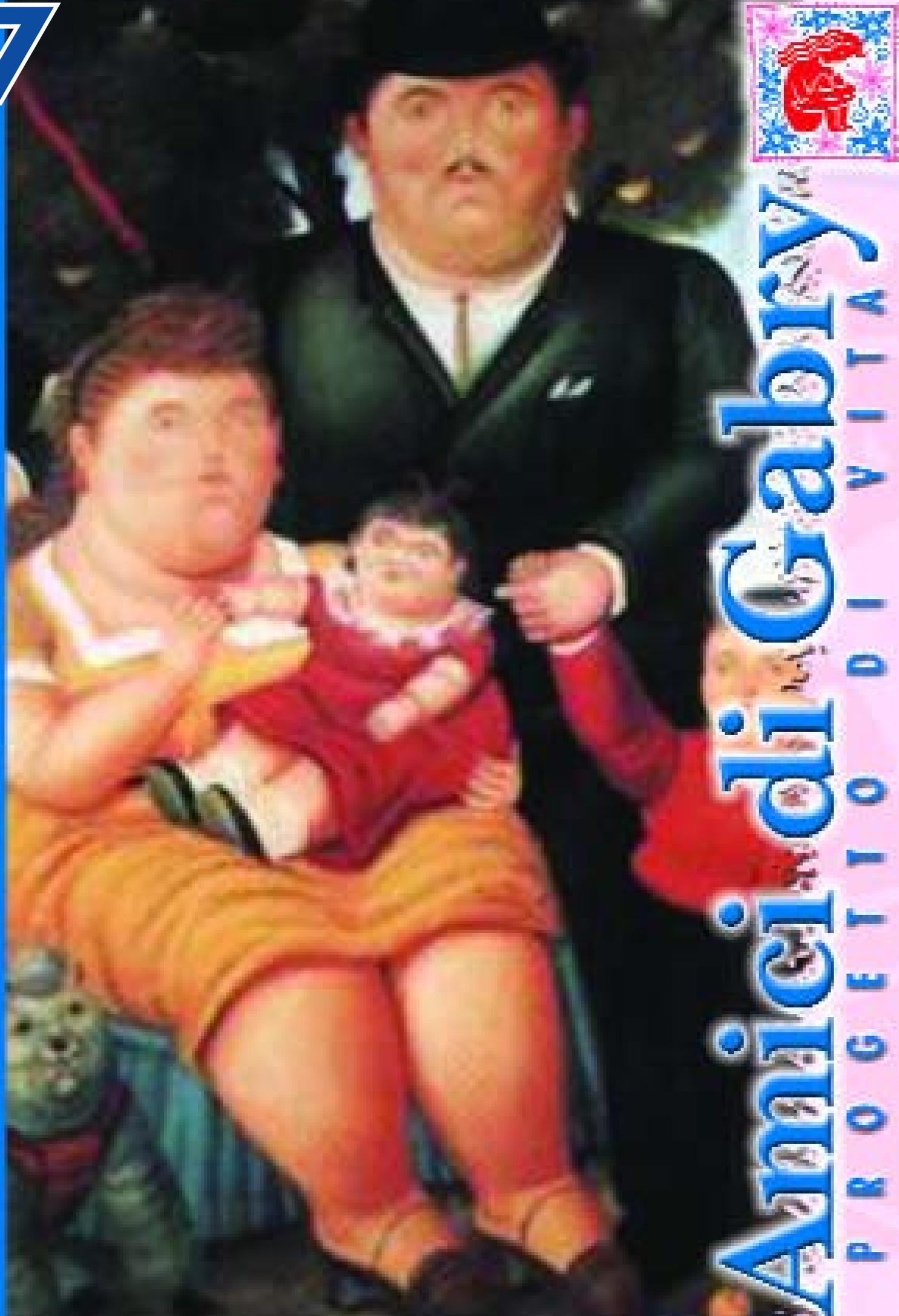


Anno II - n. 7 - Settembre 2003 - Periodico Trimestrale - Spedizione in A.P. - 70% - Bergamo - c/c 16386245



Amici di Gabby

PROGETTO DI VITA

*“Se vuoi un anno di prosperità,
fai crescere il grano*

*Se vuoi dieci anni di prosperità,
fai crescere gli alberi*

*Se vuoi cent'anni di prosperità,
fai crescere le persone.”*



COLOMBO FILIPPETTI



Ringraziamo le aziende che con il loro contributo ci permettono di crescere giorno per giorno e portare avanti iniziative come questo giornale.

7



IN COPERTINA

opera di
BOTERO

“Una familia”
1989
Òleo sobre
lienzo
Colección
Banco de la
República



COMITATO SCIENTIFICO

Barni Sandro
Bonetti Luisa
Cazzaniga Marina
Cremonesi Marco
Mandalà Mario

COMITATO DI REDAZIONE

Bonetti Luisa
Baccalà Monica
Cazzaniga Marina
Ceriani Vanda

DIRETTORE RESPONSABILE

Frigerio Angelo

VICEDIRETTORE

Cremonesi Marco

SEGRETERIA

Baccalà Monica
Tel. 0363-314151
Fax 0363-314121
marketing@fili-frigerio.it

PROGETTO GRAFICO

Studio Origgi
Via Mac Mahon, 78 - 20155 MILANO
staff@studiooriggi.it

REALIZZAZIONE GRAFICA

Fiorenzo Venturini
Viale Buonarroti, 5 - 24047 Treviglio (Bg)

STAMPA

Tipocarto
Via L. D a Vinci - 24043 Caravaggio (BG)

EDITORE

Associazione “Amici di Gabry” ONLUS
Viale Oriano, 20 - 24047 Treviglio (BG)

N. AUTORIZZAZIONE 34

Del 06 Luglio 2001
Tribunale di Bergamo

SOMMARIO



EDITORIALE	3
Dal 1998 un sostegno globale alle persone dopo il cancro"	
<i>Angelo Frigerio</i>	○
SPAZIO MEDICO	4
"Tumore del colon-retto: prevenzione e terapia medica"	
<i>Dott. Mario Mandalà</i> <i>Dott. Forloni Bruno</i>	●
SPAZIO ASSOCIAZIONE	8
"2° Amici di Gabry Green Day: medici senza camice, pazienti "senza malattia"	
<i>Monica Baccalà</i>	●
SPAZIO PSICOLOGICO	10
"Dopo il male: siate creativi"	
<i>Dott.ssa Luisa Bonetti</i>	●
SPAZIO TECNICO	12
"Chemioterapia: gli effetti collaterali si combattono anche a tavola"	
<i>Dott.ssa Marina Cazzaniga</i>	●
L'INTERVISTA	14
Ad Alfredo Ferri, Presidente Banca di Credito Cooperativo Treviglio	
<i>Dott. Marco Cremonesi</i>	●
SPAZIO TEMPO LIBERO	16
"I mercatini di Natale a Bolzano"	
SPAZIO CUCINA	18
"Tutti a tavola!"	
SPAZIO LETTERARIO	19
2° Premio letterario "Percorsi e Pensieri"	
<i>Michela Colombo</i>	●
SPAZIO NATURA	20
"Dalle segnature medioevali alla moderna fitoterapia"	
<i>Dott.ssa Simona Tadini</i>	●
Intervista a pag. 14	
<i>Alfredo Ferri</i> Pres. BCC di Treviglio	



LA FONDIARIA

ASSICURAZIONI
GIANFRANCO FERRI
Consulenze Assicurative & Finanziarie

**DA NOI LA DONNA PAGA MENO
&
LE ASSICURAZIONI VALGONO DI PIU' !
CI CONTATTI !!**

Via Abate Crippa, 424047 Treviglio (Bg) - Tel. 0363-48.651 - Fax 0363-48.821
SUBAGENZIA Melzo (Mi) - Piazza Risorgimento 3/5 - Tel. 02-95.710.736 - Fax 02.95.738.998

Pubblicità e Design

Grafica e Prestampa

Internet e Video



Un'azienda che comunica bene

si sente meglio

20 years

**VENTURINI
COMUNICAZIONE**

Venturini Grafica e Pubblicità
Viale Buonarroti, 5 - 24047 Treviglio (Bg) - Tel. 0363 419525 - Fax 0363 303194
e-mail: info@venturinicomunicazione.net - www.venturinicomunicazione.net



"Dal 1998 un sostegno globale alle persone dopo il cancro"

Care Amiche e cari Amici,

quest'anno il 23 settembre l'Associazione compie 5 anni, tutti dedicati a sostenere ed affiancare la persona colpita dal cancro e a favorire lo sviluppo di una cultura della vita laddove in passato vi erano paura ed esclusione.

Abbiamo potuto contare sulla collaborazione perseverante e rigorosa di molte persone di grande qualità umana e professionale e siamo stati sostenuti dalla risposta positiva di coloro che abbiamo aiutato con i nostri servizi.

Tutto ciò ha favorito la crescita dell'Associazione fino a permetterci di creare il "Progetto Gabry: progetto di vita", un modello di lavoro innovativo e trasmissibile che negli anni ha coperto uno spazio significativo nell'ambito sanitario. Tutto quello che hanno realizzato volontari ed operatori, tutti gli sforzi compiuti al fine di far convergere assistenza, ricerca, cultura e risorse economiche attorno ad un progetto di profonda umanità, riflette una fede fortissima nell'uomo che nei nostri 5 anni non abbiamo lasciato affievolire. E questo non è facile in un'epoca dove essere vicini agli altri vuol dire essere controtendenza, un'epoca tutta presa com'è dal consumo immediato di ogni cosa fino ad esaurimento di scorte.

Cari "Amici", uso il noi con convinzione perché vi considero con grande affetto e riconoscenza parte viva ed integrante del nostro percorso. Ed oggi è ancor più indispensabile per uscire dalle nebbie verso giorni più degni.

Angelo Frigerio
Direttore responsabile.
Presidente della
associazione
"Amici di Gabry"



EDITORIALE

ASSOCIAZIONE AMICI DI GABRY

Tel. e Fax 0363 305153
e-mail:
info@amicidigabry.it
www.amicidigabry.it

CHI INCONTRATE?

Donne disponibili all'ascolto
Medico
Specialisti del settore:
Oncologo, Senologo,
Esperti di Medicina
Alternativa
Psicologo

DOVE SIAMO

"Associazione Amici di
Gabry"
V.le Oriano, 20
24047 Treviglio (BG)

VIENI A CONOSCERCI, TI ASPETTIAMO!

Ci riuniamo e ti aspettiamo
il lunedì - mercoledì - gio-
vedì dalle 9:30 alle 11:30 e
tutti i sabati.

COLLABORAZIONE

Se diventi socio/a sostenito-
re, anche con un piccolo
contributo, potenzierai
il progetto che coinvolge
ognuno di noi.

ASSOCIAZIONE "AMICI DI GABRY" ONLUS

Sede legale:
Via Matteotti 125
24047 Fara d'Adda
P.I.: 02645050168
c/c bancario 210230/31
c/o Credito Cooperativo di
Treviglio
ABI 08899 - CAB 53643
c/c postale 16386245

SPAZIO MEDICO

Tumore del Colon-Retto: prevenzione e terapia medica



Il tumore del colon retto rappresenta la seconda causa di morte nei paesi industrializzati dopo il tumore del polmone. Ogni anno si registrano 40 nuovi casi

per gli uomini e 25-30 nuovi casi nelle donne ogni centomila abitanti. L'incidenza del tumore del colon-retto è strettamente legata all'età. E' una patologia rara sotto i 40 anni, mentre



la sua incidenza aumenta dopo i 50 anni, circa il 40% dei casi si verifica in pazienti sopra i 70 anni.

Sembra che il sovrappeso, una dieta ricca di grassi e povera in fibre, vegetali, frutta e verdura possa associarsi ad un aumento del rischio di sviluppare un carcinoma del colon retto. E' inoltre assolutamente consigliabile, a partire dai 50 anni, eseguire esami di screening non invasivi (sangue occulto) o invasivi (rettoscopia, rettosigmoidoscopia, colonscopia) per la diagnosi precoce. La frequenza degli esami dovrà essere discussa con l'oncologo in collaborazione al medico curante.

La terapia dell'adenocarcinoma del colon-retto è multidisciplinare, vale a dire ogni singolo paziente viene valutato collegialmente dall'oncologo medico, dal radioterapista e dal chirurgo. La migliore strategia, cioè la migliore terapia viene scelta in base alle condizioni cliniche, all'estensione di malattia e alle eventuali malattie concomitanti del paziente. Se da una parte l'intervento chirurgico rimane una tappa indispensabile per la guarigione della malattia, il ruolo dell'oncologia medica è diventato sempre più importante. La terapia medica in aggiunta o meno alla radioterapia può essere eseguita prima o dopo l'intervento chirurgico. Nel primo caso si parla di terapia neoadiuvante, mentre nel secondo caso la terapia medica viene definita adiuvante. La chemioterapia adiuvante, quando indicata dall'oncologo, è in grado sia di ridurre le recidive di malattia che di aumentare la sopravvivenza. Considerando l'elevata incidenza di questo tumore si stima che ogni anno migliaia di persone nel mondo vengono guarite in maniera definitiva dalla terapia medica postoperatoria. Nel tumore del retto la chemioterapia può essere eseguita in combinazione con la radioterapia sia prima che dopo l'intervento chirurgico. Anche in questo caso l'apporto dell'approccio combinato è in grado di fornire un apporto fondamentale

all'intervento chirurgico. Il trattamento medico adiuvante è generalmente ben tollerato e, cosa molto gradita alle pazienti, non provoca, nella stragrande maggioranza dei casi, la perdita dei capelli.

Nel caso in cui la malattia è avanzata la chemioterapia è in grado di migliorare la sopravvivenza, senza compromettere la qualità di vita dei pazienti. Grazie alle terapie di supporto, alcuni sintomi come la nausea e il vomito oggi sono controllati in maniera quasi totale, per cui i pazienti possono beneficiare pienamente



*Mario Mandalà
Divisione di Oncologia Medica,
Azienda Ospedaliera Treviglio Caravaggio*

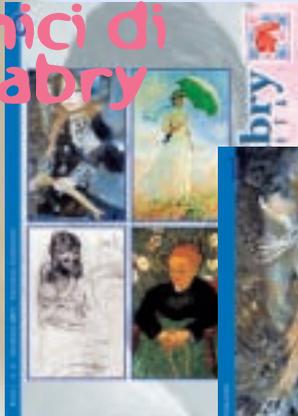
dalla terapia medica. In alcuni casi selezionati siamo in grado anche nei casi avanzati di poter ridurre in maniera così importante la malattia da rendere operabili in maniera radicale (togliere completamente il tumore) anche dei pazienti che erano suscettibili di una terapia solo palliativa. In definitiva la terapia medica non è oggi solo complementare alla chirurgia ma ha un ruolo fondamentale nella strategia multidisciplinare di questa malattia..

associazione



amici di gabry

Dal 1998 il percorso accanto a voi



IL PROGETTO...



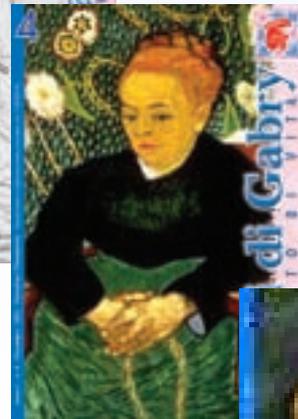
“LA PREVENZIONE PRIMARIA”



“LA PREVENZIONE SECONDARIA”



“LA CURA”



“LA RIABILITAZIONE”



IL TUMORE DEL CAPO-COLLO



IL TUMORE DEL POLMONE



IL TUMORE DEL COLON RETTO



IL TUMORE GINECOLOGICO



Per sostenerci,
per ricevere la rivista
a casa tua,
per partecipare attivamente
alle nostre iniziative:
Tel. 0363 305153
c/c postale: 16386245

TERAPIA CHIRURGICA DEI TUMORI DEL COLON-RETTO

... Le chances, nella terapia dei tumori, non sono mai così favorevoli come nel caso del primo intervento. ... Anche ulteriori provvedimenti terapeutici, non possono compensa-



*Bruno Forloni
Direttore Div. Chirurgia II° Azienda Ospedaliera
Treviglio Caravaggio*

re, se non soltanto parzialmente supplire, le deficienze chirurgiche...

Queste frasi sono nella loro concisione quanto mai significative.

Come già detto nelle considerazioni di oncologia medica la terapia dei tumori del colon-retto è multidisciplinare.

Là dove la malattia è tecnicamente operabile la chirurgia ha un ruolo centrale per quanto attiene alla sopravvivenza, e in particolar modo nei tumori del retto, in quelli operabili radicalmente, l'esperienza del chirurgo è un fattore prognosticamente positivo per la sopravvivenza.

Non illustro le modalità tecniche della trattazione chirurgica, ma desidero chiarire se possibile, il significato clinico-oncologico della terapia chirur-

gica.

Estensione della chirurgia, modalità della linfo-adenectomia (si intende l'asportazione di un numero di linfonodi adeguato secondo linee guida internazionali) sono tutti principi irrinunciabili, che non possono essere acquisiti in qualsivoglia ambiente o qualsivoglia struttura (è necessario personale dedicato per esperienza e non come nel nostro paese dove "tutti fanno tutto").

Come oggi, da più parte espresso e riconosciuto, la chirurgia oncologica deve essere eseguita in ambienti nei quali sono espresse abilità altamente sofisticate e quindi necessita di supporto anatomico-patologico dedicato, di supporto oncologico medico dedicato, di supporto radiologico-anestesiologico dedicato.

Tutto questo fa sì che la terapia chirurgica codificata nei suoi tempi e nei suoi modi sia sempre più efficace.

Il poter configurare nei tumori del retto una strategia terapeutica con l'oncologo, l'anatomico-patologo, il radioterapista, e l'endoscopista, mette oggi il chirurgo nelle condizioni migliori per poter offrire una terapia adeguata.

Terapia adeguata significa che, in mani esperte, si può conservare la naturale canalizzazione e non si deve ricorrere alla confezione di anopraeter naturale, in tutti quei casi che oncologicamente lo permettano.

Da molti anni il reparto da me diretto si occupa della chirurgia dei tumori del colon retto con risultati più che lusinghieri e con riconoscimenti scientifici nazionali e internazionali.

La conoscenza di questa patologia mi porta a dire che la cura dei tumori del colon retto può e deve essere ulteriormente migliorata.

Impresa non facile di questi tempi nei quali prevale l'attenzione all'economia come valore assoluto e non come valore etico.

Nel salutare i lettori concludo con un aforisma: "Chi non spende per la conoscenza paga ampiamente la propria ignoranza".



SPAZIO ASSOCIAZIONE

2° Amici di Gabry Green Day: medici senza camice, pazienti "senza malattia"



Vi ricordate l'"Amici di Gabry Green Day"? quella bella festa al Cerreto? Quest'anno abbiamo deciso di ripetere quella meravigliosa esperienza!

Domenica 8 giugno infatti ci siamo ritrovati nelle campagne del Roccolo di Treviglio dando inizio al 2° "Amici di Gabry GREEN DAY", un momento

d'incontro tra pazienti e medici senza camice, oltre che un'occasione per incontrare un gruppo di Amici.

La giornata è iniziata alle 8.30 con la celebrazione della Santa Messa che ha permesso momenti di meditazione e di riflessione sulla vita in cui ritrovare la serenità sdrammatizzan-



do un'amara realtà.

Dopo la celebrazione, nonostante la giornata fosse molto calda, tutti hanno partecipato alla camminata di circa 5 Km attorno al verde del Roccolo. Grandi e piccoli insieme, al termine della passeggiata, hanno trovato bibite fresche e stuzzichini che i nostri volontari avevano preparato. Stanchi, soddisfatti e divertiti i nostri atleti si sono seduti a tavola ed hanno trovato piatti a volontà che il gruppo Alpini di Treviglio aveva preparato a tutti noi.

Tutti, 110 persone e numerosi bambini, ci siamo riuniti a tavola: tra una cantata e l'altra, una chiacchierata in compagnia ci siamo abbuffati e non ci siamo resi conto del trascorrere del tempo. Si c'erano anche loro, c'erano anche i medici, anzi, i medici senza camice, persone molto disponibili e aperte a creare un legame diverso da quel freddo e distaccato rapporto che spesso s'immedesima con la loro immagine. Il Green Day infatti, oltre ad essere un incontro divertente, ha un preciso significato per il progetto che la nostra Associazione sta attuando: esprime il necessario bisogno di creare un rapporto, un'atmosfera tra due mondi che in passato sembravano molto distanti ed indi-



pendenti l'uno dall'altro. Insieme, paziente e oncologo in blue jeans, per creare serenità e forza attorno alla malattia anche solo con una cantata, una ballata o una risata in allegria.

Dopo pranzo ci hanno raggiunto altre persone che hanno potuto apprezzare i lavoretti creati dalle nostre donne che, con impegno, dedicano parte del loro tempo per poter raccogliere fondi necessari per la realizzazione delle nostre iniziative. Ai nostri banchetti potevate acquistare anelli fatti a mano, vassoi decorati e delle graziosissime bamboline: tutti frutto dei gruppi di auto-aiuto organizzati al fine di trovare una medicina "alternativa" alla malattia. E' proprio grazie allo stare insieme, alla forza di squadra, che spesso riusciamo ad affrontare e superare le nostre paure e debolezze.

A metà pomeriggio poi, circa verso le 15.00, ci siamo riuniti tutti attorno al "Duo Italiano", due ragazzi che hanno creato un piacevole intrattenimento musicale. Tutti in pista a "fare due salti" aspettando l'estrazione della lotteria!

Abbiamo ballato e cantato insieme creando una calda ed accogliente atmosfera in attesa dell'estrazione della lotteria ricca di premi devoluti agli Amici di Gabry, tra cui il primo una mini crociera per due persone. Il ricavato verrà utilizzato per la borsa di studio, necessaria all'ingresso di nuove figure all'interno del reparto di Oncologia Medica di Treviglio, oltre che per portare avanti le nostre iniziative.

Al termine della giornata, soddisfatti e divertiti, stavamo già pensando ad organizzare il 3° "Amici di Gabry GREEN DAY"!

Monica Baccalà
Responsabile
Immagine e
Comunicazione
dell'associazione
"Amici di Gabry"



Dopo il male: siate creativi



Arriva da New York una metodica "dolce" dedicata agli ex pazienti oncologici

Riportiamo da un articolo a firma Paola Luzzato, esperta in Arte-Terapia presso il Memorial Sloan-Kettering Cancer Center of Psychiatry di New York.

"Il Ritiro Creativo: un nuovo modello

di terapia psicologica per superare il trauma della malattia oncologica.

Ma come funziona?

Come superare i traumi che la vita continua a presentarci nei momenti più imprevisi è ancora una domanda aperta. La malattia oncologica rappresenta non uno, ma una serie di traumi: la diagnosi, le cure, ed il trauma particolare della fine delle cure, in cui i pazienti ci dicono che "non saranno mai più gli stessi".

Contemporaneamente, questi pazienti avvertono una forte pressione dalla società a tornare ad essere "come prima". E che fare di questo vuoto, di questo bisogno di recuperare la propria vita, di accettare questa realtà appena scoperta?

Nel tentativo di trovare nuove risposte, il Servizio di Psico-oncologia del Memorial Sloan-Kettering Cancer Center di New York ha elaborato, oltre ai gruppi di sostegno psicologico, forme di sostegno di tipo meno interattivo e più intimo.

Arte Terapia e Meditazione sono due esempi. L'uso della Meditazione e l'uso della Immaginazione, per superare il lato negativo della vita sono tecniche antiche ed universali.

Gli psicologi contemporanei stanno soltanto "riscoprendo" questi concetti: la cosa nuova è che li stanno anche studiando.

La Meditazione viene usata per raggiungere uno stato di calma e di "attenzione al momento presente" in cui le proprie ansie possono essere osservate con un certo distacco.

L'Arte Terapia usa come strumento principale il processo immaginifico: il paziente, elaborando le sue immagini mentali, e creandone di nuove, riesce a descrivere, a unificare e a trasformare la sua esperienza".

Anche in Italia abbiamo esperienze di Ritiro Creativo, riprendiamo dall'articolo di Paola Luzzato:

" In quanto arte.terapeuta,ho spesso pensato alla possibilità di offrire un intervento più prolungato dell'incontro individuale di un'ora, o del gruppo di due ore. Dopo aver seguito un corso di meditazione in un monastero thailandese, ho incominciato a riflettere sulla possibilità di unire l'arte del silenzio all'attività creativa. Dal gruppo di due ore sono arrivata all'idea dei "cinque giorni", e dall'ospedale al monastero di Assisi.

Il primo Ritiro Creativo è stato realizzato con l'appoggio della Società Internazionale di Psico-Oncologia, nel settembre 2001. Ha riunito 18 pazienti in remissione da varie malattie oncologiche.

Il secondo è seguito nell'aprile del 2002, e il terzo, che ora ha anche il riconoscimento della Società Italiana di Psico-Oncologia si è svolto a giugno del 2003.

La proposta comprende arte terapia, meditazione, scrittura creativa, e danza terapia, ma il Silenzio rimane elemento essenziale di questa esperienza: il silenzio è un tema affascinante e senza fine.

Stiamo iniziando una valutazione degli effetti terapeutici, procedendo con cautela.

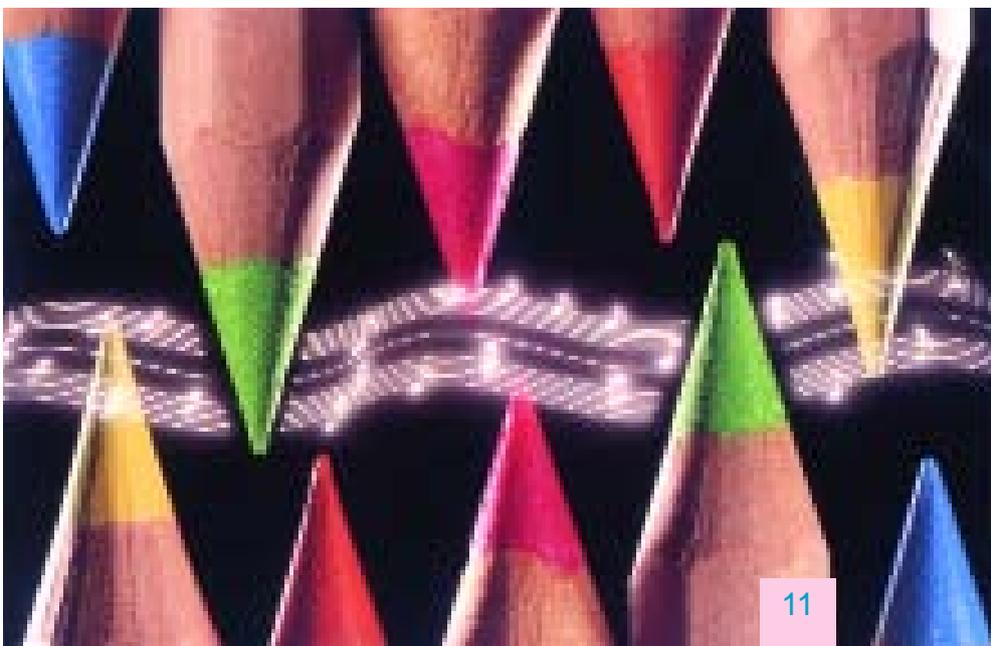
Lo scorso anno i partecipanti hanno completato un questionario due volte, il primo e l'ultimo giorno. Le risposte suggeriscono che il Ritiro

può aver facilitato un senso di maggior energia, uno stato di serenità e un aumento di auto stima, diminuendo invece gli stati di stanchezza, di confusione, e di depressione. Risultati solo indicativi, ma che ci guideranno nello sforzo di perfezionare questo tipo di intervento".

Questo articolo vuole essere lo spunto per "pensare la salute" in modo ampio con l'unico scopo di aiutarci nell'organizzare armoniosamente la nostra giornata e quindi la vita tutta. In ogni momento della nostra vita, anche il più difficile, possiamo provare ad allenare la nostra mente a stare nella calma per raccogliere le energie positive necessarie ad affrontare quello che ci sta succedendo.

Pensiamo alla possibilità di utilizzare quelle tecniche che, è scientificamente provato, forniscono una sufficiente quantità di energia positiva al nostro corpo e alla nostra mente; forse potremo utilizzarla per riuscire a staccarci, anche solo per poco, da ciò che ci fa soffrire.

Magari scopriremo la gioia di SCRIVERE per dar corpo ai nostri pensieri, o di comunicare DIPINGENDO; oppure ancora ci daremo l'opportunità di esprimersi con la DANZA ma anche con il CANTO. Usciranno così sensazioni ed emozioni buone insieme alle nostre personali risorse.



Luisa Bonetti
Psico-Oncologa
dell'Associazione
Psicologa dell'U.O.
di Oncologia



Chemioterapia: gli effetti collaterali si combattono anche a tavola



Difficile pensare alla chemioterapia senza rievocare sensazioni di nausea, di stanchezza e di abbattimento fisico. Spesso i pazienti dichiarano di sentire l'"odore" della terapia anche quando questa è finita da tempo, oppure lo avvertono anche solo entrando nel Day Hospital. È la "memoria", il sistema con cui il nostro corpo ricorda una determinata esperienza, in questo caso negativa.

Eppure gli effetti collaterali della chemioterapia si possono combattere, oltre che con i farmaci, anche a tavola.

Innanzitutto restare a digiuno il giorno in cui si effettua la chemioterapia è sbagliato: lo stomaco vuoto per un lungo periodo accentua la produzione di succhi gastrici e stimola il meccanismo riflesso della nausea. Il consiglio è quindi quello di effettuare una colazione leggera, meglio con cibi solidi, evitare di bere troppi caffè e preferire invece del tè con limone. Se la chemioterapia viene somministrata il pomeriggio, oppure se la durata della seduta comprende anche la fascia del mezzogiorno, occorre effettuare un pasto leggero.

Alcuni farmaci, come ad esempio il cisplatino, possono indurre un sapore metallico, che può essere esacerbato dall'assunzione di alcuni cibi, come gli insaccati o i cibi molto saporiti. Il disturbo può perdurare anche

per molti giorni dopo la chemioterapia, nell'intervallo tra un ciclo e il successivo, quindi occorre prestare molta attenzione ai cibi che si assumono: frutta e verdure fresche, cibi neutri, come la pasta poco condita, possono in questi casi aiutare a limitare il fastidioso sapore.

Un altro effetto collaterale molto comune è la diarrea: quando questo disturbo è modesto, un'alimentazione con cibi solidi, riso e patate in primis, può aiutare a correggere il disagio. Spesso la diarrea può essere ridotta mediante farmaci antidiarroici, quindi occorre sempre segnalare al proprio oncologo eventuali variazioni dell'alvo, sia in senso diarroico, sia stipsi, che intercorrono durante chemioterapia.

Anche la stipsi, così come accade con la diarrea, è associata ad alcuni chemioterapici e diventa quasi la regola in corso di trattamento con oppiacei, quali la morfina; l'assunzione di molta acqua, di fibre e un aiuto mediante lassativi in genere controlla il problema.

L'astenia, cioè quel senso di stanchezza, di sfinimento che colpisce molti pazienti sottoposti a chemioterapia può essere combattuta anche mediante l'assunzione di cibi ad elevato indice energetico: assolutamente indispensabili, quindi, alimenti come le uova, il latte e non bisogna dimenticare la carne, specialmente quella rossa, come manzo e cavallo, che può aiutare a correggere modeste riduzioni dei valori di emoglobina, frequentemente associate e concausa della stanchezza.

Se il medico rileva una modesta anemia, infatti, il primo intervento deve essere di tipo correttivo sulla propria alimentazione: via libera dunque alla già citata carne rossa, ma anche a spinaci, bietole e ortaggi a foglia verde, ricchi di ferro.

Al contrario, non vi è alcuna correlazione fra calo dei globuli bianchi e di piastrine e alimentazione: l'abbassamento dei globuli bianchi si corregge unicamente con particolari fattori di

crescita, la cui somministrazione sarà vagliata dal medico di volta in volta.

Stomatiti e mucositi, cioè quelle particolari e fastidiose irritazioni della mucosa della bocca e del cavo orale, sono un effetto collaterale piuttosto frequente di molti regimi chemioterapici; oltre ad interventi specifici e mirati, sia di tipo farmacologico sia di igiene orale, il paziente che ne è affetto può aiutarsi con l'assunzione di cibi basici come il latte. Da evitare assolutamente, al contrario, alcool, cibi ricchi di spezie e, ovviamente, il fumo di sigaretta. Anche i colluttori che contengono sostanze alcoliche possono peggiorare sensibilmente il disturbo e vanno quindi evitati: come coadiuvante ai farmaci prescritti dal medico, particolarmente utile in questi casi sono gli sciacqui con acqua e bicarbonato, da ripetere più volte nell'arco della giornata.

Infine, non dimentichiamoci che il cancro ci rende timorosi, ansiosi sul nostro futuro e spesso psicologicamente fragili: non priviamoci quindi del sostegno delle persone care, perché no, anche a tavola, con un buon pranzo fra amici!



Marina Cazzaniga
Medico Oncologo
dell'U.O.
di Oncologia Medica
Azienda Ospedaliera
Treviglio-Caravaggio



Alfredo Ferri Presidente della Cassa Rurale di Treviglio



Lei è un uomo conosciuto ed arrivato, è stata dura?

Ho iniziato la mia attività lavorativa a 18 anni come insegnante delle elementari mentre ero iscritto a Lettere all'Università di Venezia.

Nel 1945 al rientro dalla guerra e dalla prigionia in nord Africa, la ricerca di lavoro mi ha fatto incontrare la Cassa Rurale di Treviglio e da allora sono stati 58 gli inverni trascorsi insieme.

Non ho mai perso la vocazione all'insegnamento e da dietro lo sportello ho cercato di fare da maestro a quanti in difficoltà, nei tempi del dopoguerra, si presentavano alla banca.

In questi anni lavorativi sono entrato nei consigli direttivi della Federazione Italiana Casse Rurali sino a diventarne presidente, ho collaborato con il Gruppo Europeo Casse Rurali Cooperative e con il Movimento Banche Cooperative Tedesco seguendo l'indirizzo dato da Guglielmo Roifeisen che intendeva la cooperazione come momento politico, organizzativo, morale.

Ho viaggiato molto per osservare anche l'attività degli altri e trasferire modelli organizzativi presso di noi; sono stato in America, in tutta l'Europa.

Per non dimenticare le mie origini da insegnante ho dato impulso a Roma alla Scuola Centrale di Formazione delle Casse Rurali.

Credo molto nella via della Cooperazione che per me vuol dire



coniugare le idee liberali per metterle al servizio del sociale.

La Banca Credito Cooperativo è una impresa no-profit, lei come dirigente che rapporti ha con il volontariato?

Pur essendo la Banca Credito Cooperativo no-profit è pur sempre una impresa che necessita di bilanci reali e che reinveste il suo utile nella sua crescita e nel sociale. Essendo stato poi presidente della Conf-Cooperativa Bergamasca ho avuto anche modo di entrare più da vicino in contatto con chi si dedicava al volontariato sociale anche in forma cooperativa.

Le Associazioni vivono di contributi esterni ed io sono sempre stato disponibile a sostenere le iniziative del volontariato associativo, specie su progetti finalizzati.

Io lavoro nell'Azienda Ospedaliera, ha o ha avuto rapporti con tale struttura?

L'azienda Ospedaliera di Treviglio è una struttura del nostro territorio ed è logico che la nostra Banca per quanto possibile la sostenga. Senza entrare in particolari, abbiamo collaborato per la nuova Cardiologia, per il centro di Senologia, per la Rianimazione, per l'acquisto di strumenti sanitari per l'Otorinolaringoiatria e nell'istituzione di Borse di studio per l'informatizza-

zione di alcuni reparti.

Ancora adesso si stà valutando la possibilità di intervenire finanziariamente a sostegno dell'allargamento delle attività di alcuni reparti.

Con gli Amici di Gabry e la Divisione di Oncologia Lei ha già collaborato nel finanziare e pubblicizzare l'opuscolo "Prevenzione un dovere sociale", come si pone di fronte all'emergenza "Tumore"?

Sicuramente è un grosso problema, bisogna giocare sulla prevenzione, approfondire ed ampliare gli studi in corso e potenziare la ricerca.

La malattia cardiovascolare statisticamente è importante ma non fa paura come la parola tumore.

La struttura che si occupa di tumori deve essere completa per poter gestire tutti gli aspetti non solo diagnostici, terapeutici e di supporto fisico al paziente, ma deve dare anche speranza per il futuro, perché senza la speranza è evidente il subentrare della paura.

La malattia tumorale coinvolge non solo il paziente ma porta una situazione di drammaticità per tutta la famiglia ed anch' essa deve essere sostenuta.

Per ritornare alle mie origini ritengo che occorra in questo campo la capacità di insegnare agli altri e quindi auspico che prosegua il lavoro dell'Associazione e dei medici oncologi nell'attività di informazione e comunicazione.

Marco Cremonesi
Medico Oncologo
dell'U.O.
di Oncologia Medica
Azienda Ospedaliera
Treviglio-Caravaggio



SPAZIO TEMPO LIBERO

I mercatini di Natale a Bolzano



Natale festa magica con le città e i villaggi che si illuminano di un'atmosfera sempre calda qualunque sia il clima.

Festa di colori, di sapori, di luci.

Natale è anche i mercatini natalizi ormai tradizione pure in Italia. Luoghi del-

l'immaginario dove più che le cose in vendita conta la loro presentazione e l'atmosfera che riescono a trasmettere alla gente che li frequenta.

Il Trentino, in particolare è ricchissimo di mercatini di Natale che sono praticamente in ogni borgo.

Ma è a BOLZANO forse più che altrove che hanno importanza quei mercatini natalizi che sono una grande tradizione soprattutto tedesca e austriaca. Natale a Bolzano significa tradizione, cultura e folclore, rappresentate dal coloratissimo Mercatino che offre idee regalo, prodotti tipici, straordinaria originalità dell'artigianato locale ma anche atmosfera in grado di catapultare tutti nella Festa con un coinvolgimento che solo la tradizione Mitteleuropea riesce a trasmettere.

E' così che a dicembre dello scorso anno un gruppo di amiche dell'Associazione ha organizzato una visita al mercatino di Bolzano. L'occasione per passare una giornata insieme immersi nell'atmosfera magica del Natale, oltre che per carpire qualche suggerimento per i "nostri banchetti" e i nostri regalini natalizi.

Arrivata a Bolzano sei subito immerso nella festa magica di colori e di luci, le bancarelle, disposte nella

centrale piazza Walther e nelle vie del centro storico, espongono addobbi natalizi finemente decorati, oggetti di artigianato locale, giocattoli in legno realizzati a mano, pizzi e merletti difficili da trovare nei nostri negozi.

Ogni banchetto ha la sua caratteristica, ecco alcuni idee per i nostri lavoretti: " gli angioletti realizzati con i nastri, le palline dipinte, i decori per le finestre.....

Ognuna di noi osserva e cerca di carpire il segreto della fattura per poterlo riprodurre una volta tornati a casa.

Ma è anche una tentazione per comprare, un oggetto di pizzo per la mamma, qualche addobbo di vetro dipinto per l'albero, un pensiero per l'amica, per la vicina di casa, per la cognata a cui non sai mai cosa regalare.

In un lampo scende la sera e il momento di ripartire, peccato, le luminarie rendono ancora più affascinante la città e ci è difficile lasciarla.

La promessa è di ritornarci l'anno prossimo, anzi perché non organizzarlo come Associazione?





Nel mese di settembre 2002, un gruppo di donne ha deciso di incontrarsi una volta alla settimana nella sede dell'associazione per preparare dei lavoretti per la mostra mercato di Natale a Fara d'Adda ed a Treviglio.

Il gruppo è stato guidato da Agostina, fonte inesauribile di idee per la realizzazione di lavori che non richiedono mani esperte.

E così una ventina di donne si sono alternate per preparare le famose bambole di strofinacci e gli angeli per addobbare gli alberi di natale – due successi mai immaginati!.

Il gruppo del giovedì ha avuto talmente successo che si è deciso di riproporre l'esperienza dopo Natale per la realizzazione di altri lavori.

E così è salita in cattedra Silvana, che ci ha insegnato a creare i gioielli di cristalli e perline - anelli, orecchini e collane – con risultati che qualsiasi gioielliere invidierebbe!

- 105 bambole
- 60 angeli
- 50 angeli di primavera
- 40 anelli
- 20 oggetti dipinti a découpage

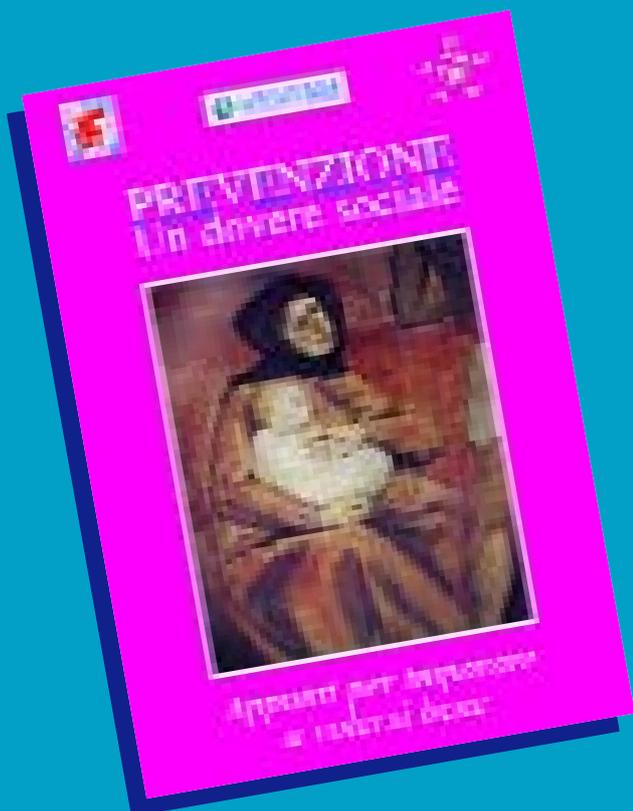
A seguire è poi arrivata Anna, l'esperta in découpage.

L'incontro del giovedì riprenderà a Settembre, con l'intento di produrre i lavori per la mostra-mercato di Natale 2003.

Se già avete visto i nostri lavori e vi va di imparare e darci una mano a farli, perché non venite anche voi?

E' un modo per passare un pomeriggio diverso in buona compagnia.

Infine ci auguriamo di cuore di riavere presto fra di noi anche Rosa e Frida Vi aspettiamo!



È possibile richiedere il nostro opuscolo "PREVENZIONE un dovere sociale" nato dalla collaborazione fra la nostra associazione, l'U.O. Oncologia Medica di Treviglio e la Banca di Credito Cooperativo di Treviglio.

24 PAGINE PER IMPARARE A VOLERSI BENE

SPAZIO CUCINA

Tutti a tavola

La cucina è il luogo più profondo degli affetti. Lì si celebrano i riti solari dell'amicizia, dell'amore, della famiglia, della festa e quelli crepuscolari della solitudine, dell'abbandono, della tristezza.

In ogni buona famiglia vi è la consuetudine di parlare come si mangia. Dare una ricetta significa anche fornire all'altro uno sguardo sul nostro mondo interno.

In ogni caso più una cucina è rispettosa della tradizione e più conserva e tramanda tesori culturali.

PASTA SPECIALE ALLE VERDURE

Ingredienti per 4 persone:
300gr di tagliatelle o mezze penne, una manciata di fagiolini, una manciata di piselli, una manciata di favette, 10 asparagi, una carota, una zucchina, 2l di acqua bollente, una cipolla vino bianco, 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva.

Rosolare in olio extra vergine di oliva la cipolla affettata finemente. Aggiungere le verdure tritate. Salare, spruzzare con il vino bianco e far cuocere per 5 minuti. Unire la pasta cruda e gradualmente dei mestoli di acqua bollente fino a cottura ultimata. (come per il risotto).

STRUDEL DI CARCIOFI

Ingredienti per 4 persone:

1 panetto di sfoglia surgelata o fatta a mano, 8 carciofi, una cipolla media, 6 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, 1 cucchiaino di curry, 2 uova intere, 100 gr di parmigiano grattugiato, sale.

Mondare i carciofi compresi i gambi, tagliarli a fettine sottili e metterli a bagno in acqua acidulata con limone. Tritare finemente la cipolla e versarla in un tegame con l'olio facendola appassire lentamente, aggiungere il curry. Versare i carciofi scolati e cuocerli lentamente e coperti. Se necessario aggiungere acqua calda.

Una volta cotti lasciare raffreddare i carciofi, aggiungere poi le uova e il parmigiano. Spianare la sfoglia, adagiarvi il composto e dare al preparato la forma dello strudel. Cuocere per 40 minuti in forno a 200°.

SPAZIO LETTERARIO

2° Premio letterario "Percorsi e Pensieri"



Visto il successo dello scorso anno ci è sembrato bello riproporre l'idea di dare spazio a coloro si dilettono nello scrivere: l'associazione "Amici di Gabry", infatti, organizza il 2° Premio letterario "Percorsi e Pensieri".

Gli elaborati, che avranno tema libero, dovranno essere consegnati in triplice copia presso la sede dell'associazione in viale Oriano 20 a Treviglio. I testi, completi dei vostri dati personali, dovranno essere consegnati entro e non oltre il 15 ottobre.

I settori per i quali concorrere saranno tre:

- brevi racconti
(non più di due pagine)
- poesia in lingua
- poesia dialettale

I nomi dei componenti della giuria ed i premi verranno comunicati successivamente con apposito bando di concorso.

La premiazione avverrà presso la sede dell'associazione sabato 13 dicembre in occasione di un mo-

mento di incontro e scambio degli auguri di Natale con i medici e tutti i soci.

Nella prima edizione abbiamo ricevuto testi talmente piacevoli da indurci a proseguire nel nostro cammino con la speranza di ricevere molti elaborati.

Vi invitiamo a partecipare numerosi perché crediamo che l'arte dello scrivere permetta di condividere le proprie emozioni con gli altri senza lasciarle in solitudine chiuse in fondo al cuore.



Michela Colombo
Segretaria
presso la nostra la
sede
associativa
"Amici di gabry".





Dalle segnature medievali alla moderna fitoterapia

Le piante utilizzate in fitoterapia sono dette officinali poiché in passato, specialmente nel medioevo, esse venivano lavorate nei laboratori galenici, chiamati officine galeniche. Originariamente, si osservò che le piante con maggior capacità terapeutica sono "strane", cioè presentano alcune caratteristiche capaci di distinguerle dalle altre e indicanti il loro bersaglio terapeutico. Ad esempio, l'eufrasia presenta un fiore che ricorda l'occhio umano ed infatti è molto usata in oftalmia; dalla celidonia, se spezzata, fuoriesce un succo dal colore simile alla bile, ed infatti, essa si usa per risolvere alcuni problemi epatici; molto interessante è il vischio, pianta parassita che cresce con uno sviluppo a Y, andando contro natura, in quanto le piante, generalmente crescono in modo verticale, ovvero "dalla terra verso il cielo". Per tali caratteristiche il vischio veniva impiegato per curare patologie quali i tumori: masse cellulari "autonome" ma "parassiti" dell'organismo, con crescita "contro natura". Ebbene, le scoperte della farmacognosia (il ramo della farmacologia che studia le piante medicinali) e la rigorosa sperimentazione clinica hanno avvallato ciò che diceva la dottrina delle segnature per queste erbe ma anche per moltissime altre piante officinali. Esistono varie scuole di fitoterapia moderna. La fitoterapia francese ha cercato di combinare l'antico approccio magico-antropologico con quello di tipo rigorosamente scientifico. Altra corrente è quella inglese, particolarmente orientata verso l'aromaterapia, che assegna notevole importanza alla relazione tra pianta e psiche umana. Le culture orientali, con le loro medicine millenarie, operano con le piante attraverso una conoscenza di tipo filosofico ed energetico. Per quanto riguarda l'Italia, purtroppo, il recepimento della fitoterapia è ancora carente a livello legislativo (si pensi che le tinture madri, rimedi principi della fitoterapia, non sono ancora state inserite nella farmacopea ufficiale italiana, al contrario di quanto si

verifica nei Paesi sopraccitati). Facciamo un passo indietro e torniamo all'opera del grande botanico Linneo che, osservando le caratteristiche morfologiche della piante, le classificò in specie, famiglie e in varie sottocategorie. Oggigiorno, si è visto che i vegetali appartenenti alla stessa famiglia, oltre ad essere caratterizzate dalle stesse strutture, producono anche lo stesso tipo di molecole che le accomuna. Ad esempio: la patata, il pomodoro, il tabacco, il peperone producono sostanze attive sul sistema nervoso; l'erica e l'uva ursina sono attive contro la cistite. I principi attivi, il cui insieme va a costituire il fitocomplesso in una pianta, sono molecole capaci di apportare modifiche a cellule, tessuti ed organi in chi le assume. Essi possono essere sia di sintesi che naturali. È ovvio che in ambito fitoterapico si tratta solo di principi attivi, ricavati dalle piante e quindi naturali. Il fitocomplesso è un equilibrio biologico dinamico rappresentante l'unità terapeutica e vivente che è la pianta e che va a curare un'altra unità biologica, dinamica ed altrettanto inscindibile: l'uomo. Per tale motivo, nel fitocomplesso estratto dalla pianta i principi attivi ed altre sostanze accessorie "collaborano" in modo tale da rendere unico e non perfettamente riproducibile in laboratorio il loro lavoro. Il fitocomplesso, per sua natura, è più maneggevole e produce effetti collaterali minori rispetto ai prodotti di sintesi o al singolo principio attivo estratto dalla pianta ma isolato. Sebbene le piante officinali diano ottimi risultati in svariate patologie, vanno utilizzate con cautela, in quanto possono provocare anche grossi danni.

Simona Tadini
 Biologa
 Trattamenti
 di Naturopatia





C.F.P. CONSORZIO ENFAPI TREVIGLIO

Via P. Nenni 4 - TREVIGLIO (BG)

Tel. 0363/49296 - 0363/47034

Fax 0363/595531

Il C.F.P. è espressione delle aziende del territorio

[COLOMBO FILIPPETTI Spa — SAME DEUTZ-FAHR GROUP Spa — SONZOGNI CAMME Spa — Off. Mecc. ROZZONI Srl — OLVAN Spa — STUCCHI Srl — ALUMAT Srl — BREGA Srl — Elettromeccanica CDC Srl — GPE Srl — GRAZIOLI Srl — ORSA Srl]

e ha come riferimento le esigenze formative emergenti nel settore industriale: forma operai nei settori elettrico e meccanico.

Negli stessi settori attiva inoltre corsi per capi intermedi e aggiornamento nel campo informatico per gli impiegati in una prospettiva polivalente.

Principali corsi organizzati:

CORSI DI QUALIFICA DI BASE (per ragazzi con 15 anni)

- Corso "Montatori manutentori di sistemi elettromeccanici-elettronici"
- Corsi "Operatore alle macchine utensili"

CORSI DI QUALIFICA POST-DIPLOMA

- Corso "Progettista di software gestionale"
- Corso "Specialisti in macchine utensili a CNC"

CORSI DI AGGIORNAMENTO

- Corsi di Software di Servizio (diurni e serali)
- Corsi di Excel/Access/Internet/Power Point
- Corsi di DISEGNO MECCANICO
- Corsi di CAD meccanico
- Corsi di Inglese





AMICI DI GABRY - ONLUS
Sede Associativa V.le Oriano, 20 • 24047 Treviglio (BG) - Tel. e Fax: 0363/305153
E-mail: info@amicidigabry.it
Reg. Prov. Ass. 28/96 - Fg 7 - Sez. D - P.I./C.F. 02645050168

L'ASSOCIAZIONE OFFRE I SEGUENTI SERVIZI

• SPORTELLO INFORMATIVO

E' un servizio rivolto a chi, per la prima volta, entra in contatto con l'Associazione, ha come obiettivo quello di accogliere i bisogni della persona e di aiutarla a conoscere la realtà del nostro lavoro attraverso la presentazione dei servizi che offriamo. (Su appuntamento)

• SPORTELLO DI CONSULENZA MEDICA

E' un servizio attraverso il quale poter avere maggiori chiarimenti rispetto alla propria condizione di salute; ha funzione di filtro per la consulenza medica specialistica. (Il venerdì su appuntamento)

• SPORTELLO DI CONSULENZA SPECIALISTICA

Oncologo, Senologo, Dietologo, esperto di medicina alternativa rispondono alle specifiche legate alla propria condizione di salute (Su appuntamento)

• SPORTELLO DI CONSULENZA PSICOLOGICA

E' uno spazio di ascolto e di elaborazione dei vissuti legati alla malattia al quale potersi rivolgere per una consulenza o individuale o familiare. (Su appuntamento)

• SPORTELLO DI CONSULENZA LEGALE

Il servizio è a disposizione esclusivamente per i soci dell'Associazione per problematiche inerenti alla malattia.

Per appuntamento telefonare negli orari di apertura alla sede associativa in Viale Oriano a Treviglio

• GRUPPI DI AUTO AIUTO

E' uno spazio dove condividere con altre donne l'esperienza del tumore al seno promuovendo la consapevolezza di poter uscire dalla condizione di solitudine e sofferenza, riscoprendo la capacità di progettare il proprio futuro.

Promuoviamo incontri formativi rivolti alla popolazione e/o a piccoli gruppi su tematiche legate alla malattia tumorale.

