

Anno XIV - n. 55 - Settembre 2015 - Periodico Trimestrale - Spedizione in A.P. - 70% - Bergamo - c/c 16386245

55

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.”*



Stucchi



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

55



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

ASSOCIAZIONE AMICI DI GABRY

SOMMARIO



EDITORIALE	3
"Una carezza per guarire"	
Angelo Frigerio	
SPAZIO SCIENTIFICO	4
"La gestione del paziente oncoematologico: l'esperienza dell'A.O. di Treviglio"	
Jacopo Mariotti	
SPAZIO ALIMENTAZIONE	6
"Alimentazione e geni: la nutrigenomica"	
Luciano Isa	
SPAZIO ASSOCIAZIONE	8
"Stare insieme fa bene!"	
7 Giugno e 19 Luglio 2015...	
Karen Borgonovo	
SPAZIO TECNICO	12
"Convegno: la malattia oncoematologica nel paziente anziano"	
"Convegno: a ciascuno il suo... e una buona medicina per tutti"	
Sandro Barni	
SPAZIO CULTURA	14
"Sentire e vedere con gli occhi di un fanciullo"	
Beppe Pezzoni	
SPAZIO PSICOLOGICO	16
"Di fronte alle sfide della vita..."	
Pinuccia Ruggieri - Luisa Bonetti	
SPAZIO TERRITORIO	18
"Lo sport a Treviglio: Atletica Estrada, successi nella tradizione"	
Domenico Durante	
SPAZIO BENESSERE	20
"Come nutrirsi quando i capelli si fanno bianchi"	
Giusi De Agostini	

SETTEMBRE 2015

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@lafondlariatreviglio.it

Un'azienda che comunica bene, si sente meglio.



EDITORIALE

UNA CAREZZA PER GUARIRE

In questa lunga e torrida estate abbiamo vissuto due eventi che ci rendono orgogliosi: è come se fosse il tributo d' encomio alle intuizioni avute parecchi anni orsono, quando è nata la nostra Associazione.

Mi riferisco alla giornata del Green Day al Roccolo ed alla gita in montagna di metà luglio del personale e dei pazienti del Day Hospital Oncologico del nostro ospedale.

Mi scorrono nella mente le immagini di un gruppo numeroso di persone, molto eterogeneo, in maglietta azzurra al Roccolo ed in maglietta bianca ad Arnosto: nessun camice, parecchie bandane, ... e tanta, tanta voglia di stare insieme!

In questi due momenti si sono toccati in modo spontaneo e costruttivo i limiti di due modi di imparare a vivere: imparare a soffrire ed imparare a sorridere.

Avrete modo di leggere nelle pagine seguenti le toccanti testimonianze dei pazienti e quelle degli "addetti ai lavori" ma soprattutto vedrete emergere da ogni riga l' immedesimazione nei bisogni dell' altro: quelli dell' ammalato con i suoi problemi e le sue sofferenze e quel del medico che vuole dare una carezza per guarire, un modo nuovo di vedere la medicina tra scienza e coscienza.

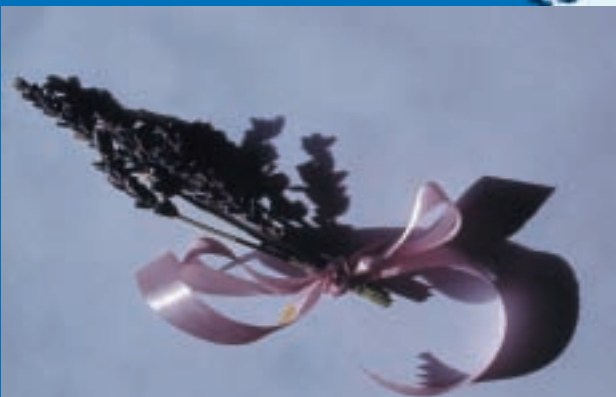
Voglio riportare una favoletta del grande Schopenauer... una piccola favola ma firmata da un grande filosofo che spiega l'empatia che è nata tra le persone in questi due momenti ricchi di emozioni.

I PORCOSPINI. In una fredda giornata d'inverno un gruppo di porcospini si rifugia in una grotta e per proteggersi dal freddo si stringono vicini. Ben presto però sentono le spine reciproche ed il dolore li costringe ad allontanarsi l'uno dall'altro. Quando poi il bisogno di riscaldarsi li porta di nuovo ad avvicinarsi si pungono di nuovo. Ripetono più volte questi tentativi, sballottati avanti ed indietro tra i due mali, finché non trovano quella moderata distanza reciproca che rappresenta la migliore posizione, quella giusta distanza che consente loro di scaldarsi e nello stesso tempo di non farsi del male reciprocamente.

Questa, in realtà, è molto più di una favola...è infatti una magnifica...perfetta descrizione dell' empatia che corre tra i nostri pazienti, i loro parenti, i nostri medici, le nostre infermiere, le nostre psicologhe ed i nostri volontari.

Grazie a tutti

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

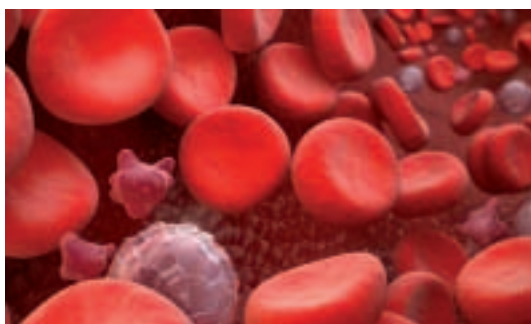
Centro formazione e ascolto
"Clotilde Finardi" via Fermo Stella, 13
Caravaggio (BG)

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

“La gestione del paziente oncoematologico: l'esperienza dell' A.O. di Treviglio”



Sono più di 12 mila i nuovi casi ogni anno in Italia di pazienti “over 65” che sviluppano tumori del sangue, in particolare linfomi, mielomi, leucemie acute o croniche, mielodisplasie. Se a questo si aggiunge il progressivo incremento dell'aspettativa di vita delle persone, che fa dell'Italia il paese con la più alta percentuale di popolazione ultrasessantacinquenne in Europa (il 17% degli uomini e circa il 23% delle donne contro il 13% ed il 18% della media europea), ben si comprende come la gestione della patologia onco-ematologica nell'anziano stia diventando una delle sfide più importanti per il nostro SSN, sia per garantire adeguate prospettive di cura sia per la sostenibilità dei costi. Con l'aumentare dell'età si assiste infatti ad un progressivo incremento della frequenza di alcuni tumori del sangue, in particolare linfomi, mielomi, leucemie acute o croniche. A fronte di

questo è importante tenere ben presente che soggetti di 65 anni possono oggi avere una speranza di vita di 21 anni se donne e 18 se uomini. In questo contesto, il ministero della salute ha sottolineato la necessità di garantire una presa in carico globale del paziente anziano con neoplasia ematologica dall'inizio del percorso diagnostico e terapeutico, attraverso un approccio multidisciplinare e multidimensionale, sostenuto da un'organizzazione inter-dipartimentale che garantisca il coordinamento dell'assistenza e delle cure oncologiche sia a livello ospedaliero che sul territorio.

L'esperienza dell'azienda ospedaliera di Treviglio ben riflette questa visione di collaborazione e condivisione di esperienze. Il punto di riferimento per la gestione del paziente con malattia onco-ematologica è rappresentato dal Centro Trasfusionale (SIMT)/Ematologia, diretto dal dr Alberto Rosti, afferente al dipartimento di Oncologia. Il paziente viene qui indirizzato vuoi dal territorio, vuoi dai vari dipartimenti dell'ospedale, per procedere alla stadiazione di malattia e per i trattamenti del caso. Le strategie terapeutiche e le complicanze del paziente ematologico sono gestite dal personale SIMT in collaborazione con i medici del dipartimento di Medicina Interna, diretto dal dr Maurizio Destro. In particolare la collaborazione di esperti sia in ematologia che in medicina interna che in

geriatria consente un approccio globale al paziente che prende in considerazione non solo la severità della patologia, ma anche lo stato delle comorbidità, l'aspettativa di vita, la collaborazione dell'entourage familiare. Un'attenta valutazione delle comorbidità del paziente viene eseguita utilizzando la Valutazione Geriatrica Multidimensionale (VGM), strumento importantissimo per poter scegliere il trattamento più corretto in termini di rapporto rischio/beneficio. Di grande utilità è risultata anche la condivisione delle decisioni terapeutiche tra i medici del SIMT e quelli del reparto di Medicina Interna, mediante riunioni periodiche. In caso di pazienti più giovani il nostro reparto

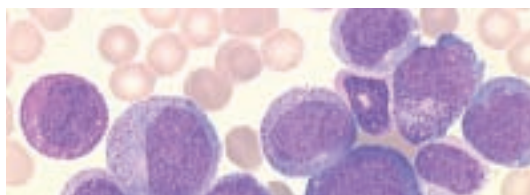


di Ematologia garantisce la presa in carico del paziente in collaborazione con centri di riferimento, quali la divisione di Ematologia dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII o dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano. Ad esempio, nel caso di pazienti affetti da mieloma multiplo candidabili ad autotrapianto o pazienti con linfoma recidivato, anch'essi curabili mediante trapianto di cellule staminali ematopoietiche, somministriamo il trattamento di induzione presso il nostro centro e poi inviamo il paziente nel centro maggiore per completare il trattamento ad alte dosi.

Il paziente viene seguito da personale medico ed infermieristico esperto: basti pensare che dal 2010 ad oggi presso il nostro Day hospital di ematologia sono stati trattati ca 100 pz con linfoma, 70 con mieloma multiplo, 40 con mielodiplosia. In caso di trattamenti che richiedano ospedalizzazione, questi vengono eseguiti presso il reparto di Medicina Interna e vengono concordati tra i medici dei due diversi dipartimenti. Le terapie vengono sempre eseguite seguendo

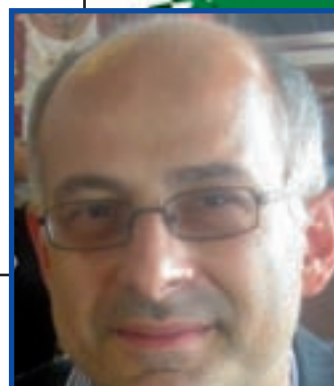
le linee guida internazionali, il cosiddetto "standard of care". A conferma di questo, il SIMT è membro attivo della Rete Ematologica Lombarda e della Federazione Italiana Linfomi e partecipa a studi clinici e di registro delle due associazioni. Ad esempio, a breve partiremo con uno studio clinico che prevede l'utilizzo di un nuovo anticorpo anti-CD20, obinutuzumab, dotato di maggior efficacia per il trattamento del paziente anziano con linfoma non Hodgkin, tipo DLBCL; e con un altro studio che prevede l'impiego di fattori di crescita biosimilari in pazienti con mielodiplosia.

Adriano diceva "È difficile rimanere imperatore in presenza di un medico;

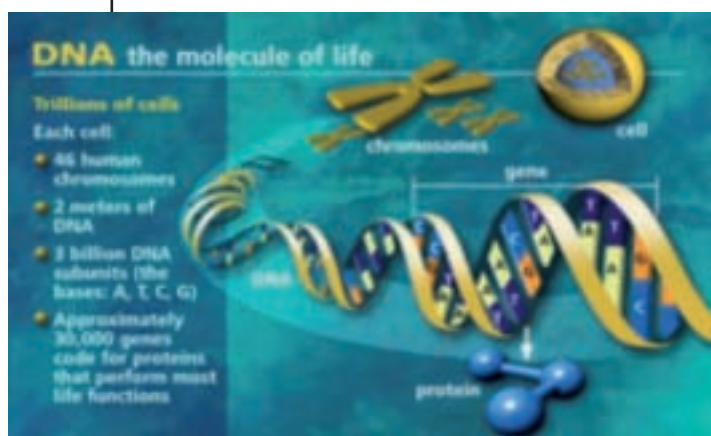


difficile anche conservare la propria essenza umana; l'occhio del medico non vede in me che un aggregato di umori, povero amalgama di linfa e di sangue" (Le memorie di Adriano, M. Yourcenar). Ecco, il personale medico ed infermieristico dei nostri reparti hanno ben presente come i buoni risultati che si possono ottenere nel paziente onco-ematologico siano frutto non solo dei continui progressi delle conoscenze biologiche e degli schemi terapeutici, ma anche di una sempre maggiore umanizzazione dell'assistenza. È, infatti, il paziente anziano colui che ha maggiore necessità di supporto familiare, medico-infermieristico, sociale, ambientale, psicologico, ed è in questa direzione che si muovono i nostri sforzi per garantire una presa in carico globale del paziente.

Jacopo Mariotti
Ematologo
Azienda Ospedaliera
Treviglio-Caravaggio



“Alimentazione e geni: la Nutrigenomica”



Cari lettori, riprendendo il tema accennato sull'argomento nel numero precedente, ci proponiamo ora di approfondire le interazioni che, i geni di cui è costituito il nostro DNA e che ci rendono diversi uno dall'altro, esercitano sul cibo e viceversa. Parliamo dunque di nutrigenomica.

Sono occorsi 50 anni dalla storica scoperta della doppia elica del DNA ad opera di Watson e Creek, premiati con il Nobel, per coniugare la **struttura** del nostro patrimonio genetico alla **salute** interpretando la funzione dei geni che costituiscono appunto il nostro DNA.



Lo scopo della nutrigenomica è quello di comprendere la risposta del nostro organismo alla dieta ed ai nutrienti per mezzo di tecnologie innovative raggruppabili nel termine generico di scienze “omiche” tra le quali riconosciamo ad esempio, la genomica, la proteomica, la metabolomica.

La genomica usa delle tecniche sofisticate per analizzare la struttura e la funzione dei geni.

La proteomica studia la struttura e la funzione delle proteine prodotte da tali geni.

La metabolomica, scienza emergente, studia le piccole molecole, i metaboliti (nel sangue, nelle urine, nella saliva) con le loro variazioni nel tempo, in risposta a vari stimoli che potrebbero essere, ad esempio, effetti tossici di prodotti chimici, farmaci, prodotti alimentari o in generale di quanto derivato dall'ambiente esterno all'uomo.

La **nutrigenomica** rappresenta un legame tra salute, dieta e scienze omiche e ci aiuta a comprendere il meccanismo, del tutto individuale, alla base delle malattie collegate alla dieta e quindi anche a scegliere prodotti naturali nella dieta che possono essere usati per prevenire malattie quali diabete, obesità, processi infiammatori in generale, tumori e tante altre.

Infatti i nutrienti presenti nella dieta sono percepiti come segnali del sistema sensitivo delle nostre cellule ai quali conseguono specifiche sintesi di proteine e produzione di metaboliti. Dunque, in individui diversi, lo stesso nutriente, in funzione del loro

profilo nutrigenomico, può suscitare una diversa espressione di proteine ed una diversa produzione di metaboliti.

In sintesi si può concludere affermando che esiste una **firma dietetica** per ognuno di noi che ci identifica e ci caratterizza.



Quali insegnamenti pratici possono derivare da queste conoscenze scientifiche?

La nutrizione è uno dei principali costituenti della condizione ambientale in cui siamo immersi e la conoscenza del profilo nutrigenomico è in grado di controllare l'evoluzione di determinate malattie ed a prevenirne altre intervenendo sulla dieta; in altri casi invece la nutrigenomica supporta l'indicazione all'uso dei farmaci. Dalla nutrigenomica ci si attende un importante contributo alla personalizzazione della medicina.

I benefici derivabili dalla nutrigenomica in sintesi sono:

Una migliore comprensione della tossicità e del profilo di sicurezza dei nutrienti

La prevenzione di certi malattie dieta correlate

Il piacere del cibo, altrimenti ritenuto meno sano, in individui in cui la loro salute molto difficilmente potrebbe esserne compromessa (es. carne grigliate, caffè, alcool)

L'inutilità di supplementi dietetici usati routinariamente da alcuni

L'aumento dell' aspettativa di vita

E' bene tuttavia che i lettori sappiano che esistono anche dei potenziali rischi nella definizione del proprio profilo nutrigenomico, soprattutto di

ordine etico:

la predisposizione a sviluppare una malattia potrebbe scatenare uno stato di ansietà e di stress

la tutela della riservatezza che potrebbe non essere ben tutelata nel momento in cui altri potrebbero essere messi a conoscenza dei risultati la possibile discriminazione da parte di datori di lavoro, società di assicurazione, ambiti familiari o amicali la necessità di consultarsi o di rivolgersi a medici altamente qualificati per interpretare correttamente il profilo nutrigenomico

Personalmente, chi scrive, ritiene comunque che i vantaggi superino i potenziali svantaggi che, ad ogni modo, è importante siano noti.

Proponiamo ora un esempio pratico di un profilo nutrigenomico semplice, e dei consigli che un esperto qualificato, sulla base del risultato può proporre e sul quale il lettore può fare autonomamente le sue valutazioni.

1° corso di formazione per Volontari Hospice Treviglio

Presentazione
Lunedì 28 Settembre 2015

Per ogni informazione e iscrizione, chiamare:
Dr. Riccardo Valente
e Dr.ssa Laura Riva
al numero: 347.0901476
Fondazione Anni Sereni
Treviglio

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



SPAZIO ASSOCIAZIONE

“Stare insieme fa bene!”

Domenica 7 Giugno 2015, tutti insieme al XIV GREEN DAY nel parco del roccolo di Treviglio: volontari, dottori, amici e pazienti, uniti in una giornata carica di “calore” grazie alla nostra squadra “azzurra”.



Domenica 19 Luglio 2015, tutti insieme a FUIPIANO in alta Val Imagna. Una giornata in montagna per “essere” più in alto di ogni avversità.



Fuipiano, frazione Arnosto. Sono le 9.30 di una apparente tranquilla domenica. Una ventina di auto stanno invadendo un parcheggio troppo piccolo per contenerle e dalle auto scendono personaggi eterogenei, per sesso, etnia, età, ma tutti accomunati dal medesimo obiettivo della giornata: dimostrare che di fronte alle sfide della vita... io non mi arrendo! Questo lo slogan dell'iniziativa, riportato sulle magliette indossate dai partecipanti ma prima di tutto sentito e incarnato da chi ha deciso di prenderne parte.

Chemioterapia vuol dire possibilità di cura e speranza di guarigione, ma si porta dietro teste lucide private di capelli, visi a volte trasformati da effetti collaterali sia pur transitori. E allora ben venga la possibilità di rimediare con parrucca e trucco.

Ma non è solo questo... è anche ansia di allontanarsi dalla propria casa per l'ipotetica necessità di aver bisogno del proprio bagno o di un letto o un divano su cui riposare se insorge la stanchezza. Ecco allora che chi si trova a dover affrontare terapie lunghe, a volte di anni, si trova spesso ad evitare le uscite di casa non necessarie e la vita comunitaria, rinunciando in questo modo a una parte fondamentale della nostra esistenza che è il confronto, la socializzazione e il sostegno reciproco, proprio in un momento in cui la malattia sembra far già sentire sulle spalle il peso dell'isolamento.

E allora proviamo insieme... ad affrontare una giornata lunga e impegnativa, ognuno con le proprie risorse per certi versi limitate dalla malattia, dalle cure o anche semplicemente dall'età, per misurarsi e scoprire che a volte le rinunce non sono necessarie e i limiti che ci poniamo possono essere superati.

Ed ecco allora gli “scalatori” e i loro sostenitori - rappresentati da familiari, amici, medici, infermieri - pronti a misurarsi in un'esperienza “unica” nella storia del nostro Day Hospital.

Ed ecco che il sole cocente fa spuntare cappellini e bandane anche sulle teste capellute.. non più quindi un segno distintivo - come è nel nostro Day Hospital - fra chi fa “certe terapie” e chi no... ma uno strumento necessario (!) in una giornata particolarmente calda che fa cadere la distinzione dell'appartenenza a due gruppi: i sani e i malati.

Ma un'altra barriera viene abbattuta, quella della divisa e quella materiale e imponente della scrivania che ogni giorno separa nettamente chi cura

e chi viene curato. Una barriera a volte vista solo come ostacolo fisico necessario, ma purtroppo a volte sentita da chi viene curato come un limite al rapporto con il medico e da chi cura come una barriera per non lasciarsi trascinare troppo dall'altra parte... perché lo sappiamo tutti che se non sai nuotare non potrai salvare la vita a chi annega.

Ammettere e riconoscere i propri limiti e le proprie difficoltà non crea pazienti o medici di serie A o di serie B (i riferimenti calcistici sono sempre apprezzati, specie dagli sportivi!) ma deve servire per capire come possiamo impegnarci a superarli. Senza dubbio chi domenica era con noi, da scalatore o da sostenitore, ha messo in gioco molto e ha scommesso sulla possibilità di andare per una volta oltre i limiti spesso autoimposti.

Ed ecco che prende valore la fatica fisica come occasione di sostegno reciproco.

La passeggiata del mattino con l'arrivo ai “Tre faggi” è stata impegnativa - considerando anche la situazione meteorologica (faceva proprio un bel caldo!) - per chi è poco allenato (ma ci ha provato comunque!), per chi ha qualche chilo di troppo (ma non per questo si è tirato indietro!), per chi non aveva la calzatura adatta (e ha mollato solo agli ultimi 50 metri!), per chi ha camminato con una zavorra al collo (ma le mamme si sa... fanno sacrifici!). Impagabile la vista sulla vallata dalla “vetta” raggiunta. E per chi ama la montagna per il silenzio che regna sovrano, per le rocce imponenti e i profili affascinanti opera di una mano non umana, con difficoltà sarà riuscito a parlare e sentire ciò che i monti avevano da dire... con la confusione di oltre 20 bambini che scorrazzavano sul prato immersi nei loro giochi spensierati... una risorsa senza dubbio e non un fastidio in una giornata dove la “leggerezza” e i pensieri positivi hanno dominato.

E si vede come cambia il valore di ciò che cerchiamo a seconda delle nostre necessità.

Per far riposare due gambe stanche (avete presente quando i muscoli bruciano?) non serve una poltrona o una panchina, va benissimo un sasso... e allora cerchiamo quello più liscio, meno appuntito... ma pur sempre sasso è.

Ed ecco che prende valore una mano tesa per superare una salita un po' più ripida, il camminare insieme, nonostante la diversa prestanza fisica, e poi il ritrovarsi gomito a gomito a condividere un pranzo meritato!

continua....



Ma nel citare i protagonisti della giornata non possiamo non citare il luogo che ci ha accolto. Ogni casa parla di chi ci abita o di che l'ha costruita. E tutti siamo possessivi - chi più chi meno - verso ciò che ci appartiene, difetto del genere umano. Difficile allora contenere un centinaio di persone, senza sentire un'invasione dei propri spazi! Eppure le uniche parole sentite e ripetute nell'arco

della giornata da chi ci ha accolto sono state "fai pure" e "vai pure". Frasi non di circostanza ma di chi ha spalancato porte e finestre e le ha mantenute aperte per tutta la giornata con l'obiettivo di condividere con i presenti qualcosa di prezioso e importante. E la casa non offriva solo frescura, ma raccontava - per mezzo anche di citazioni di auto-

Una bella giornata insieme... per la vita.



Domenica 19 luglio l'associazione "Amici di Gabry" ha organizzato una gita per tutti gli ammalati e i loro parenti. Siamo andati in montagna a Fuipiano; eravamo un bel gruppo. Una volta arrivati, diverse persone sono andate a fare una camminata nei boschi; io come tanti altri non ci sono andata perché non ce l'avrei fatta.

Alle 13 abbiamo incominciato a pranzare in un bel prato; c'era di tutto, dalle salamele, al dolce, al caffè. Peccato che io dopo avere mangiato un quarto di pizza mi sono sentita male, così alle 16 ho deciso di farmi riportare a casa.

Però per me è stata ugualmente una bella giornata perché sono uscita un po' di casa.

Ringrazio tutti perché sono stati molto gentili; un ringraziamento alla Dottoressa Karen Borghonovo e al Dottor Cremonesi.

R.B.

In uno scenario di rara bellezza, ci siamo sentiti veramente bene. Mentre con l'auto salivamo sulla collina, abbiamo goduto di una vista mozzafiato che allietava l'anima.

La meta della nostra gita - Arnosto - era veramente incantevole ed aiutava la "compagnia" a stare in armonia. Ci siamo da subito sentiti coinvolti, chi come "provetto aiuto-cuoco", chi al servizio degli altri partecipanti. Nonostante il sole, la brezza ci ha confortato e creato in tutti un bellissimo clima disteso e rilassato.

Ci voleva proprio!... staccare la spina anche solo per un giorno è stato fantastico.

Da rifare.

Dona, John, Roberta, Lorenzo

"Una giornata particolare", "Tutti insieme appassionatamente", "La vita è bella". Sono titoli di alcuni film, ma per descrivere la giornata in compagnia fra i monti "IO NON MI ARRENDO" sono i titoli più appropriati. Questo è stato possibile grazie all'esperienza trascorsa il 19 luglio da "AMICI DI GABRY" in località Arnosto, frazione di Fuipiano. L'organizzazione è stata perfetta, sia sotto l'aspetto gastronomico che delle varie attività di svago.

Ma la cosa per me più importante è stato il confronto con tante persone con cui ho potuto condividere le medesime difficoltà, scambiandoci le varie esperienze in modo da rendersi più forti nei confronti delle sfide che dovremo affrontare.

Per quello che stiamo passando, i nostri volti dovrebbero essere tristi, ma io tra così tanti visi non ne ho visto neanche uno infelice. Tutti i partecipanti ridevano, eravamo pieni di vita. Questa iniziativa mi è piaciuta tantissimo.

Ringrazio tutte le persone che l'hanno organizzata e auspico che ne vengano organizzate altre simili, con lo scopo di aggregare e portare tante persone a conoscenza delle nostre sfide nei confronti delle malattie ci colpiscono.

Forgiu

Faticosa ma bella!

Gaia

Giornata in famiglia... "allargata"

Mara G.



Una semplice camminata tra le nostre valli... non è stata proprio così semplice... anzi!! Però la simpatia, la gentilezza e il calore umano con cui ci siamo sentiti avvolti ci hanno fatto veramente bene al cuore!!

Alla prossima! Grazie a tutti di cuore.

Loredana e Giulia

Sul retro della maglietta che indossavamo a Fuipiano è stampato un bellissimo disegno. Si vedono 4 persone che procedono legate tra di loro: termine tecnico "in cordata". Quella domenica tante persone si muovevano "in cordata". Ad unirle però non era una corda ma tanta serenità. Serenità che si sentiva mentre si camminava, che si respirava ai piedi dei Tre Faggi, che amalgamava tutti quanti in quel luogo meraviglioso dove si gustava quanto preparato dai vari cuochi. E tutto attorno monti e vallate stupendi. Un'ulteriore carica di serenità ci veniva poi regalata dagli occhi brillanti e vivaci dei bimbi che con noi hanno



ri altisonanti - la storia e l'animo di chi quella casa l'ha costruita e sentita, ma ha desiderio di condivisione, perché solo chi sa di aver ricevuto tanto è pronto a dare tutto.

Le ore passano in fretta e arriva il momento dei saluti e delle strette di mano, quando forse c'è ancora tanto da dirsi, pur nei volti stanchi e prova-

ti di una giornata impegnativa. Un ultimo sguardo alle montagne e ai fiori di un balcone, macchia di colore su un muro scuro, come il sorriso che non manca sui volti stanchi che si apprestano a far ritorno a casa.

Karen Borgonovo



Testimonianze... da incorniciare.

condiviso quella giornata.

Probabilmente in quel luogo la serenità è di casa visto che Angelo confessava di riuscire, attraverso il fruscio delle foglie, a dialogare con la natura.

Giornata da incorniciare.

Giancarlo



Una domenica diversa da tante, perché? Un invito a trascorrere la giornata in un paesino di montagna, con la compagnia di medici, infermieri e volontari del reparto oncologico della città di Treviglio e Romano, ed alcuni pazienti "compagni di viaggio nella malattia". Una bellissima giornata, sole ed aria fresca, in quel paese della Valle Imagna.

Una camminata, un buon pranzo terminato con torte e angurie, risate, chiacchiere, confidenze tra persone mai viste prima, raccontando la propria esperienza della malattia e ricordando con malinconia chi purtroppo non ce l'ha fatta.

Alla fine della giornata, con un sospiro e un po' di malinconia pensando al ritorno verso casa. Cosa posso dire ancora... se non un grazie grandissimo di cuore a tutti, specialmente ai medici, tra cui la "mia" dottoressa Borgonovo che è quella che mi segue e alle infermiere sempre pazienti e gentili!!

Grazie di cuore a tutto il reparto oncologico: medici, infermieri e volontari

Eugenio

Ciao! Il 19 luglio 2015 la Divisione di Oncologia ha organizzato una gita con pranzo pic-nic per visitare un paesino di montagna. Ho partecipato con la mia famiglia e alcuni miei amici Pakistani. Ci siamo divertiti davvero molto. La vista era meravigliosa e tutto lo scenario molto affascinante. I miei bambini si sono divertiti molto. Questo è stato uno dei miei giorni più memorabili. Mi ha rinvigorito. Lo staff dell'ospedale si è preso molta cura di noi. Per questo ringrazio tutti per avermi regalato un così bel ricordo! *(tradotto dall'inglese)*

Annum

Quando siamo arrivati il Sig Frigerio ci ha accolti con gentilezza mettendo a disposizione

la sua casa. Arrivate le altre persone si è creato un clima familiare. Ho ritrovato visi noti e conosciuto persone nuove. C'erano anche i medici e un'infermiera del reparto Oncologico; hanno avuto la stessa disponibilità e simpatia che usano quando sono in Reparto.

E' stata una bellissima giornata, da rifare.

Ringrazio tutte le persone che l'hanno resa possibile.

Tina

Cronaca di una bella giornata!

Ebbene sì, è stata proprio una bella giornata: organizzata bene, in una cornice meravigliosa, con una bella compagnia. La località di Arnosto è proprio un angolo pittoresco e il posto dove siamo stati ospitati era piacevole e comodo.

Per me la passeggiata è stata un po' dura, ma io sono fuori allenamento e a mezzo servizio, causa terapie! Il mio bimbo di 5 anni l'ha fatta (grazie Mietta!) e se ci è riuscito lui... sono io che sono una schiappa!!

Quello che però mi ha dato forza e mi è rimasto più nel cuore è la compagnia. Mi sono trovata a mio agio, un gruppo di persone aperte e disponibili. Inoltre sono stata testimone del fatto che l'accoglienza e la generosità, quando si manifestano, scatenano altra generosità!

Un grazie a tutti

Francesca



Il Green Day, il laboratorio di bellezza, etc... ed ecco uscire dal cappello magico l'idea fantastica di una camminata in montagna.

Quattro passi in compagnia, quattro passi per continuare una chiacchierata nata in DH durante la chemioterapia, quattro passi per rendersi conto del tempo passato con i nostri pazienti; potrà sembrare tanto... ma per loro non lo è.

Complice l'estate con il tempo bellissimo, la vita all'aria aperta con i colori e i profumi, l'abbraccio del sole, questa giornata ci ha regalato emozioni, attimi, finiti in fretta è vero, ma che si possono ricreare...

Tutto è possibile, non arrendiamoci di fronte alle sfide, andiamo avanti!

Mietta

“Convegno: la malattia oncoematologica nel paziente anziano”

**LA GESTIONE GLOBALE DELLA
MALATTIA ONCOEMATOLOGICA
NEL PAZIENTE ANZIANO**

30 OTTOBRE 2015
OSPEDALE DI TREVIGLIO - CARAVAGGIO



La gestione globale della malattia oncoematologica nel paziente anziano

EMATOLOGIA
Treviglio 30 Ottobre 2015
Ospedale di Treviglio-Caravaggio

Negli ultimi anni sono stati compiuti notevoli progressi nella gestione e nel trattamento delle malattie onco-ematologiche. Lo sviluppo di strumenti diagnostici, di indicatori prognostici sempre più raffinati e di terapie biologiche mirate hanno consentito di offrire chance di cura ad un numero sempre maggiore di pazienti. In particolare, questi risultati hanno aperto nuove prospettive di trattamento anche per i pazienti anziani, che rappresentano la maggioranza dei soggetti con tumori ematologici. Nel contempo, gli eccellenti risultati scientifici ottenuti nel campo ematologico hanno sollevato il problema di garantire a tutti i pazienti eguali opportunità di cura, visto l'utilizzo di indagini sempre più complesse e di farmaci sempre più costosi, in un momento contraddistinto da risorse sempre più limitate.

In questo contesto sta emergendo in maniera determinante l'importanza per i piccoli centri ematologici, i cosiddetti “centri di secondo livello”, di integrarsi all'interno di una rete di ospedali di eccellenza, quale ad esempio la Rete Ematologica Lombarda (REL). In questa maniera, i centri di secondo livello, che sono quelli che seguono la maggior parte dei pazienti anziani, hanno l'opportunità di poter garantire il “gold standard” attuale delle cure, condividendo con strutture di riferimento i processi diagnostico-terapeutici e partecipando a protocolli clinici all'avanguardia. Inoltre, la REL ha messo a disposizione un altro grande strumento che è quello dei registri per patologia, consentendo di ampliare e condividere le casistiche dei pazienti.

In questo corso, con l'auto di esperti qualificati, verranno affrontati le problematiche connesse con la gestione delle patologie onco-ematologiche dell'anziano, sia per quanto riguarda i processi diagnostici che le strategie terapeutiche, discutendo in maniera particolare le difficoltà e le potenzialità connesse con l'utilizzo dei nuovi farmaci, nel tentativo di proporre strategie volte al loro superamento.

“Convegno: a ciascuno il suo... la buona medicina per tutti”



Treviglio 16 Ottobre 2015
Teatro Nuovo Treviglio

Il discorso degli anni scorsi continua con la stessa e se mai maggiore attenzione al paziente e a quello che gli dobbiamo.

Il nostro armamentario farmacologico si è in questi ultimi anni molto arricchito, permettendoci di raggiungere traguardi terapeutici impensabili fino a qualche anno fa.

Ma ogni medaglia ha il suo rovescio e questo è la comparsa di effetti collaterali nuovi e che dobbiamo imparare a gestire per non dover interrompere o rinunciare a terapie che hanno veramente cambiato la storia naturale dei tumori.

Mi riferisco agli effetti dei farmaci biologici, dei farmaci immunologici, dei nuovi “ormoni” per il trattamento dei tumori prostatici resistenti alla castrazione, alla prevenzione degli effetti a lunga distanza di tempo ecc. In più ci sono patologie concomitanti o che vengono slatentizzate dei nostri trattamenti che devono essere gestite in modo adeguato.

È un compito legato al nostro essere medici, ma credo che solo nel lavoro multidisciplinare, si possa trovare la formula per arrivare a quello che gli anglosassoni chiamano Best Supportive Care e che, confesso, è un concetto che mi è a volte difficile trasportare nella pratica di tutti i giorni. Spero che la discussione possa portare a un miglioramento del nostro agire quotidiano.

Vi aspetto a Treviglio.

Buon lavoro

Sandro Barni

“Sentire e vedere con gli occhi di un fanciullo”



Ne *Il segreto del bosco vecchio* Olmi prende ispirazione dall'omonimo libro di Dino Buzzati. Il protagonista, il colonnello in pensione Sebastiano Procolo, vuole diventare proprietario delle terre, di proprietà del nipote che è in collegio, da lui amministrate. La fama che il bosco possa ospitare creature benigne e favolose non ostacola, inizialmente, il piano che precede addirittura di radere al suolo gran parte del bosco per poterne divenire proprietario. Ma, nonostante l'aridità del

cuore di Sebastiano, la magia del bosco riesce a far presa; si apre una relazione con le creature del bosco, invocate anche per salvare il nipote malato. Una conversione del cuore che ancor più si manifesta all'arrivo della notizia della morte del nipote, portatagli dal vento Matteo, una delle forze che abita il bosco. Ma non finisce così.

Meglio vederlo, il film, per apprezzarne i due temi più caratteristici: l'indurimento o l'inaridimento, anche dell'anima, che spesso accompagna l'arrivo nell'età avanzata e, soprattutto – e qui re-incontriamo l'Olmi de *L'albero degli zoccoli...* – la fede nella natura e l'apertura all'invisibile. Dei film finora passati in rassegna questo è quello un po' più discusso; scarso il successo commerciale, quando è uscito nel 1993, a mio avviso sia perché una “favola ecologica” come quella raccontata aveva poche speranze di suscitare entusiasmo sia, e soprattutto, perché la scelta di incrociare animali parlanti, come accade nel racconto di Buzzati, difficilmente viene resa in pellicola, soprattutto se l'attenzione al dato naturalistico, che è tipica di Olmi, prevede riprese precise e di dettaglio, accompagnate da voci che risultano un po' stranianti. È difficile vedere su uno schermo ciò che leggiamo su una pagina, pur nella ancor più sostanziale artificiosità della relazione tra segni grafici e concetti che vi vengono rappresentati, immergendoci via via, al seguito delle parole del-



l'autore.

Il "limite", se così si può dire, del film è questo: un occhio adulto lo trova straniante, quasi un cartone animato, e difficilmente vi si adegua; ho in mente, alla stessa stregua, una stupenda poesia che Umberto Saba dedica a sua moglie. Ne stralcio alcuni passi:

*Tu sei come una giovane,
una bianca pollastra.
Le si arruffano al vento
le piume, il collo china
per bere, e in terra raspa;
ma, nell'andare, ha il lento
tuo passo di regina,
ed incede sull'erba
pettoruta e superba. (...)
Tu sei come una gravida
giovenca;
libera ancora e senza
gravezza, anzi festosa;
che, se la lisci, il collo
volge, ove tinge un rosa
tenero la sua carne...*

Difficile essere presi dalla gioia se si legge questo testo, magari da dedicatari, con gli occhi di un adulto. Ma se lo si legge senza malizia, con lo sguardo di un bimbo, si riesce a cogliere la profondità dei paragoni, l'assoluta profondità delle immagini e, soprattutto, il desiderio di aprire una sorta di nuovo "canto delle creature" che esalta la bellezza del femminile e del mondo creato nella sua varietà.

Se accompagniamo la visione del film di Olmi con lo sguardo che, già nel 1911, Umberto Saba ci ha chiesto di avere, otteniamo un'altra grande puntata del racconto che il nostro regista sa dare della profonda fascinazione che la Natura è in grado di generare.

Nell'ascolto attento delle sue voci e dei suoi silenzi, nel rispetto dei suoi ritmi e dei suoi tempi, nella consapevolezza della sua alterità e maternità si amplifica la dialettica relazione che ciascuno di noi ha con se stesso e con ciò che è altro da sé ma, ed in maggior misura, prende ancora più importanza la necessità di conoscere e riconoscere se stessi come creature in costante mutamento (e, non sempre, verso il bene), con tratti frequenti di mistero a noi stessi. Quello che indaghiamo fuori da noi e che troviamo anche dentro di noi. Finché possiamo arrivare a qualche sprazzo di luce, se ci guardiamo con occhi da fanciullo.

VUOI 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.**

Beppe Pezzoni
Insegnante ed amico
dell'Associazione



“Di fronte alle sfide della vita...”



Una domenica di sole, in montagna con una maglietta stampata per l'occasione e tanta voglia di stare insieme lontana dalla routine quotidiana del nostro day hospital.

Che la malattia oncologica rappresenti una sfida per la nostra vita non è certo una novità. Più volte è stato rimarcato il dolore e l'impatto destabilizzante che "l'aver un tumore" può comportare per i nostri affetti, i nostri progetti, il nostro futuro. Come, d'altro canto, è stato sottolineata l'importanza di non soccombere ma di attraversare un'esperienza che, se da un lato ci porta sicuramente vicino al limite fisico ed emotivo, dall'altro ci può consentire di ritrovare forze e risorse sopite o che nemmeno pensavamo di avere. Da qui la necessità di non arrendersi. Tutto ciò è patrimonio con-

solidato e nel "nostro" Day Hospital è percepibile nelle azioni quotidiane di chi, con diverse professionalità, si prende cura delle persone colpite da tumore, riconoscendo che ognuno affronta la malattia con proprie modalità e condizioni emotive.

Molto meno scontato è il passaggio che vede incrociarsi la volontà di non arrendersi, trovando occasioni per ...fare un pezzo di strada insieme...magari non in piano...magari non nei giorni e orari del D.H., magari in maglietta...in una giornata di sole...in montagna...

E questa sì ha rappresentato una novità assoluta, in questa estate torrida, una sfida che ci ha portato a dimenticare le perplessità dell'ultimo minuto ("ma che abbiamo tirato in piedi?") "ma...siamo sicuri di quello che stiamo facendo?!!!" per lasciare posto a un grande sorriso e a sentimenti di gioia e di gratitudine.

Non eravamo sicuri di come sarebbe andata ma eravamo certi che ne valeva assolutamente la pena. E allora, all'insegna del "non esistono azioni perfette ma solo intenzioni perfette", si è messa in moto una "macchina" con motore misto di disponibilità, generosità e slancio, professionale e umano, tanto gratuito quanto fermo e determinato nell'obiettivo: "di fronte alle sfide della vita, io non mi arrendo". E quell'io, sul retro di una maglietta, pensata e disegnata con altrettanto entusiasmo e impegno, è diventato un "noi": noi che "di solito" siamo pazienti, familiari, oncologi, infermieri, psicologhe, volontari. Una comitiva variegata e composita che, a partire dalla passione per la montagna di chi "di solito" è paziente e dalla convinzione e coraggio di chi "di solito" è oncologa, ha voluto esserci comunque, con il proprio modo e possibilità di non arrendersi: semi-rampicando boccheggiante sulla salita, alle prese con una gigantesca e fantastica griglia, preparando la tavola, o godendo del panorama splendido e del gioco dei tanti bambini: figli o nipoti di cui "di solito" in Day Hospital se ne sente solo, a volte, parlare e raccontare. Non poteva certo mancare persino qualcuno che "ha bucato" saltando così la passeggiata ma per nessuna ragione la salamella!

Sono state scritte molte parole, importanti e fondamentali, per aprire riflessioni e offrire strumenti e bussole per orientarsi nell'affron-

..note dai monti...

Come Direttore... d'orchestra, quotidianamente mi trovo a lavorare dietro le quinte di un grande teatro per far sì che il giorno dell'esibizione – che è ogni giorno nel nostro lavoro – gli strumenti siano accordati e i musicisti sempre all'altezza della prestazione richiesta. Queste le mie sfide ... da Direttore.

Considerandomi prima di tutto una persona pragmatica – qui non è questione di pessimismo – pur avendo accolto la proposta di questa iniziativa, ero dubbioso sulla possibilità che si potesse concretizzare in così poco tempo ... meno di due mesi da quando è stata pensata da Giancarlo e Karen a quando si sarebbe realizzata! Già questa era una lotta... o "sfida"... - restando in tema- contro il tempo.

Il risultato – ben udibile soprattutto per le montagne che ci hanno accolto in una torrida ma splendida giornata – è stata una sinfonia suonata senza spartito ma all'unisono da tutti gli elementi di quella che reputo la mia orchestra. Non vi erano spettatori... se non le montagne; medici, infermieri, volontari, pazienti con i loro familiari... insomma tutti sono stati gli attori che hanno permesso – con risorse e contributi differenti derivanti dai loro ruoli – la realizzazione di questo progetto. Vedere la lista dei partecipanti allungarsi ogni giorno, e l'impegno con cui si è lavorato "dietro le quinte" è motivo di orgoglio personale per essere riuscito a trasmettere - a chi opera nel nostro day Hospital ogni giorno – il senso del nostro lavoro, che non è solo offrire cure adeguate e al passo con le nuove evidenze scientifiche, ma prima di tutto "curare una persona". Ciò non sarebbe possibile senza porsi come obiettivo primario il creare una relazione, basata sulla fiducia e la stima, fra chi cura e chi viene curato. Solo quando ciò avviene, siamo in grado non solo di sentire, ma anche di ascoltare e accogliere i bisogni e le richieste che ci arrivano dai pazienti. Questa giornata trascorsa insieme in un contesto e con abiti "insoliti" penso che valga più di tante parole spese dietro una scrivania!

Per questo mi fa piacere ringraziare tutti i miei collaboratori e tutti coloro che hanno permesso la realizzazione di questa splendida giornata.

Sandro Barni

tare un evento difficile come il cancro, con l'alternarsi di stati d'animo, di dolore, di sfiducia e speranza che la malattia comporta.

Ma oggi le parole, a cui diamo ampio spazio in questo numero, che ci sembrano più adatte per coltivare la speranza e magari, guardare con occhi diversi gli sforzi che ognuno di noi fa per affrontare le sfide che la vita ci propone, sono quelle che molte persone che hanno partecipato alla gita in montagna hanno voluto lasciare e, soprattutto, condividere: perché noi non ci arrendiamo.



Pinuccia Ruggieri
Psicologa

Luisa Bonetti
Psicologa

SPAZIO TERRITORIO

“Lo sport a Treviglio: Atletica Estrada, successi nella tradizione”



L'atletica leggera è la regina degli sport, un concetto riscontrabile anche a Treviglio grazie alla società **Estrada**.

Ci sono tanti modi per essere regina, nel caso della società trevigliese parlano i risultati di eccellenza costanti nel tempo che la pongono tra i team apprezzati in Italia e le tante opportunità, sempre di maggiore qualità, offerte alla gioventù di un vasto territorio.

Ne parleremo a breve ma prima uno sguardo alla storia così come desunta dal sito.

25 anni di lanci, salti e corse è già un traguardo che si commenta da solo. Un passato di luci, di echi soffusi, di incertezze vissute, di gioie, di pro-

grammazione severa, dicono di una società che ha fatto sempre quello che doveva essere fatto ma fatto alla loro maniera, con criteri e principi guida, insomma mai affidati al caso. Mai risparmio di energie anche nel momento della sconfitta, convinti, comunque, del fatto che “domani è un altro giorno”, cioè si continua, anzi, si può sempre continuare, meglio si deve sempre continuare.

Tanto lavoro di team per poi trovare in pista le tanto attese risposte, fino a tingere la società di tanto azzurro, quello delle presenze in nazionale di propri atleti o di atleti nati nel proprio vivaio.

Si sa Amici di Gabry guarda al sociale, ed allora nel nostro cono-

scere l'Estrada siamo andati a verificare anche questo aspetto, devo dire molto curato.

Estrada è Treviglio ma i centri di avviamento allo sport sono diffusi a tanta gioventù del territorio: Caravaggio, e Bagnolo cremasco su tutti.

E poi ancora il momento top: sociale perché Estrada è punto di riferimento, educativo e sportivo, per tanti ragazzi che arrivano da lontano o figli di emigranti.

Un esempio per tutti: l'allievo **Bapou** che citiamo solo per ricordare uno dei tanti risultati importanti ottenuti, un ragazzo che non finisce di stupire: dopo i 5 titoli italiani e l'oro agli studenteschi di recente a Savona ha corso i 400 metri in 47" 86, migliorando il primato bergamasco under 18, tempo che rappresenta la terza prestazione bergamasca under 20 e la settima italiana di sempre al limite dei 18 anni.

Insomma per il presidente **Pier Luigi Giuliani** ed il suo direttore tecnico Paolo Brambilla (e rispettivi staff), risultati importanti sulla scia della costante e graduale crescita programmata e realizzata dai precedenti presidenti, Bugini, Rondelli, Calvaresi Gusmini e Bonfanti.

Abbiamo parlato del colore azzurro ed allora eccoli gli azzurri Estrada degli anni più recenti:

2015:

200	Daniela Tassani
4x200	Daniela Tassani
60	Danny Legramandi

2014

400 hs	Luca Cacopardo
--------	----------------

2013

4x100	Laura Gamba
100	Laura Gamba
400	Marta Maffioletti
4x400	Marta Maffioletti

2011

300 hs	Luca Cacopardo
lungo	Luca Cacopardo
Staff. Svedese	Luca Cacopardo

E poi il ricco medagliere per partecipazioni ai **campionati italiani nelle varie categorie**.

Lungo da citare, ci siamo limitati a ricordare le medaglie agli assoluti

- Marta Maffioletti,
- Eleonora Sirtoli,
- Dorino Sirtoli,
- Laura Gamba

le tante le medaglie in quel settore vitale che è rappresentato dai campionati giovanili, con una citazione particolare per Mirko Bonacina, oro individuale nel disco allievi nel 2010 e poi, sempre sul piano individuale, tanto oro per Laura Gamba quando era ancora juniores

Per concludere: **il grande lavoro sul territorio**.

Estrada ha una presenza attenta attraverso i centri di avviamento allo sport di Treviglio, Caravaggio, Bagnolo cremasco e Ripalta cremasca, occasione per fare sport, preparare e sensibilizzare nuovi tecnici e tenere legato un territorio in nome della crescita di valori a favore della gioventù, con impegno di risorse economiche da autentico investimento sul futuro dei nostri ragazzi/e

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

Durante Domenico
Volontario
dell' Associazione
"Amici di Gabry"



“Come nutrirsi quando i capelli si fanno bianchi?”



In generale, valgono le regole dell'alimentazione sana per gli adulti, anche se negli anziani solitudine, abbandono, problemi economici, cognitivi e psicologici possono rendere più difficile una nutrizione adeguata.

Un'adeguata alimentazione è un ingrediente essenziale per conservare un buono stato di salute in tutte le età, specialmente in età avanzata. Negli anziani infatti avvengono modificazioni fisiologiche, quali il rallentamento del metabolismo basale e la diminuzione della muscolatura scheletrica, cambiamenti dello stile di vita, come la ridotta attività fisica, che riducono il fabbisogno energetico ma che richiedono un giusto apporto di nutrienti.

Oltre i 40 anni l'occorrenza di calorie e di proteine diminuisce gradualmente, ma il problema nell'anziano non è tanto quello dell'apporto calorico, quanto quello di un *regime alimentare equilibrato e completo nei principi nutrienti*.

Un regime alimentare completo ha bisogno di *carboidrati* (pane, pasta, patate...) fonte principale di energia; di *proteine* (carne, latte, legumi...) per la formazione e il rinnovo di cellule e tessuti; di *lipidi* o *grassi* (oli, burro, formaggi...) È essenziale, poi, l'apporto di acqua, vitamine e sali minerali presenti nella frutta e nelle verdure fresche. Gli anziani sentono meno la sete e si astengono dal bere anche per il timore dell'accumulo di liquidi che secondo un'idea sbagliata “fa gonfiare”.

Nella dieta dell'anziano devono essere

assolutamente presenti il *calcio* (latte intero, formaggio, yogurt, pesce...) utile per le ossa e per combattere l'osteoporosi.

Ma attenzione anche alla carenza di *ferro* che si può evitare aumentando il consumo di legumi, radicchio verde e spinaci, uova, tonno in scatola e petto di pollo. È bene inoltre introdurre cibi ricchi di *fibra* (cereali, legumi, mele...) che contribuiscono a regolare l'intestino.

Oltre a combinare e a distribuire con equilibrio gli alimenti tra loro, è essenziale anche curare che le pietanze siano variate ogni giorno, preparate secondo i gusti e le preferenze di chi le deve consumare e servite in modo da rendere la tavola attraente. Bisogna non perdere mai di vista che mangiare è più di una funzione biologica e che il “momento pasto” è un'occasione per assaporare i piaceri genuini e sani del buon cibo e non solo: pensiamo al sapore di un pomodoro maturo o al profumo del pane fresco.

Vi sono, però, alcune condizioni che possono nuocere ad un'adeguata alimentazione e al necessario equilibrio tra i vari alimenti. Una dentatura in disordine, per esempio, o una protesi difettosa, unita ad una riduzione della salivazione, possono rendere difficoltosa la masticazione, cosicché si è portati a rinunciare ad alimenti che sono invece necessari. Così come anche le ristrettezze economiche, che a volte affliggono gli anziani, possono causare rinunce a cibi importanti. Ma ci sono anche situazioni di solitudine e abbandono per non parlare di sofferenze psicologiche più complesse come una depressione, che possono causare una malnutrizione.

Occorre, pertanto, per stabilire una dieta personale, una attenta valutazione delle condizioni fisiche, psicologiche economiche ed ambientali, ma soprattutto definirla insieme all'anziano, pena il rischio di fallimento di qualsiasi consiglio o prescrizione alimentare.

Giuse 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 VUOI 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