattivanti, con immagini e concetti chiari e coinvolgenti per entrare in contatto con i giovani ma anche per essere più incisivi nell'informazione e nella diffusione della cultura della donazione. Sta ora ai formatori utilizzare al meglio questi materiali nei prossimi incontri con le scuole su tutto il territorio lombardo. (P.S.)



PER APPROFONDIRE

CLOUD AIDO LOMBARDIA

<https://my-aidolombardia.comunichiamo.eu>

SESTO SAN GIOVANNI (MI)

Festeggiati i 45 anni di vita del Gruppo comunale



Sabato 16 dicembre è stata una giornata di festa per il Gruppo Aido Sesto San Giovanni che ha celebrato i 45 anni di vita. Una manifestazione iniziata nel pomeriggio presso la sala Zanoletti, dove si sono ritrovate con i propri labari, oltre all'Aido Sesto, il Provinciale di Milano, i gruppi di Bresso, Cinisello, Cologno Monzese, Cusano, Cormano, le associazioni Avis Sesto e Cusano, Anc Sesto, MdL, Sesto Proloco e Sos Sesto.

È stata l'occasione per ricordare il cammino della realtà locale, dalla fondazione avvenuta il 24 giugno 1978 presso Sala Consiliare del Comune di Sesto dove dopo convocazione del Consiglio di Amministrazione di Avis (che da sempre ospita la nostra Associazione) viene nominato il Consiglio di Amministrazione e stilato il verbale di costituzione del Gruppo Comunale Aido.

È seguita poi la relazione del presidente Francesco Bertaiola, che ha tracciato l'andamento degli ultimi anni: "Gli iscritti al 31 dicembre 2022 erano 1539 (ricordo che Aido è la maggiore Associazione di Sesto San Giovanni) e nel corso dell'anno 2023 abbiamo raccolto ben 35 adesioni. Sto parlando solo di atti olografi, sicuramente altre adesioni sono state fatte con altre modalità. Infatti è possibile aderire ad Aido sul sito www.aido.it, con smartphone o scaricando l'app DigitalAido.

Sicuramente il nostro lavoro di informazione e diffusione della cultura del dono ha influito sull'aumento delle adesioni presso Ufficio Anagrafe, infatti al 14 dicembre 2023 ben 11.000 persone hanno detto Sì alla donazione degli organi al rinnovo della carta d'identità, con una percentuale pari all'81,5%, una delle più elevate della provincia di Milano. Purtroppo ci sono ancora circa 9.000 persone in attesa di trapianto e questo ci sprona ad incrementare il nostro impegno. La buona notizia è che oggi in Italia oltre 50.000 persone vivono con un organo trapiantato e riprendendo normali attività lavorative, affettive e sportive.

Particolarmente importante è il progetto scuole che



quest'anno ci ha visto presenti al Liceo E. da Rotterdam ed all'istituto professionale E. Falck dove abbiamo incontrato complessivamente oltre duecento studenti. Durante questi incontri ci avvaliamo della presenza di un medico che chiarisce l'aspetto tecnico del trapianto e di testimonial che raccontano la loro vita prima e dopo il trapianto.

Nel corso dell'anno abbiamo partecipato a diverse manifestazioni istituzionali nazionali (ricordo con piacere la Giornata per i 50° di Aido Nazionale il 26 febbraio insieme ad altri 500 aidini da tutta Italia in Piazza San Pietro ad ascoltare le parole di Papa Francesco), senza dimenticare gli eventi regionali, comunali e sportivi.

Manifestazione importante è stata la 'Giornata Nazionale del Sì' che si è tenuta il 30 settembre e 1 ottobre, dove abbiamo distribuito materiale informativo, fornito chiarimenti e raccolto diverse adesioni".

A seguire le testimonianze di alcune persone trapiantate, quindi il trasferimento nell'adiacente Chiesa Santa Maria Ausiliatrice dove don Paolo Caiani, direttore dei Salesiani, ha celebrato la Santa Messa al termine della quale è seguito un gradevole momento conviviale con gli auguri e il taglio della torta.

OLGINATE (LC)

La preziosa testimonianza di Giorgia Benusiglio

Da anni Aido Olginate/Valgrehentino incontra gli studenti delle scuole, ma in occasione dei festeggiamenti per i 50 anni del Gruppo si è voluto proporre un incontro speciale. Il mattino di venerdì 15 dicembre, presso il Cineteatro Jolly di Olginate, le seconde e terze delle scuole secondarie del territorio hanno potuto incontrare Giorgia Benusiglio, che da 12 anni è testimonial italiana per la prevenzione contro l'uso di sostanze stupefacenti. Nel 2010 ha scritto il libro autobiografico dal titolo "Vuoi trasgredire? Non farti!" raccontando il calvario che ha vissuto a causa dell'assunzione di mezza pasticca di ecstasy che l'ha portata a subire un trapianto di fegato per salvarle la vita.

Significative le parole del Sindaco di Olginate, Marco Passoni, iscritto all'Aido, che così si è espresso sull'incontro: "Ho avuto il piacere di ascoltare la testimonianza di Giorgia Benusiglio che ha parlato davanti a più di duecento alunni della scuola secondaria. Giorgia è riuscita a coinvolgere i ragazzi che l'hanno ascoltata senza batter ciglio per un'ora e poi si sono scatenati con le domande. Il mio augurio è che tutto quello che Giorgia ha seminato possa portare frutto quando i nostri ragazzi si troveranno a dover scegliere tra un sì e un no che potrebbero cambiare loro la vita. A lei e al Gruppo Aido Olginate Valgrehentino vanno i miei ringraziamenti per averci regalato questo momento prezioso".



MONZA E BRIANZA

Consegnata la targa Aido per l'impegno sportivo

Si sono svolte le finali dei Campionati Studenteschi, organizzati dall'Ufficio Scolastico Territoriale di Monza e Brianza, coordinati dal professor Ivan Borserini dell'Istituto Superiore Mapelli di Monza e dedicati agli studenti delle scuole secondarie di primo e secondo grado.

Erano presenti anche i volontari della Sezione Provinciale Aido di Monza e Brianza che, per l'occasione, hanno offerto alle Scuole vincitrici nelle varie discipline una targa Aido quale riconoscimento particolare per l'impegno sportivo che, se viene praticato correttamente, porta ad un corretto stile di vita. Infatti, una corretta alimentazione, una vita regolata, la non assunzione di alcol e droghe, l'evitare il fumo, unite ad una pratica sportiva che tenga il fisico efficiente, sono i corretti stili di vita che permettono di evitare le insufficienze del nostro corpo e quindi, negli stadi cronici, la necessità di dover adoperare terapie definitive quali il trapianto di organi o l'innesto di tessuti.

Le finali di corsa campestre si sono tenute martedì 23



gennaio per gli studenti delle scuole secondarie di primo grado presso le strutture sportive di Nova Milanese. Erano presenti per l'Aido Provinciale il delegato Antonio Cavezzan ed il Segretario del Gruppo di Nova Milanese Francesco Raffaele. Premiata con la targa Aido Provinciale la Scuola secondaria Giovanni XXIII di Besana Brianza.

BERGAMO

Csv premia l'Aido Provinciale per il suo impegno



Il Centro di Servizio per il Volontariato (CSV) ha premiato l'Aido Provinciale Bergamo. La giuria ha scelto l'Aido, nell'anno in cui festeggia i 50 anni di fondazione, per lo straordinario impegno dimostrato per promuovere la cultura della donazione anche in questo anno così particolare durante il quale ha organizzato numerose iniziative su tutto il territorio orobico, con particolare attenzione all'educazione dei più giovani attraverso il progetto "Aido nelle scuole" che ha intercettato 5.000

cittadini tra studenti e insegnanti sensibilizzandoli alla cultura della donazione.

Il Presidente del Centro di Servizio per il Volontariato di Bergamo Oscar Bianchi nel conferire il premio ha ricordato il carisma del Cav. Leonida Pozzi che fondò il Csv ed è stato fino al 31 dicembre 2022 il motore portante di Aido. "Si avverte la sua assenza - ha dichiarato -, manca un confronto e conforto di idee e la sua energia che contagiava positivamente".

LENTATE SUL SEVESO (MB)

Il Gruppo Aido alla Giornata della Memoria

La Giornata della Memoria è stata celebrata nella mattinata di sabato 27 gennaio in via Tonale, all'ingresso della scuola primaria a Lentate sul Seveso con la posa di una "Pietra d'inciampo" posta a Copreno in ricordo di un concittadino morto sul finire della ultima Guerra Mondiale per la libertà della propria Patria.

Erano presenti il Sindaco di Lentate Laura Ferrari con l'Amministrazione Comunale, il Parroco don Marcello Grassi, i rappresentanti dei Carabinieri, della Polizia Locale, ma anche dell'Anc (Associazione Nazionale Carabinieri in congedo), della Croce Rossa Italiana, dell'Avis, dell'Aido, dell'Avl (Associazione Volontari di Lentate), dell'Anpi (Associazione Nazionale Partigiani d'Italia) oltre a tanti studenti delle scuole cittadine.

La "Pietra d'inciampo" è stata dedicata a Carlo Ambrogio Vergani, nato proprio in via Tonale nella cascina Grigioni l'8 novembre 1909 e morto il 23 novembre



1944 nella località Saargemund (Mosella) dopo essere stato catturato dai tedeschi ed internato.

Non poteva mancare a questo importante appuntamento cittadino il Gruppo Comunale Aido di Lentate sul Seveso a testimoniare la propria partecipazione con la presenza del labaro associativo.



**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

AIDO NAZIONALE

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

BERGAMO Sezione Provinciale

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

BRESCIA Sezione Provinciale

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

CREMONA Sezione Provinciale

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

LECCO Sezione Provinciale

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

LODI Sezione Provinciale

26855 Lodi Vecchio - Via Madre Cabrini, 4
Presidente: Giusy Baffi
Tel. 333.5965436
lodi.provincia@aido.it

MANTOVA Sezione Provinciale

46100 - Via Giorgio Susani, 12
Presidente: Sabrina Tartarotti
Tel. 0376.223001
mantova.provincia@aido.it

MILANO Sezione Provinciale

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

MONZA BRIANZA Sezione Provinciale

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

SONDRIO Sezione Provinciale

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

VARESE Sezione Provinciale

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

