

Amici di Gabry

P R O G E T T O D I V I T A



*“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.”*



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



Copertina:
Di Lena
"Omaggio a Treviglio"

COMITATO SCIENTIFICO

Barni Sandro
Bonetti Luisa
Cremonesi Marco
Cabiddu Mary
Petrelli Fausto

COMITATO DI REDAZIONE

Bonetti Luisa
Barni Sandro
Durante Domenico
Cabiddu Mary

DIRETTORE RESPONSABILE

Frigerio Angelo

VICEDIRETTORE

Cremonesi Marco

SEGRETERIA

Frigerio Enrico
Tel. 0363-314151
Fax 0363-314121
marketing@flli-frigerio.it

PROGETTO GRAFICO

Studio Origgi
Via Mac Mahon, 78 - 20155 MILANO

REALIZZAZIONE GRAFICA

Venturini Fiorenzo - Treviglio

STAMPA

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

EDITORE

Associazione "Amici di Gabry" ONLUS
Via Matteotti, 125 - 24045 Fara G. d'Adda (Bg)

N. AUTORIZZAZIONE 34

Del 06 Luglio 2001
Tribunale di Bergamo

SOMMARIO



EDITORIALE	3
"Una civetta ci guarda"	
Angelo Frigerio	
SPAZIO SCIENTIFICO	4
"Il melanoma: un nemico da scovare"	
Karen Borgonovo	
SPAZIO ASSOCIAZIONE	6
"Mangiar bene, mangiar sano. Il cibo come farmaco naturale"	
Luciano Isa	
SPAZIO TECNICO	8
"Melanoma: terapia senza frontiere"	
Andrea Coinu	
SPAZIO CULTURA	10
"La leggenda del Santo Bevitore Un film da meditazione"	
Beppe Pezzoni	
SPAZIO PSICOLOGICO	12
"Affrontiamo insieme anche questo aspetto"	
Luisa Bonetti	
SPAZIO TERRITORIO	14
"Il Basket a Treviglio."	
Domenico Durante	
SPAZIO BENESSERE	16
"Il sole bacia tutti"	
Giusi De Agostini	

FONDIARIA – SAI

DIVISIONE FONDIARIA

Agente Procuratore

GIANFRANCO FERRI

**Soluzioni Assicurative e Finanziarie
per proteggere il presente
e garantire il futuro**

TREVIGLIO (BG) ✉ Via Abate Crippa, 4 – ☎ Tel . 0363 48651 3 linee di r.a.
☎ Fax 0363-284.503 – ✉ e-mail info@lafondariatreviglio.it

Un'azienda che comunica bene, si sente meglio.



EDITORIALE

UNA CIVETTA CI GUARDA

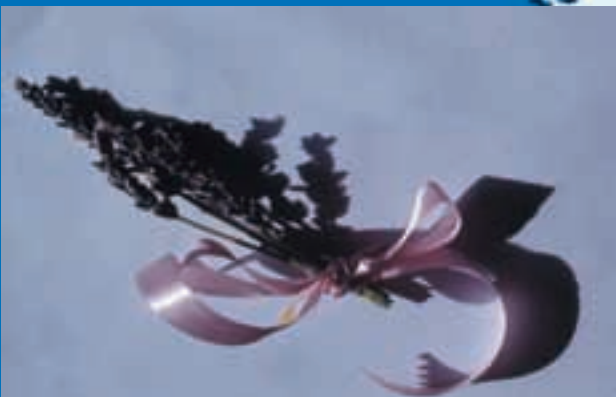
Anni orsono un carissimo amico mi regalò una piccola scultura in legno che rappresentava una civetta. Non capivo il perché, cosa significava? Alla mia richiesta di chiarimenti rispose: per noi gente del Salento questo piccolo animale vuole essere un augurio per il futuro, per cavalcare dei progetti e dei sogni che solo con coraggio si possono realizzare perché partono dal cuore e ci vuole una attenzione particolare, senza dormire e sempre allerta! La accettai come una sfida, una voglia di tentare cose più grandi di noi...ma tanta, tanta determinazione per rendere realizzabili dei sogni o forse delle utopie. Grazie Francesco per questo tuo regalo così stimolante, senz'altro l'hai fatto perché eri un amico sincero di Gabry.

Passa il tempo e siamo a giugno 2015 e debbo costatare con orgoglio (di solito non uso questo termine perché...) che alcune situazioni si stanno realizzando. Siamo saltati su un treno che passava e che poteva anche deluderci: era il nostro kairòs, il tempo delle opportunità, non era il kronos, il tempo della clessidra, e la provvidenza ci ha nuovamente assistiti: il 4 di ottobre di questo anno verrà inaugurato l'hospice di Treviglio. Sembra una affermazione semplice, è una serie di muri molto belli, all'avanguardia...ma quanto lavoro oscuro da parte di tutti noi, di tutti gli "amici" che hanno sperato in questo riconoscimento come una cosa dovuta a noi cittadini della bassa...grazie ed ora ci siamo! Ed ora in prima linea perché qualche mattone l'abbiamo messo anche noi. Grazie a chi ci ha creduto.

In questi giorni sono state pubblicate sull'Eco di Bergamo (il 22 maggio) le graduatorie della distribuzione del 5 per mille per i versamenti effettuati dell'anno scorso. Ebbene in provincia di Bergamo sono state gratificate 1083 associazioni ed è stata pubblicata la graduatoria delle prime venti: gli Amici di Gabry sono la diciottesima...ci rendiamo conto che ben 609 utenti ci hanno donato il loro contributo? Ma allora veramente la gente ci vuole bene, ci stima e ci tributa fiducia. E' una testimonianza di gente semplice che si è sentita aiutata nei suoi momenti difficili. Nell'articolo di presentazione di queste associazioni gratificate da I contributo siamo degli sconosciuti, non ne parlano ma forse è meglio così...noi eravamo lì al diciottesimo posto su milleottantatre, ciò ci è stato attribuito dalla gente del nostro territorio e faremo tesoro di questa donazione per insistere nel nostro lavoro.

Ora parliamo del futuro. Come potrete constatare nella lettura della nostra rivista stiamo dando sempre più spazio al tema dell'alimentazione perché riteniamo che il nostro stile di vita sia ormai sempre più condizionato dalla nostra società del benessere ed in mezzo ad un coro molto dissonante di consigli e diete tecniche pensiamo che essere semplici ci aiuti anche nella salute. Siamo nel mondo dell'"erba voglio" ma forse i cibi ed i tempi dei nostri nonni erano più "umani" e l'importante è non eccedere!

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



ASSOCIAZIONE
AMICI DI GABRY
Tel. e Fax 0363 305153
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 Orio, 20
24047 Treviglio (BG)
Martedì e Venerdì
dalle ore 9,30 alle 11,30
Tel. 0363 305153

DH Oncologico
Ospedale di Treviglio
Lunedì, Mercoledì e Giovedì
dalle ore 9,30 alle 11,30
Tel. 0363 424739

Centro formazione e ascolto
"Clotilde Finardi" via Fermo Stella, 13
Caravaggio (BG)

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

ASSOCIAZIONE "AMICI DI GABRY"
ONLUS
Sede legale:
Via Matteotti 125
24045 Fara d'Adda
P.I.: 02645050168
Cod. IBAN:
IT 92 D 08899 53643 000000210230
Credito Cooperativo di Treviglio

c/c postale 16386245

SPAZIO SCIENTIFICO

“Il Melanoma: un nemico da scovare!”

**Osserva
i tuoi nei ...**

...



...

**e applica
le regole
dell'alfabeto**



Il melanoma è un tumore maligno che prende origine dalla trasformazione e crescita dei melanociti, cellule presenti nello strato basale della pelle, responsabili della produzione di melanina (il pigmento che dà colore alla nostra pelle). Può crescere su una zona di cute nor-

male, oppure insorgere su una lesione preesistente che degenera sotto l'influenza di stimoli esterni.

Il melanoma rappresenta la forma di neoplasia maligna la cui incidenza è più in aumento in tutto il mondo. Fattori ambientali o voluttuari, legati allo stile di vita, sembrano essere responsabili di questo aumento d'incidenza, specie nei soggetti di carnagione chiara.

Sono fattori di rischio di primaria importanza quelli legati alle caratteristiche proprie del soggetto:

- Presenza di nevi melanocitici benigni
- Presenza di efelidi (lentiggini)
- Presenza di tre o più nevi melanocitari clinicamente atipici o displasici
- Presenza di nevi melanocitari congeniti
- Pregressa asportazione di melanoma maligno
- Storia familiare di melanoma

Si ritiene tuttavia che l'80% circa dei melanomi sia legato ai danni derivanti dall'esposizione alle radiazioni ultraviolette di una cute soggetta a ustionarsi facilmente (pelle chiara o rossastra, con molte efelidi, che si abbronzava con difficoltà e sviluppa nevi in risposta alle prime esposizioni solari).

Fondamentale è la prevenzione, che può essere:

> Primaria: finalizzata ad educare la popolazione circa le abitudini a rischio per lo sviluppo di melanomi, e quindi con lo scopo di prevenire la comparsa dei tumori stessi. I bambini e i soggetti con cute chiara devono essere protetti con schermi fisici (ombrelloni, teli, magliette, cappellini). Le creme solari servono infatti a proteggere la pelle

dalle ustioni, ma non riducono i danni solari dovuti all'eccessiva esposizione. Anche l'abbronzatura artificiale (lampade, lettini solari) se ottenuta con apparecchi vecchi e pertanto poco sicuri deve essere bandita.

> **Secondaria:** che consiste nella diagnosi precoce di melanoma, che si ottiene sensibilizzando la popolazione all'autoesame della pelle (applicazione delle regole dell'ABCDE), a partecipare a screening su popolazione sana, a porre particolare attenzione a quelli che sono i campanelli d'allarme per lo sviluppo di un melanoma: modificazione di una formazione pigmentata preesistente, in un periodo di alcuni mesi, specie dal punto di vista delle dimensioni e del colore, aumento di spessore di un nevo preesistente, comparsa di sintomi e segni quali: prurito, ulcerazione del nevo, sanguinamento.



La sigla **ABCDE** è quella più conosciuta per riassumere i segni clinici sospetti per melanoma:

A asimmetria della lesione

B bordi irregolari

C colore policromo (dal marrone chiaro al nero)

D diametro della lesione > 6 mm

E evolutività della lesione (incremento volumetrico)

Quando un paziente nota la comparsa anche di uno solo di questi segni sospetti deve rivolgersi al medico o ad uno specialista per un esame accurato. In caso di sospetto di melanoma sono infatti da bandire tutte quelle tecniche chirurgiche che non consentono l'escissione dell'intera della lesione (biopsia incisionale, enucleazione seguita da elettrocoagulazione, crioterapia). L'escissione deve infatti avvenire in "tessuto sano" cioè i margini del tessuto asportato non devono essere interessati da malattia. Il nevo asportato deve inoltre essere inviato all'anatomopatologo per un attento esame istologico che permetta di definire la natura della lesione asportata (benigna o maligna).

Negli ultimi anni la diagnosi di melanoma si è avvantaggiata dell'ausilio della **dermoscopia** che costituisce l'anello di congiunzione fra la diagnosi clinica e quella istologica. La valutazione dermoscopia si basa sull'osservazione, lo studio e l'interpretazione delle strutture e delle caratteristiche morfologiche delle lesioni pigmentate cutanee. Il dermatoscopio è uno strumento manuale, maneggevole che viene usato come una lente di ingrandimento per esaminare i nevi sospetti. Con questo ausilio – più sensibile del semplice "occhio nudo" - si è assistito ad un incremento del numero di melanomi diagnosticati in fase precoce, quando cioè la semplice asportazione chirurgica garantisce al paziente la guarigione.

Karen Borgonovo
Oncologa
Oncologia Medica
Azienda Ospedaliera
Treviglio-Caravaggio



SPAZIO ASSOCIAZIONE

“Mangiar bene, mangiar sano.”



Nutrigenomica: DNA e alimenti

La nutraceutica rappresenta una delle più recenti discipline nell'ambito delle scienze dell'alimentazione e della nutrizione umana, volta allo studio delle sostanze naturali biologicamente attive presenti, per lo più, negli alimenti di origine vegetale. Il termine 'sostanza nutraceutica' (in inglese *'nutraceutical'*) fu coniato nel 1989 dal medico statunitense Stephen De Felice, attraverso la fusione dei due sostantivi *nutrition* (nutrizione) e *pharmaceutical* (farmaco).

Oltre gli aspetti propriamente terminologici, occorre chiarire che le sostanze nutraceutiche non vanno confuse con i micronutrienti, cioè vitamine e sali minerali, poiché esse, diversamente da questi ultimi, non sono essenziali per l'organismo né, a maggior ragione, devono essere considerate come dei veri e propri farmaci essendo, generalmente, prive di una vera attività farmacologica alle concentrazioni solitamente riscontrate negli alimenti e giornalmente introdotte con la dieta.

Dopo questa breve premessa, occorre comunque riconoscere che le sostanze nutraceutiche sono, in parte, alla base degli effetti salutistici attribuiti agli alimenti di origine vegetale. In generale i

regimi dietetici ricchi di frutta e verdura, se mantenuti nel tempo, al pari di altri stili di vita e variabili ambientali, contribuiscono a ridurre il rischio di malattie cronico-degenerative, come quelle cardiovascolari, neurodegenerative ed alcune forme di tumore. In molti casi sono proprio le sostanze nutraceutiche che conferiscono l'aroma e il colore ai cibi e contribuiscono al loro sapore e palatabilità.

Qualche esempio? Papaya, curcuma, pomodoro, ananas,

Secondo il Prof. **Bharat B Aggarwal**, Direttore del Dipartimento di terapie sperimentali dell'MD Anderson Cancer Center di Houston, il vero segreto per la prevenzione di patologie croniche e tumorali e per il prolungamento della vita è il consumo di cibi integrali, verdure e spezie, tra cui in particolare la curcuma. Qualche dato indicativo di confronto, tra le diverse abitudini alimentari di popolazione, e, la comparsa di tumori, può essere visto nella tabella.

Confronto tra incidenza di cancro nella popolazione americana (non consumatori di curcumina) ed indiana (consumatori regolari di curcumina)

Tumore	USA	India
	<i>Casi</i>	<i>Casi</i>
Mammella	660	79
Prostata	690	20
Colon/retto	530	30
Polmone	660	38
Pancreas	108	8
Melanoma	145	20
Vescica	202	15
Totale 2995	210	

Origine: Casi incidenti di cancro per 1 milione di persone per anno.

GLOBOCAN 2000: Cancer Incidence, Mortality and Prevalence Worldwide, Version 1.0. IARC Cancer Base N. 5 Lyon, IARC Press, 2001; modificata

Il cibo come farmaco naturale”



Carcuma, un nutraceutico tra i più studiati

Nell'epoca della rivoluzione genetica, della personalizzazione della medicina fondata sulla conoscenza dell'intero patrimonio genetico umano, anche la scienza nutrizionale ha fatto passi da gigante. Ognuno di noi, in base al proprio DNA, può interagire in modo diverso, personalizzato, all'introduzione dei nutrienti o addirittura al modo di cottura degli stessi.

Un esempio: se un soggetto esprime una condizione di omozigosi per l'allele A del gene CYP1A2, che codifica per l'enzima citocromo P450, coinvolto nella rimozione delle tossine, come cancerogeni dei cibi e dei fumi, occorrono delle precauzioni.

In termini più comprensibili, tale soggetto è in grado di attivare più rapidamente sostanze potenzialmente tossiche nella carne cotta ad alte temperature. Ne deriva l'indicazione nutrizionale, in questo caso, di ridurre il più possibile il consumo di carne grigliata. Immaginatoci se questa informazione è resa disponibile per un bambino; si potranno indirizzare, su base scientifica, le scelte alimentari salutari per il resto della vita. Quest'affascinante strategia può oggi essere applicata per numerosi nutrienti ed è il fondamento della nuova scienza denominata *nutrigenomica* che



Il test nutrigenomico ha evidenziato un genotipo che codifica per l'enzima che attiva più rapidamente sostanze tossiche nella carne cotta ad alta temperatura...

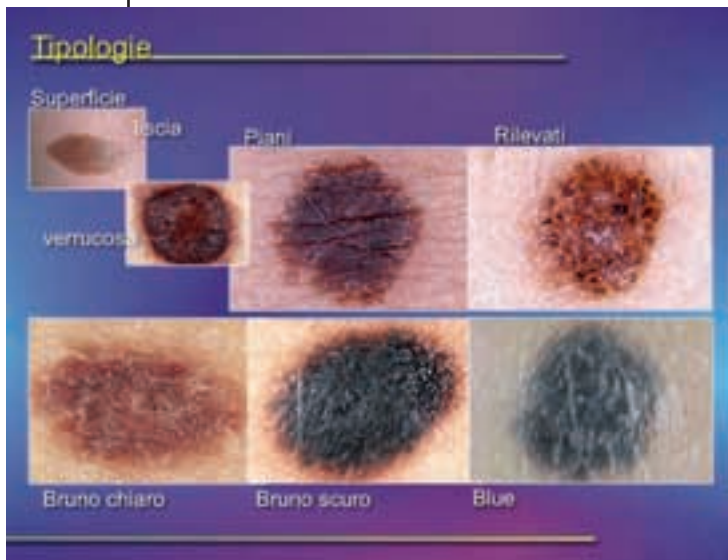
studia l'interazione tra geni e nutrienti. Questo rapporto si manifesta in maniera differente nei vari individui secondo il loro patrimonio genetico. Il profilo nutrigenomico di ogni individuo può, oggi, essere facilmente determinabile. Questa conoscenza è la base per personalizzare gli approcci nutrizionali; come farlo, quando farlo e come metterlo in pratica, sarà il tema dei prossimi approfondimenti su queste pagine.

Luciano Isa
Oncologo,
già direttore
del dipartimento
di Oncologia
AO Melegnano



SPAZIO TECNICO

“Melanoma: terapia senza frontiere”



La possibilità di ottenere una guarigione in caso di diagnosi di melanoma è legata alla tempestività diagnostica di una malattia ancora in fase iniziale, quando cioè il tumore è ancora confinato negli strati più superficiali della pelle. Per quanto la chirurgia rappresenti la prima opzione di trattamento del melanoma, è però la meno utilizzata nella fase avanzata.

Per decine di anni le uniche armi a disposizione dell'Oncologo sono state la chemioterapia e l'immunoterapia con Interleuchina e Interferone che hanno tuttavia ottenuto scarsi benefici nel controllo di questa malattia.

Una via alternativa di cura già da anni indagata è stata quella dei vaccini "su misura" ossia creati partendo proprio dalle cellule tumorali del paziente manipolate in laboratorio con l'obiettivo di stimolare il sistema immunitario del paziente a difendersi; l'efficacia non ancora provata e i

lunghi tempi di realizzazione di questo trattamento, lo confinano ancora tuttavia lontano dalla pratica clinica quotidiana.

E quindi come abbattere i limiti terapeutici di quella che è stata fino a pochi anni fa una malattia molto poco "curabile"?

L'utilizzo - anche in caso di melanoma - di metodiche di biologia molecolare finalizzate a definire con maggior precisione le caratteristiche peculiari di ogni singola neoplasia, ha permesso anche per la cura di questa patologia l'ingresso nell'era delle Target Therapies (cioè "Terapie con un preciso bersaglio").

Il melanoma è senza dubbio il caso di neoplasia maligna in cui maggiormente viene messo in gioco il nostro sistema immunitario nell'innescare la prima battaglia contro questa malattia, ed è proprio sulla stimolazione di un'efficace risposta immunitaria che si basano le nuove terapie definite appunto "Immuno-checkpoint inhibitors".

Questi farmaci hanno come bersaglio alcune molecole responsabili della regolazione della risposta immunitaria. Possono agire bloccando molecole inibitorie (come dire...togliendo il piede dal freno) o alternativamente attivando molecole stimolatorie (... cioè schiacciando il piede sull'acceleratore): quello che si ottiene è l'avanzamento a tutta velocità della macchina del sistema immunitario contro il nemico... rappresentato in questo caso non da un virus o un batterio ma dalle cellule tumorali. Affascinante vero?

Terapie dai meccanismi così complessi e da nomi impronunciabili (per

fare alcuni esempi Ipilimumab, Vemurafenib, Dabrafenib, Trametinib...) non sono ovviamente scevre da effetti collaterali... un po' particolari, tanto che il Ministero ha deciso di stilare un elenco dei Centri abilitati alla prescrizione, proprio per garantire ai pazienti in trattamento

con questi farmaci anche la miglior gestione della tossicità da parte di Teams esperti... questo perché il melanoma pur essendo sempre più frequente resta – in rapporto alla bassa incidenza - ancora confinato nella categoria dei tumori rari.



Dalla Vostra Parte



Riceviamo e pubblichiamo.

Cari Amici di Gabry, sono uno di voi, uno che vi vuole aiutare, tenendovi su col morale; se dopo 13 anni dall'operazione al colon e 9 dal tumore alla prostata sono ancora qui che vi voglio raccontare in breve il successo delle mie operazioni e della radioterapia alla prostata.

Nel 2002 all'ospedale di Zingonia fui operato dal tumore al colon dal Dr. Rebufat (guarda caso Trentino come me) che non posso dimenticare mai, per il lavoro fatto

così bene (il tempo lo dimostra). Un grazie vada pure al Dr. Mandalà che dopo la chemioterapia (seguita da lui all'Ospedale di Treviglio) mi indirizzò all'ospedale Humanitas di Rozzano per la Radioterapia alla prostata, era l'anno 2006.

Non devo dimenticare tutte le infermiere a cui va un meritissimo grazie per l'affetto così sincero e chiamandoci sempre col nome di battesimo.

Sono uno di voi come ho già detto, sono cattolico, vado alla Messa, però quando penso alla prima operazione di peritonite acuta, avevo 5 anni,... mi mandarono a casa dall'ospedale S. Chiara di Trento al mio piccolo paesello su in montagna a 30 km: mia mamma e tutto il paese pregavano perché non c'era più niente da fare...dovevo morire.

Era d'inverno, c'era la neve. Se dopo due settimane scendendo a pancia in giù sullo slittino per un sentiero vicino a casa mia: cosa potete immaginare? Allora esistevano i miracoli come dicevano mia madre e le donne del paese. Ora sapete cosa penso io: se sono ancora qui dopo 82 anni, mettiamo pure che i miracoli esistano ancora, allora devo ringraziare il signore per ben sei volte: due volte per le peritoniti, due volte per il blocco intestinale e due volte per i tumori maligni.

Alla fine mi sento di ringraziare quei bravi dottori che mi hanno curato con molta attenzione, senza errori e tutti quelli che mi hanno visitato nell'arco di tutti questi anni passati dall'anno 2002. (Mi sono sentito anch'io apprezzato dal mio lavoro fatto bene ed è una soddisfazione grande che ti senti dentro di te e questo è un altro augurio che faccio per tutti quelli che nel lavoro si comportano come tali).

E per finire un complimento ai volontari di Amici di Gabry e al suo direttore Angelo Frigerio (certamente quel sassolino nella scarpa delle volte fa molto male). Fare il volontario all'Auser e al Trasporto Solidale forse è stato anche un aiuto per la guarigione dei miei malanni. Io dicevo sempre: o la va o la spacca, mai pensato il peggio, essere ottimisti è uguale al mio risultato: 12 anni dopo il tumore al colon e 9 anni dopo la Radioterapia alla prostata...se è andata fino ad oggi lasciamola andare ancora.

Un grande saluto ed un sincero augurio a tutti voi.

Pergher Fausto

LETTERA APERTA

Tre anni fa mi venne diagnosticato un tumore.

Dopo il primo momento di ovvia disperazione e smarrimento ho intrapreso il percorso clinico.

Adesso che posso finalmente dire fortunatamente di star bene mi sento di consigliare a tutti i malati di avere fiducia nelle cure e soprattutto nei medici.

Nel mio caso, la forza di superare il tutto l'ho trovata nella consapevolezza della preghiera e nella speranza che mi hanno portato a trovare serenità e pace nell'anima.

Concludo col dire che guardando a fondo nella sofferenza ho trovato il grande amore di Dio e adesso non considero la malattia solamente una punizione.

Forza a tutti.

Andrea Coinu
Specialista Oncologo
presso U.O.
di Oncologia Medica
Azienda Ospedaliera
Treviglio-Caravaggio



SPAZIO CULTURA

“La leggenda del Santo Bevitore. Un film da meditazione”



Olmi. Atto due. È del 1988, Leone d'oro al Festival del Cinema di Venezia, il secondo dei film di Ermanno Olmi di cui parliamo in questa micro serie: La leggenda del Santo bevitore, tratto dal racconto di Joseph Roth.

A un ex-minatore, ora senz'atetto, arrivano da un benefattore anonimo 200 franchi. Come sdebitarsi di tanta offerta, salvaguardando il proprio

senso dell'onore mai perduto, nonostante le condizioni attuali? Il donatore chiede ad Andreas, il minatore protagonista, di restituire la somma, quando potrà, donandola alla Santa Teresa di Lisieux, venerata nella chiesa di Santa Maria di Batignolles. Si avvia grazie a questa offerta la rinascita di Andreas, sempre accompagnata dal vino, che passa attraverso incontri nuovi e ritorni dal passato; squarci di memoria che si aprono, nel dolore e nel piacere di eventi mai dimenticati; nuove avventure e nuovi incontri, che impediscono ed ostacolano il proposito iniziale; i 200 franchi non arrivano ad essere restituiti pur sembrando essere diventata questo lo scopo della sua vita finché, alla mattina della terza domenica, mentre sembra che il buon proposito di “saldare il debito” stia per giungere a compimento, Andreas che è di nuovo in preda agli effetti del vino...

Qui è meglio chiudere con la trama e raccontare qualcosa di più di altri due silenziosi protagonisti della vicenda: Parigi, la città in cui si svolge la vicenda, ed il vino, compagno di avventure e di sventure del protagonista maschile. La Città, Parigi, è sicura metafora del nostro mondo urbano; non sappiamo se sia quella degli anni Trenta, in cui è ambientato il racconto di Roth, o quella degli anni Cinquanta. È una Parigi senza tempo, un contorno sfumato ma riconoscibile; è come se, grazie alla sua capacità di narrazione, Olmi fosse riuscito ad estrarre l'essenza di

tempo e luogo di una Città, rendendola contemporaneamente concreta ed astratta.

E vale lo stesso per il vino. Non consideriamolo solo come un prodotto della terra, più o meno sofisticato, più o meno apprezzabile. Proviamo a spingerci un po' oltre legando il tempo, che nel film sembra scorrere in modo estremamente rarefatto, al vino, alla sua produzione, maturazione ed al suo consumo. C'è il vino nel film, ma è anche immagine della vita, perché il vino, fin dall'antichità, è ben più di qualcosa da bere. È, se si può azzardare, un'espressione del rapporto dell'uomo con il tempo: racconta la natura che viene trasformata dall'opera dell'uomo e che, in questa sua trasformazione da uva a vino, modifica la sua storia, assumendone una nuova. Da prodotto della terra a prodotto dell'uomo, il vino diventa qualcosa di nuovo che può maturare, una volta in bottiglia, una relazione diversa e nuova col tempo, molto diversa e molto più rallentata rispetto a quella dell'uva, che arriva ad evoluzione e decadimento in tempi decisamente più brevi.

Ecco, anche nel film, nel racconto, la novità che passa dalla modificazione arriva a giustificare, in qualche misura, la lentezza del racconto; la sessantina di pagine del racconto di Roth diventano un film di due ore circa. È come se Olmi avesse fatto col racconto la stessa operazione che gli uomini fanno col vino, trasformando una materia prima in qualcosa di nuovo e più complesso, aperto alla capacità di suggestionare e di aprire squarci di meditazione.

Questa si intravede anche nella figura del protagonista, un uomo sostanzialmente buono ma poco scaltro e ancor meno opportunist; ciò nonostante, un antieroe che definisce una sua forma propria di bontà d'animo, che Rutger Hauer, l'attore che interpreta Andreas, sa far passare anche solo attraverso l'intensità dei suoi sguardi.

Si arriva anche in questo film, come ne *L'albero degli zoccoli* di cui abbia-

mo già trattato, all'anima dell'uomo ed ai valori profondi della vita; si racconta una trama di vicende umane, anche estremamente dolorose, che segnano la responsabilità della vita e della morte di chi ci sta vicino. Si arriva al baratro della disperazione, sotto i ponti della Senna, ma tenendo



accesa la fiaccola della dignità e dell'onore, scintilla di umano anche nella sofferenza più forte.

Si incontra, come ci capita quotidianamente, il tempo frettoloso e mutevole che si alterna con quello lento e quasi eterno della noia ed anche, per fortuna, dell'introspezione.

In estrema sintesi, accompagnato da un buon bicchiere di vino, *La leggenda del santo bevitore* è un film da meditazione.

Beppe Pezzoni
Insegnante ed amico
dell'Associazione



SPAZIO PSICOLOGICO

“Affrontiamo insieme anche questo aspetto”



Parlare di alimentazione.... se ne parla tanto, si scrive tanto, molte sono le opinioni e i consigli.....vogliamo affrontare insieme questo aspetto dedicando uno spazio di gruppo per i nostri pazienti perchè con l'aiuto di un esperto si possa fare un pò di chiarezza.

Alla parola benessere tutti noi associamo lo star bene, la buona salute, la serenità e la tranquillità che ci permettono di vivere al meglio le situazioni che la vita ci presenta.

Ma quando ci troviamo ad affrontare momenti difficili come la comparsa di un tumore, se da una parte diventa più faticoso occuparsi di se stessi, dall'altra diventa invece fondamentale mobilitare tutte le risorse disponibili affinché sia possibile trovare il maggior numero di “alleati” che aiutino il nostro star meglio.

Ricaviamo sicuramente aiuto dalle relazioni significative che ci sostengono e ci accompagnano nell'affrontare quanto stiamo vivendo. Questo vale per le relazioni con i familiari e gli amici che per primi sono al nostro fianco e condividono le problematiche legate alla malattia, ma non di meno vale per le relazioni con i medici e il personale di supporto che ci guidano nel percorso di cura.

Ma possiamo disporre di altri alleati, di natura diversa, che possono aiutarci nel nostro percorso. Ci riferiamo a una sana alimentazione e al recupero di un corretto stile di vita.

Nel 2007 il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro, la cui missione è di promuovere la prevenzione primaria dei tumori, attraverso la ricerca e la divulgazione della conoscenza sulle loro cause, ha concluso un'opera ciclopica di revisione di tutti gli studi scientifici sul rapporto fra alimentazione e tumori a cui hanno contribuito numerosi ricercatori e centri di ricerca.

Di tutti i fattori che si sono dimostrati associati ad un maggior rischio di tumore, quello più solidamente dimostrato è il sovrappeso e la vita sedentaria.

Ecco quindi che vogliamo affrontare

anche noi questo tema certi della sua utilità ma ancor più certi di poter fare una parte importante per il nostro benessere.

Pensare e vivere il nostro organismo come parte attiva e in grado di rafforzare le nostre difese immunitarie attraverso una sana e corretta alimentazione e un adeguato stile di vita consente di poter vivere e gestire meglio anche lo stress associato alla malattia.

Concepire il benessere attraverso l'alimentazione quotidiana diventa allora una conquista personale che ci porta a vivere il nostro percorso con un senso maggiore di partecipazione. Sentirci coinvolti attivamente in prima persona nella nostra guarigione significa infatti attivare le nostre risorse in modo costruttivo.

L'alimentazione gioca un ruolo fondamentale nella nostra vita perchè il cibo ci nutre, ci sostiene ed ha un'importante valenza simbolica. Alimentarci significa innanzitutto attingere ad una forza che ciclicamente si ripresenta sulla nostra tavola e per questo nel lungo periodo delle cure diventa un forte alleato nell'equilibrare le risorse energetiche del nostro corpo. E' vero anche che ci sono momenti in cui il cibo è vissuto come un "nemico" a causa di disturbi legati alle terapie, alle perdite di fame e di gusto. In quei momenti soffre il nostro corpo senza l'energia che gli è vitale, ma anche la nostra mente che purtroppo spesso funziona in modo tale da farci vivere il corpo come qualcosa di separato da sè.

“Dottore e per l'alimentazione? Cosa devo mangiare, cosa mi può far male?”

Sono le domande che spesso i pazienti rivolgono all'oncologo in prima visita perchè è un aspetto che non vogliono trascurare.

Per questo nel 2009, grazie al contributo di una persona che aveva iniziato il suo percorso di cura, abbiamo potuto pubblicare un libretto sull'alimentazione del paziente in tratta-

mento oncologico.

Ma in questi anni ci siamo resi conto che c'è bisogno di fare di più. Quando i pazienti, in particolare le donne operate per il tumore alla mammella, hanno finito il percorso di chemioterapia sorgono altri problemi, ci sono i chili di troppo che si sono aggiunti e il bisogno di “rivedersi e riconoscersi” come prima della malattia e della terapia, ma anche di continuare a fare qualcosa per il proprio benessere.

Ci siamo quindi rivolti a William Pedrini dietista del servizio dietetico del nostro ospedale per creare uno spazio dedicato a queste pazienti e ai loro problemi, con l'obiettivo di educarci a una corretta alimentazione e a uno stile di vita sano.

A breve quindi organizzeremo dei momenti di gruppo a cui invitare le donne per affrontare insieme questi aspetti.

**Tutte le informazioni,
le iniziative e le riviste
sono sul nostro sito
www.amicidigabry.it**

Luisa Bonetti
*Psico-Oncologa
dell'Associazione
Psicologa dell'U.O.
di Oncologia Medica
Azienda Ospedaliera
Treviglio-Caravaggio*



SPAZIO TERRITORIO

“Il Basket a Treviglio”



Quando in redazione si decise di parlare dello sport a Treviglio, la squadra di basket stava maturando un risultato di grande rilievo ma nessuno pensava alla brillante posizione finale, tanto da aprire le porte dei play off per la massima serie. (eliminato Da Biella alla terza partita)

Poi il risultato è arrivato e la coincidenza spazio sul giornale, successo sportivo si è verificata puntualmente. Ma tra il momento della decisione e quello della pubblicazione è maturata anche la scoperta di quanto, fuori dal palazzetto, la società sportiva ed Amici di Gabry, sono vicini nell'impegno sociale, con l'intervista a Tommaso Marino, sulle iniziative a favore dei bambini africani.

Il nome dell'associazione è un po' complicato slumsdunk.

In sostanza con alcuni altri giocato-

ri, Tommaso ha sviluppato un pensiero semplice: lo sport come veicolo di educazione alla vita e così tutti a Nairobi ma adesso si punta su altre città del continente africano, per aprire varchi in una baraccopoli e costruire un campo da basket.

Il campo ora c'è.

Ma ovviamente non ci si è fermati alla struttura, si è pensato al fatto che l'iniziativa dovesse proseguire nel tempo, così sono stati preparati allenatori che dall'Italia vanno ad insegnare a chi può a sua volta insegnare, restando vicini ai giovani in loco. Tommaso Marino che sposa subito l'importanza del progetto di Amici di Gabry

Poi le tante iniziative della società a favore del territorio (i peluche per i bambini dell'ospedale di Treviglio su tutte).

Dunque non solo la presenza di una

prima squadra e di un settore giovanile da prima linea ma anche una attività intensa sul sociale, circostanza quest'ultima degna della massima considerazione.

Ed allora ripercorriamo il cammino della società del presidente Testa.

La Treviglio Basket nasce nel 1971, all'interno dell'Oratorio Salesiano con il nome di Or.Sa Treviglio, brucia le tappe conquistando nel 1982 la serie B. nel 1986, dall'unione di forze con l'Osio Sotto, nasce una nuova realtà, la Bergamasca Country Basket Treviglio. Dopo la disputa di quattro play off consecutivi con esito negativo, nella stagione 1993/4 conquista la B d'Eccellenza a Modena, contro il Campi Bisenzio.

Da sempre il settore giovanile rappresenta il fiore all'occhiello della società, un settore giovanile da cui sono usciti, raggiungendo anche la serie A: Alberto Rossini (play-maker della Nazionale), Marco Sambugaro (campione d'Italia con Siena), Andrea Conti (campione europeo Cadetti), Luca Gamba (campione Mondiale Militare), passando per Codevilla, Degli Agosti, Brioschi, Guerri, Colonnello solo per citare alcuni nomi e che continua a dare grandi soddisfazioni. Il risultato più prestigioso lo conquista nel 1995 con il 2° posto assoluto alle spalle della Virtus Bologna alle finali Allievi Nazionali. Cadetti, Juniores e Under 20 hanno spesso raggiunto le fasi finali dei rispettivi campionati.

Nella stagione 1999/2000 cambia nuovamente denominazione e torna a chiamarsi semplicemente Treviglio Basket, a seguito della volontà espressa da più parti per sottolineare che la pallacanestro è di casa nel capoluogo della bassa bergamasca. Per due volte ha sfiorato la promozione in Legadue raggiungendo la semifinale play off, uscendo di scena prima contro Cento poi, l'anno scorso contro Trapani. Nella stagione 2005/6 è arrivata alla finalissima per

la Legadue, cedendo solo alla forte SparScavolini Pesaro, dopo aver sconfitto le quotate Brindisi e Patti.

Nell'estate 2006 cambia ragione sociale, trasformandosi in Società Dilettantistica a Responsabilità Limitata, dopo l'allargamento della compagine societaria ad altri imprenditori ed il cambio di denominazione (da Treviglio Basket a Blu Basket) per partire con un nuovo ambizioso progetto. Nel Luglio 2011 la presidenza passa da PierVincenzo Mazza a GianFranco Testa.

VOUOI FINANZIARCI?

ECCO COME:

Sostienici senza spendere.

Deduci dalle tasse il tuo contributo

Iscriviti ad "Amici di Gabry"

Apponi una firma nell'apposito riquadro del tuo modello fiscale (CUD/730/Unico)

e il 5 per mille

della tua imposta sul reddito verrà destinato ad "Amici di Gabry".

Per sceglierci dovrai indicare il codice fiscale dell'associazione:

02645050168

La destinazione del 5 per mille non interferisce con quella dell' 8 per mille per le opere sociali dello Stato e delle Chiese.

***Durante Domenico**
Volontario
dell' Associazione
"Amici di Gabry"*



SPAZIO BENESSERE

“Il sole bacia tutti...”



Ma il sole è amico o nemico della nostra salute?

Le prime giornate di sole ci fanno venire la voglia di stare all'aria aperta, di abbronzarci, di spazzare via dalla nostra pelle il colorito pallido dell'inverno ma ci dobbiamo esporre con cautela e precauzioni.

Il sole può provocare un invecchiamento precoce della pelle, perdita di elasticità, comparsa di macchie ed eritemi, può indebolire e sfibrare i capelli, creare disturbi agli occhi, esporre la pelle a rischi di tumori cutanei, ma soltanto se ci esponiamo troppo, nelle ore sbagliate e senza fattori protettivi.

Nonostante i suoi numerosi effetti dannosi, una corretta esposizione al sole fa bene. Diversi sono infatti i suoi benefici, sia sul corpo che sulla psiche. Il sole fa bene all'umore e migliora alcune malattie della pelle.

I raggi solari agiscono come un potente antidepressivo, sembra che gli impulsi luminosi determinino un aumento dell'efficacia della serotonina, delle endorfine e di altri neurotrasmettitori dell'ipotalamo, responsabili del buon umore.

Grazie alla luce del sole e al suo calore abbiamo più energia e quindi più voglia di fare, siamo più carichi

emotivamente.

È anche documentato che il sole riduce i livelli di stress, incrementa le difese immunitarie, influenza positivamente l'attività del sistema endocrino e i ritmi biologici, aumenta la libido e la fertilità, ha un'azione battericida, è una preziosa cura per le malattie reumatiche come l'artrosi, e contribuisce alla mineralizzazione ossea migliorando l'osteoporosi. Infatti la luce solare attiva la sintesi della vitamina D3, requisito indispensabile per il corretto assorbimento di calcio ed altri minerali.

Tra le attività terapeutiche del sole troviamo anche il miglioramento di molte e diffuse malattie cutanee come la psoriasi, la dermatite atopica ed eczemi in genere, dermatite seborroica, vitiligine e acne.

La cosa importante è quella di adottare delle semplici regole come quella di evitare l'esposizione diretta del sole per un lungo tempo, evitare le ore più calde della giornata (dalle 10 alle 14), usare uno schermo protettivo adeguato al proprio fototipo e in modo frequente, riparare gli occhi con occhiali con filtri certificati, e bere molta acqua.

Arriva l'estate, tutti in vacanza, acqua, sabbia e soprattutto sole, divertimento e salute ma conoscere e applicare alcune semplici regole di prevenzione vi permetterà di evitare seri danni senza dover rinunciare al piacere di godersi il sole. Quindi ...

...buone vacanze a tutti!!!!

Giusi De Agostini
Psicologa dell'U.O.
di Oncologia Medica
Azienda Ospedaliera
Treviglio-Caravaggio





AMICI DI GABRY - ONLUS

Sede Associativa V.le Oriano, 20 • 24047 Treviglio (BG) - Tel. e Fax: 0363 305153
Centro formazione e ascolto "Clotilde Finardi" - Via Fermo Stella, 13 - Caravaggio (BG)
info@amicidigabry.it - www.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.

• 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, presso Day Hospital Oncologico

• 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

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

Più forza ad "Amici di Gabry" più servizi ai malati

VOUOI FINANZIARCI? ECCO COME:

Sostienici senza spendere

Deduci dalle tasse il tuo contributo Iscriviti ad "Amici di Gabry"

Apponi una firma nell'apposito riquadro del tuo modello fiscale (CUD/730/Unico) e il 5 per mille della tua imposta sul reddito verrà destinato ad "Amici di Gabry".

Per sceglierci dovrai indicare il codice fiscale dell'associazione.

02645050168

La destinazione del 5 per mille non interferisce con quella dell'8 per mille per le opere sociali dello Stato e delle Chiese.

"Più dai meno versi".

Se sostieni "Amici di Gabry" con una donazione, puoi godere di benefici fiscali. Conserva la ricevuta postale o bancaria per la prossima dichiarazione dei redditi.

Le quote associative ammontano a:

15,00 per i soci ordinari,

150,00 per i soci sostenitori

Per effettuare un versamento scegli una di queste modalità:

• C/c postale n°16386245 intestato ad "Associazione Amici di Gabry" via Matteotti 125 - 24045 Fara Gera D'Adda.

• Bonifico bancario sul c/c 210230/31 - CREDITO COOPERATIVO DI TREVIGLIO
Cod. IBAN IT92D0889953643000000210230

SE HAI BISOGNO DI ULTERIORI CHIARIMENTI

CHIAMA IN SEDE AL NUMERO 0363 305153

ONLUS - Sede Legale: via Matteotti, 125 - Fara Gera d'Adda (BG)

Sede Associativa: viale Oriano, 20 - Treviglio