

**aido**



**PRINCIPI  
IRRINUNCIABILI  
PER IL MONDO  
DEL LAVORO**



**I MIGLIORI POSTI  
DOVE LAVORARE  
VALUTATI  
DA CHI VI LAVORA**



**PAUSA PRANZO:  
LE SCELTE  
SALUTARI**



**A CASA:  
SUGGERIMENTI  
PER SALUTE  
E PREVENZIONE**

#### 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

#### SEGRETARIA

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 VIVERE SENZA RESPIRO  
FINO AL DONO DEL TRAPIANTO**  
La lotta di Emanuela Citerio contro la fibroelastosi
- 6 PRINCIPI IRRINUNCIABILI  
PER IL MONDO DEL LAVORO**
- 10 I MIGLIORI POSTI DOVE LAVORARE  
VALUTATI DA CHI VI LAVORA**
- 14 PAUSA PRANZO: LE SCELTE SALUTARI**  
Imparare a scegliere i cibi e ad organizzarsi  
può migliorare la qualità della vita
- 17 GARANTITI I LAVORATORI  
GUARITI DA CANCRO**  
L'oblio oncologico è finalmente legge
- 18 MALATTIE CRONICHE  
BUONE PRATICHE  
SUL POSTO DI LAVORO**
- 20 IL LATO OSCURO  
DEL LAVORARE TROPPO**
- 23 A CASA  
DAL MONDO DEL LAVORO SUGGERIMENTI  
PER SALUTE E PREVENZIONE**
- 27 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](http://www.aidolombardia.it)  
[www.prevenzioneoggi.org](http://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

## PARLIAMO DI LAVORO: SPUNTI PER RIFLETTERE E SUGGERIMENTI PER VIVERE MEGLIO

**L**a nostra Costituzione mette al centro il lavoro, è talmente importante che lo afferma subito, nel primo periodo del primo articolo: "L'Italia è una Repubblica democratica, fondata sul lavoro" e poi ancora all'articolo 4 "La Repubblica riconosce a tutti i cittadini il diritto al lavoro e promuove le condizioni che rendano effettivo questo diritto".

Principi bellissimi ma difficili da poter onorare, troppe sono ancora oggi le persone che non riescono a trovare un lavoro che possa corrispondere alle proprie aspirazioni. Se da un lato vediamo giovani che vanno all'estero perché non trovano soddisfazione e sbocchi, dall'altro ci sono persone che sono costrette ad adattarsi a fare lavori talvolta degradanti.

Gran parte della nostra giornata e della nostra vita è occupata dal lavoro che vorremmo tutti fosse gratificante e ricco di soddisfazioni, ma sappiamo che lo stesso diventa purtroppo, sovente, fonte di tensione e anche di stress tanto da farci risultare pesanti da sopportare le lunghe ore di lavoro.

Siamo portati ad adattarci perché uno stipendio è indispensabile per vivere, soprattutto se si affronta la responsabilità di una famiglia. A volte si arriva perfino ad accettare dei rischi oltre il lecito, per la salute, per l'incolumità, che portano ad incidenti talvolta mortali. Allora si inaspriscono le norme ma purtroppo sul luogo di lavoro si muore troppo ancora oggi: una situazione inaccettabile in un Paese civile e progredito come il nostro.

L'argomento è complesso ma tutti gli osservatori concordano sul fatto che se il lavoro è fonte di tensioni può portare ad alterazioni dello stato di salute, diventando quindi un problema serio.

Negli articoli che leggerete si affrontano questi diversi aspetti guardando il fenomeno da un'angolazione sicuramente originale ed insolita: vengono offerti degli spunti per riflettere e suggerimenti da seguire per poter stare bene.

Buona lettura.

### SPAZIO AI LETTORI

Per gli interventi dei lettori  
[lombardia@aido.it](mailto:lombardia@aido.it)

Prevenzione Oggi on line  
[www.prevenzioneoggi.org](http://www.prevenzioneoggi.org)



Aido Regione Lombardia  
[www.aidolombardia.it](http://www.aidolombardia.it)



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](http://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 - Via Giorgio Susani, 12  
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

26855 Lodi Vecchio - Via Madre Cabrini, 4  
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

