

Anno XIV - n. 56 - Dicembre 2015 - Periodico Trimestrale - Spedizione in A.P. - 70% - Bergamo - c/c 16386245

56



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*

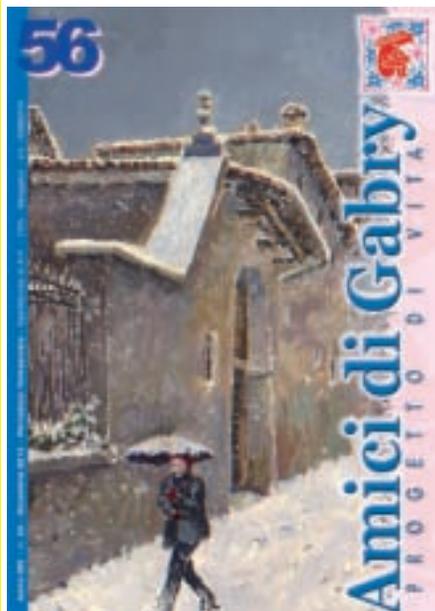
*Se vuoi cent'anni di prosperità,
fai crescere le persone.”*



Stucchi



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



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
"Finalmente"	●
<i>Angelo Frigerio</i>	
SPAZIO SCIENTIFICO	4
"La Nutrigenomica: traduciamo il concetto in una pratica alimentare"	●
<i>Liciano Isa</i>	
SPAZIO ASSOCIAZIONE	6
"I nostri volontari al congresso AIOM di Roma"	
"A proposito di quella domenica passata insieme..."	7
<i>Silvia Bosio</i>	
"4 ottobre 2015 inaugurazione Hospice Treviglio"	●
SPAZIO TECNICO	8
"Aggiornamenti continui"	●
<i>Marco Cremonesi</i>	
SPAZIO CULTURA	10
"Torneranno i prati, un film di Olmi"	●
<i>Beppe Pezzoni</i>	
SPAZIO PSICOLOGICO	12
"Gli occhi di Alice"	●
<i>Pinuccia Ruggieri</i>	
SPAZIO TERRITORIO	14
"Lo sport a Treviglio"	●
<i>Domenico Durante</i>	
SPAZIO BENESSERE	16
"Cosa porto a tavola"	●
<i>Giusi De Agostini</i>	

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

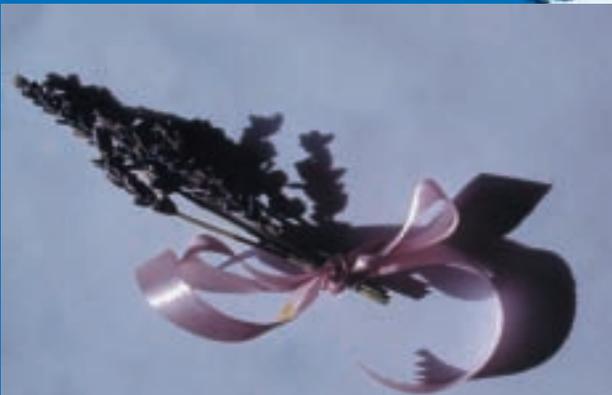
FINALMENTE

Finalmente!!! Il 4 di ottobre è stata inaugurata la struttura per l'Hospice, una palazzina moderna e bellissima che rende merito ai cittadini della nostra "bassa": realizzata nei tempi promessi e con i criteri "abitativi" funzionali allo scopo...come ci si aspettava. Un grazie al Presidente Baruffi ed alla Fondazione Anni Sereni che hanno interpretato nel modo giusto le esigenze della nostra gente, in linea con le aspettative di territorialità dell'assistenza a cui punta per i prossimi anni la sanità lombarda. Si concluderà in questi giorni anche il corso per i "Volontari in Hospice": una quarantina di persone hanno frequentato le lezioni tenute dai "tecnici" de IL TULIPANO, struttura dell'Hospice dell' A.O. Niguarda di Milano...sono orgoglioso perché più di venti sono volontari della nostra associazione ed in modo particolare un grazie agli amici di Romano che guidati da Sebastiano costituiscono un gruppo numeroso.

Tutto bene quindi...ok si parte ma vediamo di capire cosa può essere di aiuto ancora in questo percorso. Struttura...a posto, medici ed infermieri...a posto, volontari...a posto, manca senzaltro la cultura per capire cosa fare e cosa serve dal punto di vista dell' utente...forse qui bisogna ancora lavorare.

Qualche notizia in più su quale è il percorso per accedere alla struttura ma soprattutto far entrare nella cultura della gente cos'è l'hospice, perchè l'hospice, prendere in confidenza questa struttura come quando si parla di Ospedale, di Scuola...tutti sappiamo a cosa servono ma quando si parla di Hospice non tutti reagiscono come se conoscessero la sua funzione. A mio avviso è competenza dei mezzi d' informazione e questa rivista è in prima linea nel farlo ma bisogna che la gente ne parli...perchè bisogna diffondere la cultura di star vicino a chi purtroppo ci lascerà e non scappare da lui, di dargli quel bicchiere di vino che gli piaceva, di non farlo sentire come una persona che non abbia alcun diritto di opinione. Bisogna prendere confidenza con una cultura che ci deve ricordare che la persona malata, anche se grave, ha dei sentimenti, ha dei desideri, ha dei pensieri ma soprattutto ha il diritto di essere ascoltato Oggi purtroppo siamo in una società che tende ad ignorare, che ci rende numeri e che ci costringe ad evitare l'evento nefasto. La cultura dell'Hospice è il contrario!

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 Oriano, 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 Nutrigenomica: traduciamo il concetto in una pratica alimentare”



Cari lettori, proseguendo sul tema già avviato nelle due scorse edizioni del periodico “Amici di Gabry” penso sia giunto il momento di passare dalla teoria alla pratica.

Ebbene abbiamo potuto prendere consapevolezza che ognuno di noi si rapporta in modo assolutamente diverso, personale, con i nutrienti che introduciamo con l'alimentazione quotidiana. La nuova scienza definita “nutrigenomica” ci aiuta a comprendere il perché; qualcuno di noi potrà trovare la risposta a quesiti del tipo: “Perché io non tollero il vino rosso, anche se mi piacerebbe berlo, oppure io non posso bere il caffè che mi agita e questo capita solo a me, nella mia famiglia?”

I nutrienti contenuti nei cibi sono sostanze, composti, con definita formula chimica, più o meno complessa secondo cosa stiamo parlando, che sono metabolizzati nel nostro organismo, soprattutto nel fegato, tal quali un farmaco.

Il guaio è che non per tutti i nutrienti, non salutari, noi avvertiamo un'intolleranza. Non è come per una manifestazione

allergica alla quale siamo per certi versi preparati una volta che ne abbiamo sperimentata la fonte. Vi sono meccanismi tossici che s'instaurano lentamente senza particolare avvertimento, ma, nel tempo, possono essere fonte di problemi per la nostra salute. Allo stesso modo, definito il profilo genomico, caratteristico per ognuno di noi, avremmo a disposizione un mezzo per adattare la dieta al fine di non favorire lo sviluppo di una malattia per la quale saremmo geneticamente predisposti.

E' tempo di qualche esempio pratico.

Di seguito si riporta il profilo nutrigenomico di un soggetto. In altri termini si tratta di vedere come il singolo individuo, esaminato, interagisce con i vari nutrienti in relazione al proprio DNA, cioè al proprio profilo genomico.

Il test è disponibile in commercio, è facile da eseguire, si tratta, infatti, di ottenere un campione di saliva prelevato con un bastoncino tipo un “Cotton fioc” e inviare poi il materiale al laboratorio analisi con un sistema opportuno codificato.

Non si tratta di un esame sovvenzionato dal Sistema Sanitario Nazionale.

Esistono vari laboratori sul territorio nazionale che si occupano di eseguire questo test, i cui nominativi ovviamente per motivi di correttezza non si espongono. L'importante, ci preme porre l'accento, è che questa valutazione non sia fatta autonomamente ma sia condivisa con il proprio Medico e che il laboratorio al quale ci si dovrà rivolgere sia in grado di garantire un esame di qualità affidabile e sia in grado di assicurare anche una lettura specialistica del risultato trasferi-

bile in consigli sull'alimentazione quotidiana.

Risultato dell'esame sig. CN, uomo di anni 38

Influenza del Gene	Geni	Variante testata	Risultato	Azione
Adattamento allo stress ambientale/alimentare	5HTT(SLC6A4)	44bp ins	LS	Adattatore intermedio
Sensibilità al sale	ACE	ID	ID	Sensibilità al sale aumentata
Sensibilità all'alcool	ADH1C	Ile349Val	AA	Ridotto effetto positivo di alcool su colesterolo
Olio di oliva (utilizzo)	APOC3	3175C>G	CC	Normale
Sensibilità caffeina	CYP1A2*1F	-163A>C	AA	Limitare caffeina
	VDR	C>T (taq1)	CC	
Azione detossificante (secondo tipo di cottura)	CYP1A2*1F	-163A>C	AA	Limitare fritture e affumicatura
Azione detossificante (utilizzo crucifere)	GSTM1	delezione	D	Utilizzare crucifere (cavoli, verza, ecc) almeno 3-4 volte a settimana
Infiammazione generale	IL6	-174G>C	CC	Alto, aumentare Omega 3
	TNF	-308G>A	GG	
Sensibilità ai grassi saturi	APOC3	3175C>G	CC	Ridurre il consumo di grassi saturi (carni, latte, grassi solidi)
	LPL	1595C>G	CC	
Metabolismo vitamine B	MTHFR	677C>T	TT	Aumentare l'assunzione di Vitamina B9, B6 e B12
Sensibilità agli zuccheri e carboidrati raffinati	ACE	ID	ID	Aumentare prodotti integrali e ridurre carico glicemico
	PPARG	Pro12Ala	Pro-Pro	
Stress ossidativo	SOD2	-28C>T	TT	Normale
Metabolismo vitamina D	VDR	C>T (taq1)	CC	Aumentare vitamina D
Sensibilità lattosio	LCT	-13910C>T	CC	Predisposizione all'intolleranza al lattosio
Intolleranza al glutine (malattia celiaca)	HLA DQ2/8	DQ2 e DQ8	NEG	Negativa

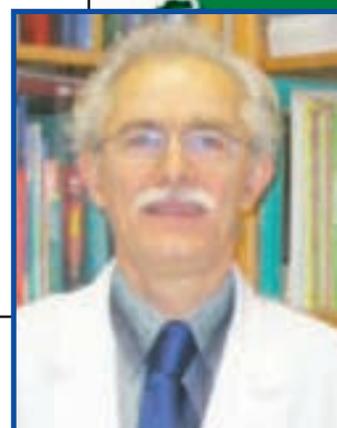
Per motivi di spazio si commenterà il risultato di un solo gene si rimanda al prossimo numero della rivista "Amici di Gabri" la valutazione, in maggior dettaglio, relativa agli altri geni e di come la corretta interpretazione del risultato possa essere tradotta nella pianificazione delle scelte alimentari quotidiane. Il test genetico ha evidenziato un problema con il gene del **MTHFR** che codifica per un enzima che è coinvolto nel metabolismo e nell'utilizzo dell'acido folico e delle vitamine B6 e B12. In questo caso si osserva un aumento dell'**omocisteina**

nel plasma. Questa condizione si associa a una maggiore incidenza di eventi cardiovascolari, soprattutto trombotici. E' importante intervenire quando la malattia aterosclerotica non si sia già instaurata.

Il miglior modo per ridurre i livelli di omocisteina è l'assunzione quotidiana di prodotti ricchi di folati e di vitamina B6 e B12. **O c c o r r e r à quindi prevedere nella dieta quotidiana di verdure a foglia verde mangiabili crude perché la cottura degrada l'acido folico. La vitamina B6 è contenuta negli alimenti integrali, pesci, noci e mandorle, mais, orzo e farro integrali, latte, frutta, olio di germe di grano. Anche questa vitamina è distrutta con la cottura degli alimenti. La vitamina B12 si trova nel pesce, uova, latte e latticini, carne, lieviti alimentari.**

Ecco quindi come la conoscenza del profilo nutrigenomico può essere trasferita in un'alimentazione sana e curativa nel solco della saggezza profusa da Ippocrate (450 a.c.) "Fa che il Cibo sia la tua Medicina e che la Medicina sia il tuo Cibo".

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



“I nostri volontari al Congresso AIOM di Roma”

Quando Marco e Angelo mi chiesero se fossi stato disponibile a partecipare al Congresso AIOM (Associazione Italiana di Oncologia Medica), per la sessione dedicata alle associazioni di volontariato che si sarebbe svolto dopo alcuni giorni a Roma, fui un po' sorpreso perché non avevo mai partecipato a convegni del genere.

Marco e Angelo insistettero e l'unica richiesta che mi fecero fu quella di riportare agli Amici di Gabry le sensazioni che avrei provato in quel contesto.

Una mattina di ottobre mi infilai su un Freccia Rossa e mi ritrovai dopo alcune ore presso il Park Hotel Marriott dove si svolgeva il XVII congresso nazionale AIOM.

Accreditamento presso la segreteria del Congresso e subito nella sala Viminale dove aveva inizio la sessione speciale: “Focus sul volontariato: dare voce alle associazioni”

L'impatto iniziale non è stato dei più lusinghieri data la poca partecipazione: alcune decine di persone sparse in una grande sala; ma non c'è tempo di guardarsi in giro perché subito inizia la sessione.

Breve saluto del Dr. Pinto (presidente AIOM) e poi tre relazioni:

- 1 - Rappresentatività e impegno nazionale (E.Iannelli)
- 2 - Le donne e il cancro (A.mancuso)
- 3 - Guardare la malattia per guardare oltre: il contributo della Psico-oncologia (A.Pugliese)

Queste tre relazioni hanno messo in evidenza aspetti che riguardano soprattutto come affrontare la vita dopo il cancro: percorsi psicologici e riabilitativi, corsi di ogni genere (Linfodrenaggio, medico in cucina, touch therapy, nordic walking, alimentazione naturale, ecc) e colgo inoltre, all'interno delle relazioni, degli aspetti che potrebbero interessare anche la nostra Associazione, tipo richiedere volontarie dal servizio civile, coinvolgere i parlamentari presenti sul territorio, fare lobby verso la regione per finanziamenti rivolti ai pazienti per promuovere corsi di

auto-aiuto, per fornire gratuitamente parrucche o altre necessità, per aiutare a gestire meglio il dramma della diagnosi, per rendere meno angosciante l'ambiente familiare.

Poi è il turno delle associazioni che prendono la parola per una breve relazione sulla loro esperienza: Raffaella Longo dell'Associazione VIOLA di Aosta, Pier Paolo Betteto dell'Associazione CHIAMA di Padova, Ersilia Sciandra dell'Associazione Progetto LUNA di Caltanissetta, Amelia Pizzi dell'Associazione CALCIT del Chianti Fiorentino, Mauro Pinardi dell'Associazione INTERCRAL di Parma.

Inutile sottolineare come tutti i volontari evidenzino nei propri interventi una forte carica emotiva, una immensa voglia di esserci e di fare. Vengo colpito dalla relazione della volontaria dell'associazione VIOLA per le molteplici attività elencate in particolare l'accoglienza e l'ascolto (Pronto soccorso emotivo) gestito da volontari che hanno vissuto l'esperienza della malattia ed inoltre la predisposizione all'interno dei Day Hospital di un luogo e di un operatore per farsi carico dei problemi sociali della famiglia del paziente.

Tanti piccoli e grandi input che potrebbero servire alla nostra associazione per implementare ed affinare la propria attività di volontariato sul territorio, anche se debbo dire che, per esempio, non ho sentito nessuna associazione parlare di assistenza domiciliare (prelievi a domicilio), attività che Amici di Gabry svolge da tempo. Mi auguro perciò che la dialettica ed il confronto tra le diverse esperienze associative possa portare ad una migliore promozione del diritto alla salute.

Ritengo inoltre che in questo confronto Amici di Gabry abbia molto da dire.

Alla fine un altro Freccia Rossa mi ha riportato a casa.

Sebastiano



Dalla Vostra parte

A proposito di quella domenica passata insieme.....

Nella vita non c'è sempre un perchè.....

E io avevo deciso che quel giorno non ci sarei andata.

Era stata organizzata una gita: ritrovo, partenza, destinazione montagna.

Si trattava di passare tutti insieme del tempo, una domenica, dove insieme non si è mai.

Non il reparto dove il tempo è noto, ma fuori, dove il tempo è libero...

Maappunto, non basta il tempo che ogni giorno impegnandoci passiamo insieme?

Quale significato in quella giornata?

Mi chiedevo...

E poi, così, all'ultimo, insieme a loro, anch' io in montagna.

In una domenica di sole e d'azzurro...

Non il medico, il paziente, l'infermiera, la psicologa...

Ma noi: Silvia, Loredana, Francesco, Eugenio, Karen, Mara, Sandro, Marco, Luisa, Pinuccia, Mietta, Andrea, Paolo, Renato, Giovanni e tanti tanti bambini...Cristiano, Gaia, Martina, Ameli, Giada, Alice, e poi ancora.

Quel giorno abbiamo camminato, mangiato, riso, giocato e dormito.

Ci siamo stesi al sole, abbiamo camminato scalzi sul prato, ci siamo bagnati al lavatoio, scambiato i braccialetti, e fotografati...tanto.

Abbiamo avuto tempo per guardarci, chiederci delle nostre vite, e conoscere le nostre famiglie.

Questo è bastato a fare bella la giornata!

Semplicemente così, perchè alla fine, a dare sempre tutto di sé, non si sbaglia mai, neanche se domenica.

Grazie a tutti di cuore

Silvia Bosio



4 ottobre 2015 • INAUGURAZIONE HOSPICE TREVIGLIO

*Una giornata molto attesa...
una promessa mantenuta in
tutte le sue aspettative.*

Una struttura moderna realizzata con tutti i criteri di qualità e funzionalità, con personale medico e infermieristico specialistico per garantire un importante servizio di assistenza e ospitalità sul nostro territorio.

Numerosa e importante anche la risposta della comunità locale con grande adesione ai corsi di volontari.

Un grazie alla sensibilità di tutti gli interessati, in particolare alla Fondazione Anni sereni con il suo presidente Baruffi



Fondazione Anni Sereni • Treviglio • Caravaggio • Fara d'Adda • ONLUS
Piazzale Ospedale - 24047 Treviglio (BG) - Tel. 0363 44063 - Fax 0363 597454

“Aggiornamenti continui”



Se Settembre è “tempo di migrare” dicembre è il mese dei bilanci.

Ed eccolo allora il bilancio del Dipartimento di oncologia, che svolgiamo ripercorrendo le tappe del lavoro scientifico di un anno, per raccontare ed illustrare l’impegno e la professionalità di un team che lavora con intensità e che, così facendo, da sicurezza ai malati e qualifica, ulteriormente il nostro ospedale.

Per il 2015 sono tre i momenti che vogliamo ricordare.



Il convegno” La gestione globale del paziente anziano con malattia oncoematologica”, in cui sono stati discussi i percorsi diagnostici ed i migliori ap-procci terapeuti di patologie come linfomi,

mielomi, mielodisplasie ed è stato **affrontato il tema delle complicanze** che, specialmente nel paziente anziano, aggravano le patologie oncoematologiche.

L’evento è stato realizzato dalla UOC di Ematologia e da quella di Medicina

L’occasione ha consentito:

- di realizzare un **momento di confronto e condivisione** specialmente **sull’uso di nuovi farmaci** specifici per tali patologie, farmaci che possono essere impiegati in setting assistenziali ambulatoriali con ottimi risultati.
- di confermare l’autorevolezza della presenza del nostro ospedale nella REL (rete ematologica lombarda)

A CIASCUNO IL SUO.....E UNA BUONA MEDICINA PER TUTTI.

E’ stato l’ appuntamento annuale della UOC di Oncologia.

L’assunto iniziale da cui ha preso le mosse è chiaro: nella cura dei tumori sono stati raggiunti traguardi importanti in modo particolare nel melanoma, nella mammella, nel polmone.

Traguardi frutto di cure sempre più efficaci e fruibili da tanti ammalati. Ma c’è un rischio, hanno sottolineato tutti i relatori: terapie sempre più capaci di aumentare le possibilità di guarigione possono presentare effetti collaterali che, nei casi più gravi,



possono comportare l'interruzione delle stesse.

Laddove una gestione corretta del problema può consentire al paziente di non interrompere il trattamento e di effettuare trattamenti continuativi nel rispetto dei tempi degli stessi.

In sostanza gli oncologi ed i medici indicano una strada precisa: le terapie di supporto, devono, anche idealmente, entrare a far parte della cura stessa.



Prostate cancer unit

Il terzo appuntamento che vogliamo ricordare è quello nel campo **della urologia** e più esattamente sulla costituenda "prostate cancer unit", che formalizza una modalità di lavoro di team e sinergia tra diversi reparti già operanti nel nostro ospedale con ottimi risultati a livello nazionale. Lavoro di team che, realizzato tra oncologi, urologi e radioterapisti) consente risultati di grande efficacia nella scoperta e quindi nella cura di tumori della prostata, terza causa di morte in Italia per l'uomo.

Ecco, quindi, il progetto per il potenziamento della risonanza magnetica prostatica, attraverso l'acquisizione di nuovi strumenti di indagine, nuovi hardware e software, che consentono la fusione di immagini per studiare l'estensione, la localizzazione e le caratteristiche anatomiche del tumore prostatico anche di piccolissime dimensioni e potendo di conseguenza limitarsi solo a biopsie mirate, come metodo di indagine.

Un'operazione che evidenzia, ancora una volta, la sensibilità degli operatori economici del nostro territorio.

Infatti le due principali banche locali si sono impegnate a rispondere alla raccolta fondi aperta dall'ospedale.

Per i volontari:

IBAN CARAVAGGIO IT
25R0844152770000000031968

IBAN TREVIGLIO IT
30Y0889953640000000027836



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.

Marco Cremonesi
Vicepresidente
dell'Associazione
Amici di Gabry



“Torneranno i prati, un film di Olmi”



L'ultimo dei film di cui ci occupiamo in questo percorso è Torneranno i prati.

Uscito nel 2014, in concomitanza con l'avvio delle celebrazioni per il primo centenario della guerra mondiale, anche per questo lungometraggio Olmi trae spunto da un racconto, *La paura* di Federico de Roberto, presentando gli avvenimenti, e soprattutto le attese, delle lunghe notti dei soldati impegnati sull'altipiano di Asiago, durante gli scontri del 1917. Si tratta di fatti realmente accaduti, accomunati da una chiave di lettura: la pace della montagna che fa da sfondo non è quella di un idillio da cartolina, ma è quella del luogo in cui si muore. C'è, in buona sostanza, lo scontro tra il paesaggio innevato e del cielo

terso per il vento contro lo spazio reso dagli uomini anticamera del proprio sepolcro: la trincea, come una ferita inferta nella bellezza della natura, è il punto di partenza dello sguardo che si dimentica del contesto per ricercare solo le azioni del nemico, a sua volta imprigionato nella trappola della guerra. Non c'è scampo: l'uomo dell'astuzia, della tecnica, della capacità inventiva, diventa peggio di una bestia quando si applica per la distruzione dei suoi simili e piega la natura che lo circonda allo stesso, bieco, fine.

C'è, nel film, il paradosso di una situazione capovolta: la natura che ci aspettiamo inospitale e selvaggia nei ruvidi paesaggi delle montagne, sembra saper offrire qualche spazio di riposo e sicurezza agli uomini-soldato, sue creature che si sono impegnate in una lotta senza scopo. Ma sono proprio questa lotta e questo scontro a rendere estranei gli uomini alla natura, provocando la situazione di alienazione che vivono i protagonisti ma che, assistendo al film, si ribalta sugli spettatori.

Chi vede questa pellicola si stupisce anche per la luce: una sorta di privazione di colore proprio come quanto sta capitando gli uomini in trincea. Il rapporto con la natura che è funzionale alla guerra, e solo a quella, con le sue rigorose gerarchie e lo sconvolgimento di ogni logica, viene rappresentato con questo passaggio al bianco e nero, quasi un appiattimento da vecchia fotografia, perché l'uomo “perde” la sua tridimensionalità quando diventa strumento e vittima della guerra.

C'è nei volti di questi uomini la sofferenza per una situazione difficile e, soprattutto, per la completa assenza di consapevolezza; a pochissimi dei ragazzi, mandati a morire sul fronte, erano note le ragioni e le cause di una guerra di cui sarebbero diventati protagonisti e, spesso, vittime. Capaci di ferire altri così come capaci di ferire la terra, scavandone le trincee che prefigurano anche, oltre



alle possibili ferite inferte sui propri corpi, anche la fossa di una sepoltura, che è a sua volta anticipata nell'attività stessa dell'essere soldati. C'è un uomo bestiale e brutale in questo film di Olmi, un uomo incapace di aver appreso la lezione della vita e succube del destino creato dalla volontà di pochi.

In un libro-intervista pubblicato pochi mesi fa (*Il primo sguardo*, agosto 2015) Ermanno Olmi dice all'autore, Marco Manzoni, che ogni vita di uomo inizia con la gioia saltellante di un ruscello di montagna; quando arriva al piano, ciascuno diventa fiume arricchito dallo scorrere di altri fiumi. E, alla fine, lo attende il mare.

È una sorta di riflessione complessiva sul senso della vita e, per noi, sull'attività che Olmi ha svolto nel suo essere maestro dell'arte cinematografica. Se ripercorriamo insieme il cammino dei film che abbiamo pre-

sentato in queste quattro puntate possiamo vedere come anche alla produzione di Olmi si addica questo paragone; nell'opera *Torneranno i prati* riprendiamo la caratteristica corallità che abbiamo visto ne *L'albero degli zoccoli*; c'è la stessa dimensione contemplativa nei confronti della natura, la medesima trasparenza iniziale anche se la visione di Olmi è in quest'ultima opera ancor



più dolorosamente profonda. È come se il regista passasse da essere stato lui ruscello e fiume a diventare mare, profondo e salato; usando un termine di conio dantesco, Olmi si "insala", si fa salato. Ma ciascuno di noi è o è stato ruscello e fiume, e ciascuno di noi è destinato al mare, ad essere mare. E, nella vita come nei film di Olmi, tutti insieme siamo lo stesso mare.

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

Beppe Pezzoni
Insegnante ed amico
dell'Associazione



“Gli occhi di Alice”



E' il racconto scritto dalla psicologa che collabora con il Servizio di Psiconcologia che ha partecipato al concorso indetto dall'ASL di Biella "Gim paladino di un sogno" e che ha avuto una segnalazione speciale. Vuole anche essere un invito a tutti, pazienti, parenti, personale sanitario, perchè si cimentino con la penna... scrivere è un modo per lasciare traccia di sè e per raccontare di sè.

Chissà perchè rientrare in Day Hospital dopo le vacanze estive (ma in fondo anche dopo Natale o Pasqua) mi mette sempre un pò a disagio. “Non ha senso, in fondo, come si dice, bisogna anche riposarsi e “staccare”- mi ripeto -, cercando di scacciare quella sottile sensazione di malessere che mi accompagna mentre salgo le scale di corsa, comunque pronta e desiderosa di riprendere.

“Buongiorno!” Una donna sulle poltrone della chemioterapia mi chiama abbozzando un sorriso. “Non mi rico-

nosce dott.ssa?”

Accipicchia alla mia capacità totale di associare i nomi ai volti; bella la bandana fucsia e turchese, viso smagrito...accipicchia..eppure...gli occhi... “Ma certo, buongiorno Alice”.

Eccola Alice, una delle prime pazienti che ho incontrato quando, Freud in testa e fiducia nel cuore, entravo in Day Hospital Oncologico come psicologa.

Una donna tosta Alice, sicuro. Una di quelle persone che ti colpiscono perchè non solo “sono ancora in piedi” ma proseguono per la loro strada per quanto piena di ostacoli, di eventi avversi, di fatiche e difficoltà da smontare il più incallito ottimista.

Alice non era una speranzosa di quelle con il sorriso stampato ad oltranza sul viso perchè fa venire il buon umore e allontana le rughe, di quelle “pensa positivo” sempre e comunque che aiuta a girare il corso degli eventi, di quelle che “basta volerlo” e il mondo ti appartiene.

Semplicemente, invece, stava dentro la vita e il suo scorrere con una forza interna tanto potente quanto difficile da definire e incasellare in qualche modo. Alice era uno spirito libero e indipendente, una donna che pensava, sognava, sperava, si arrabbiava e si disperava con una lucidità disarmante. Scoraggiava tutti. Con lei naufragavano miseramente tutti i tentativi di banalizzare cosa le stava succedendo, le pacche sulle spalle e “ha visto che bel sole oggi?” e “forza che domani è un altro giorno”.

Ti fulminava con quegli occhi di un azzurro sconfinato, che ti vien voglia di tuffarti dentro per capire cosa stanno vedendo, se usava la “cantilena” come la chiamava lei (“andiamo bene oggi eee hhh?”), oppure si dava sfoggio di diminutivi e vezzeggiativi

di ogni specie (“mettiamo il cerottino, cerchiamo una venine, viene il singhiozzetto...”).

Alice stava nella sua malattia con quella solitudine di chi solo ci sa stare, una capacità rara che si era conquistata a caro prezzo e che oggi la rendeva una donna speciale. Ci stava ogni giorno e la convivenza non era facile perchè era anche ostinatamente cocciuta, spesso intransigente, poco incline ai compromessi. Il suo tumore pure.

Non si erano riconosciuti subito, Alice per tanto tempo aveva continuato a correre nella sua vita di sempre, solo un pò infastidita da quella fitta, da quella stanchezza, per nulla dispiaciuta di qualche chilo in meno. Poi il fastidio era diventato insistente, quasi invadente, una preoccupante scocciatura, infine, il “vuoi vedere che “divenne una realtà. Con un nome, una provenienza, una vita propria. E Alice da subito chiese che quel nome fosse pronunciato chiaramente perchè di convivere con uno sconosciuto non ne aveva nessuna voglia.

Quando ne parlammo la prima volta mi rimase impresso il suo disagio profondo nel sentirsi “abitata” dentro da qualcosa che minaggiava la sua libertà personale, ancor più che la vita stessa. Qualcosa che invadeva profondamente la sua intimità senza chiederle il permesso, che la costringeva a far spazio dentro e fuori di lei ad incursioni di vario tipo nel suo corpo, nelle sue relazioni, nel suo futuro.

“È come uno spettacolo teatrale, pensavi di guardarlo dalle poltrone e ti ritrovi invece sul palco a recitare la parte di chi ha un’amalattia seria, guarda caso un tumore. Ci sono tanti attori vicino a te: chi fa il medico, chi il chirurgo, chi l’infermiere, chi lo psicologo...solo che tu sei l’unica che la parte mica la sa, non la conosce e neppure l’ha scelta e, soprattutto, sei l’unica che rimane lì quando le luci si spengono e tutti tornano a casa. Io dove torno?”

questo Alice portava nei nostri incontri:

la rabbia e l’amarezza certo, ma anche il desiderio di continuare ad essere autentica e trovare spazio per le sue domande, in genere fulminanti. Spesso i suoi occhi splendidi, indefiniti, “azzurrosi” come abbiamo stabilito un giorno, si riempivano di lacrime e di disperazione. Qualche volta anche i miei.

Non erano facili i nostri incontri, niente è facile nella malattia, ma Alice mi costringeva a riflettere sulle parole con cui spesso “andiamo via leggeri” con chi deve far fronte ad una angoscia e allo smarrimento totale, mentre affronta quello che per noi è il “percorso di cura”, per lo più noto, sequenziale, standardizzato. In quei momenti la fiducia nel cuore vacillava e mandavo all’indirizzo di Freud pensieri sconnessi o non troppo educati e rispettosi.

Altre volte gli occhi di Alice diventavano immensamente indulgenti e allora si aprivano varchi di tenerezza, di ricordi, si rispolveravano storie, luoghi, frammenti di vita, ricordi di un passato recente ma che d’un tratto sembrava lontanissimo, inafferrabile. Non mollava Alice e dal colore della bandana che sceglieva con cura intuivo se era giorno per parlare o se stare in silenzio. Il colore della bandana come la bandiera rossa o verde sulla spiaggia: le onde alte del mare agitato o la vista dell’orizzonte con il mare calmo. Il blu mischiato al marrone, al verde scuro, oppure l’azzurro illimitato, inafferrabile, enigmatico ma vitale: l’azzurroso.

Come gli occhi di Alice.

Pinuccia Ruggieri
Psicologa dell’U.O.
di Oncologia Medica
Azienda Ospedaliera
Treviglio-Caravaggio



SPAZIO TERRITORIO

“Lo Sport a Treviglio”



Per la nostra rivista è trascorso un altro anno di feeling con i nostri lettori su vari temi, sempre di grande intensità e di supporto alla conoscenza. Anche questa pagina è stata scelta con la solita attenzione, il tema scelto è stato di grande presa per il sociale del nostro territorio e per questo motivo sono stato chiamato a fare vetrina agli sport di Treviglio, tutte quelle discipline che fanno tanto sport agonistico e moltissima crescita per i giovani e per quanti diversamente abili, trovano nello sport grande aiuto.

Insomma un tema in linea con l'impegno verso gli altri della nostra associazione

Abbiamo così scoperto quanto lavoro fanno le società sportive ed abbiamo scoperto quanta vicinanza ci sia con la nostra associazione che, conosciuta da tutte le società sportive che abbiamo contattato e da molti atleti, condivide con lo sport il basamento solido del volontariato che non è verso i campioni affermati ma verso i

giovani e le loro famiglie.

Il punto di incontro tra Amici di Gabry ed il mondo dello sport è subito trovato: anche nello sport senza i volontari, autisti di pulmini, apri palestre, montareti di pallavolo, posizionatori di canestri e tante altre attività, tutto rischierebbe di fermarsi.

Vi siete mai soffermati su questo aspetto determinante per lo sport? Sì! Bene. No? Fatelo, scoprirete scenari inimmaginabili.

La riflessione finale per il 2015 abbiamo pensato di farla indagando sulla situazione degli impianti sportivi, senza i quali è velleitario ogni tentativo di fare sport.

A Treviglio lo scenario è accettabile, circostanza che non significa senza problemi.

Accettabile perché, seppur non senza difficoltà, la maggior parte dei giovani, agonisti e no di Treviglio, possono fare sport a Treviglio, senza dover emigrare per campi di altri comuni, con oneri e fatica.

Il centro sportivo Ambrogio Mazza è

sempre più attrezzato (ora anche i campi sintetici per calcio e rugby), per essere un centro pluridisciplinare e per ospitare nelle sale riunioni incontri tra le società

Ciò significa che sui campi di calcio, si gioca a tempo pieno per tutte le categorie e così è per la palla ovale, sport sempre in crescita nel nostro territorio.

Nel suo ambito anche spazio all'attività della sezione arbitri di calcio, altra tipologia interessante per avviare alla disciplina sportiva, magari



quanti hanno praticato sport a livello agonistico.

E' ancora mal ridotta la pista, dove si allena una società (Atletica Estrada) che da lustro alla nostra città con tanti titoli, giovanili in particolare.

Ma il rifacimento della pista è già in programma.

Da rilevare che quando parliamo di pista, parliamo di tanto utilizzo (chi scrive per esempio) di cittadini che curano la salute, dico salute prime che la linea.

Il Mazza che ospita anche i piccolissimi delle scuole ed è di supporto a tutta l'attività scolastica.

Poi Il Palafacchetti, centro motore della massima espressione sportiva trevigliese, la Remer, giunta in questa stagione al più alto livello della sua storia (il secondo del pianeta Basket).

Inutile ricordare che attorno ai 10 professionisti, ruota una fervida e di grandi tradizioni, attività giovanile, sino al minibasket.

Palafacchetti, particolare di grande valore, da sempre omologabile per i grandi eventi sportivi, quelli per cui i parametri sono molto rigidi e causa, in molte città, di obbligo di emigrazione delle squadre verso altri lidi.

Tante palestre per le varie squadre (pallavolo, ginnastica etc) e per lo sport sociale.

Per le tante necessità dello sport nel territorio altre se ne potranno aggiungere man mano che le amministrazioni potranno far fronte alle relative spese

Recuperata al pieno servizio la piscina, per nuoto e pallanuoto amatoriale ed agonistico.

Certo molte discipline meno conosciute reclamano giusti e necessari spazi ma nel complesso diciamo che la situazione si presenta con un voto sopra la sufficienza.



**Anche questo anno
nelle scuole**
la nostra Associazione c'è,
ed è anche in mezzo ai giovani per
sensibilizzare,
con un grazie particolare
al dott. Marco Cremonesi

A Treviglio
7 incontri nel progetto Martina
presso: Itis, Cantoni, Weil

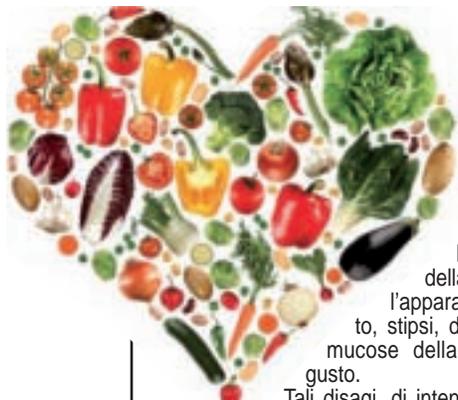
A Romano
due incontri all' Istituto Don Milani
sul tema
"Educazione alla salute"

Durante Domenico
Volontario
dell' Associazione
"Amici di Gabry"



“Cosa porto a tavola?”

Consigli utili per i pazienti in chemioterapia



L'alimentazione è di fondamentale importanza per mantenere il proprio stato di salute e diventa ancora più importante quando ci si ammala. Infatti una buona condizione nutrizionale aiuta a tollerare meglio i trattamenti della chemioterapia.

Molti degli effetti collaterali della chemioterapia riguardano l'apparato digerente: nausea, vomito, stipsi, diarrea, infiammazione delle mucose della bocca e alterazione del gusto.

Tali disagi, di intensità variabile da persona a persona, sono per lo più passeggeri ma possono compromettere un corretto apporto nutrizionale portando ad una progressiva perdita di peso, ciò può generare momenti di ansia e umore depresso per questo motivo è importante seguire un'alimentazione varia ed arricchita per mantenere un apporto calorico soddisfacente. Per contrastarne gli effetti è necessario curare l'alimentazione prima, durante e dopo il trattamento.

• **Prima della Cura:** la dieta, in questa fase, deve aiutare l'organismo a prepararsi per ricevere i farmaci chemioterapici. Gli alimenti vanno scelti in base alla loro azione protettiva contro possibili disturbi intestinali, squilibri metabolici e ormonali e andrebbero così suddivisi:

- Colazione: un giorno alla settimana latte vaccino, nei restanti giorni latte di soia, di mandorla o di riso, con aggiunta di muesli o fiocchi di cereali, la bevanda può essere accompagnata da marmellate senza zucchero e frutta fresca.

- Pranzo: zuppe di verdure e di riso o un'insalata da variare ogni giorno, a cui fare seguire una pasta o un riso integrale.

- Cena: è bene scegliere fra un piatto di cereali (grano integrale, farro, orzo) e legumi (fagioli, piselli, lenticchie, ceci, fave), oppure pesce. Uova o carne, preferibilmente bianca, vanno mangiati più di rado. Fra i formaggi optare per la ricotta.

• **Durante la cura:** la dieta, in questa fase, può contribuire a prevenire, contenere o combattere gli effetti collaterali:

Per evitare l'irritazione, l'infiammazione e la secchezza delle mucose:

Mantenere una buona igiene orale dopo ogni pasto, bere molto, mangiare poco ma spesso (5 o 6 spuntini nell'arco della giornata), consumare frullati, omogeneizzati o cibi tagliati finemente amalgamati a sughi o salse non piccanti, consumare il pane privo della crosta, bere molto, succhiare cubetti di ghiaccio o ghiaccioli alla frutta, utilizzare cibi nutrienti e morbidi come budini, crepes, uova strapazzate e polenta.

Evitare alcolici, cibi salati e speziati, e alimenti duri che potrebbero graffiare la mucosa già infiammata. Alcuni trattamenti possono alterare il gusto e l'odorato, è importante quindi consumare cibi gradevoli al gusto, con aggiunta di erbe aromatiche come basilico e rosmarino. Se il gusto della carne risulta alterato,

marinarla nel vino con il ginepro o altri aromi o in alternativa sostituirla con altri alimenti proteici.

Se gli odori danno fastidio coprire gli alimenti durante la cottura e non sostare nei locali in cui vengono preparate le pietanze.

Per evitare la nausea, il vomito e la perdita di appetito:

Assumere alimenti di facile digestione come cracker, fette biscottate, biscotti secchi, masticare il cibo lentamente, evitare cibi ricchi in grasso, molto dolci e alimenti piccanti, mangiare frequentemente e piccole quantità di cibo, prima che arrivi la sensazione di fame perché quest'ultima può aumentare la nausea, bere pochi liquidi durante il pasto, (bere un'ora prima e dopo aver mangiato). Quando si riesce ad ingerire senza vomitare i liquidi, introdurre una dieta con liquidi più corposi come succhi, semolino o crema di riso.

Per evitare la stipsi:

Inserire nella dieta una maggiore quantità di fibre, alimenti come cereali integrali, pane integrale, legumi, frutta e verdura fresche con buccia, cercare di bere un'adeguata quantità di liquidi come acqua, the, tisane, succhi di prugna e di uva, centrifugati di frutta e verdura e cercare di fare un po' di movimento, esercizi o camminate.

Per evitare la diarrea:

Ridurre il consumo di fibra alimentare presente nella frutta fresca (è possibile mangiare la banana o la mela), nella frutta secca, nella verdura, nei legumi e nei cereali integrali. Evitare cibi che possono incrementare la formazione di gas intestinali come broccoli, cavoli, patate e bevande zuccherine, evitare i cibi contenenti lattosio (latte e latticini), preferire il cibo a temperatura ambiente e non caldo, in piccole quantità, bere abbondantemente durante la giornata per reintegrare i liquidi persi, evitare alcolici e caffè.

• **Dopo la cura:**

alla fine della chemioterapia, per assicurare un sufficiente apporto nutritivo, ma anche per prevenire l'aumento di peso, la dieta dovrà ritornare ad un equilibrio fra verdure e cereali poco raffinati e pesce, evitando invece alimenti ad alto indice glicemico (zuccheri) o ad alto contenuto di grassi che favoriscono l'aumento di peso e l'obesità.

Queste sono misure di prevenzione, il regime alimentare adeguato deve essere sempre discusso con il proprio medico o con il dietista, per questo motivo U.O. Oncologia medica dell'Azienda Ospedaliera di Treviglio, in collaborazione con il Servizio Dietetico ha attivato un corso per le pazienti a fine trattamento chemioterapico: "Attive nell'affrontare il futuro: alimentazione e stile di vita del paziente oncologico".

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

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