Malattie Infettive sotto controllo a Legnano

Il primario Giampaolo Viganò ci presenta il reparto di eccellenza per la cura di 'AIDS' ed 'Epatite C'

di Vittorio Gualdoni
direttore@logosnews.it





Un'esperienza maturata nel tempo (quando non c'erano molti farmaci) e sul campo (anche in Africa a sostegno degli 'ultimi'). Il reparto di 'malattie infettive' dell'Ospedale di Legnano è ormai un'eccellenza conosciuta ed apprezzata per l'importante lavoro svolto dal primario Giampaolo Viganò e dal suo staff (4 medici; 12 infermieri e 8 operatori per il reparto, 3 infermieri e un operatore per l'ambulatorio di Macroattività Ambulatoriale Complessa). Il reparto è tutto 'isolabile' e ha sei stanze dedicate con ricambio d'aria 12 volte l'ora, oltre a sistemi di pressione negativa e positiva. "Un tempo vi erano degenze molto lunghe e spesso le speranze di vita dei pazienti erano molto limitate - ci racconta il primario - ora tutto è cambiato e il nostro stesso lavoro si è adeguato alle nuove esigenze". Partiamo da uno dei 'mali' che per anni piani di comunicazione hanno cercato di ridurre e debellare: l'AIDS. "Se un tempo l'attenzione dei media e delle istituzioni era massima, ora quasi nemmeno se ne parla - spiega Viganò - se uno è sieropositivo è lui stesso conscio dei rischi, ma la banalizzazione dei rapporti sessuali, soprattutto tra i giovani, ha provocato una risalita del numero dei malati. Spesso inconsapevoli. Le diagnosi spesso avvengono perchè i pazienti vengono in Ospedale per altre problematiche (cefalee o polmonari) gravi, che in realtà scaturiscono dal virus. Ogni mese tra i 2 e 3 giovani tra i 18 ed i 25 anni scoprono di avere il virus dell'AIDS, quasi con sorpresa. Servirebbe ritornare nelle scuole a fare progetti di formazione". L'attenzione del dottor Viganò e dei suoi collaboratori, sempre reperibili H24 su tutta l'Azienda, è massima: "Tanti pensano e ritengono che il nostro reparto sia solo per rischi di Ebola o Zika, in reatà quasi impossibili da noi, ma in realta sviluppiamo un servizio per AIDS, Epatite e altre malattie particolari. Grazie alla collaborazione di tutti, ogni giorno apriamo alle 7 per accogliere gli oltre 700 pazienti che abbiamo in carico e seguiamo - spiega - il nostro obiettivo è monitorarli passo a passo ma lasciandogli vivere una vita normale. Vengono, passiamo loro i medicinali (che ormai garantiscono una vita quasi normale) e poi sono liberi di tornare in famiglia o al lavoro. Se qualcuno non segue la terapia, ci allertiamo per cercare di capire cosa è successo. Grazie alla preziosa collaborazione con la Farmacia aziendale riusciamo, dati regionali alla mano, a somministrare le migliori cure al 'prezzo' pià basso". In tanti si preoccupano per l'arrivo di molti migranti in fuga dai propri Paesi. Ci sono reali rischi? "Assolutamente no - spiega - tubercolosi, scabbia e pidocchi non sono portati dai migranti, quanto piuttosto dal contesto di disagio sociale delle persone, siano esse italiane o stranieri. Piuttosto che allarmarsi per loro, che se fanno viaggi così impegnativi sono generalmente in buono stato di salute, occorrerebbe cercare di eliminare situazione di degrado e disagio sociale per italiani e stranieri". Tra i pazienti curati, molti sono immunodepressi, "perchè se aumenta l'aspettativa di vita e la possibilità di fare interventi invasivi ad ogni età, il rischio poi di dover ricorrere a terapie antibiotiche forti è necessario". Ultima 'chiusura', una riflessione sul dibattito se vaccinare o meno i bambini. "E' un problema di salute collettiva e non individuale per le Nazioni evolute - spiega - chi non vuole vaccinarsi lo fa perchè ritiene egoisticamente che, se tutti gli altri sono vaccinati, la malattia non mi tocca. Vero, però questo dovrebbe valere solo per chi non può vaccinarsi: bambini in cura chemioterapica o con particolari patologie. Se la percentuale di vaccinati scende invece sotto il 90% c'è il rischio concreto del ritorno di malattie considerate scomparse".





Gruppo Solidarietà Africa: medici, infermieri ed operatori al servizio dei più poveri

Ebola, malaria, AIDS,... il lavoro del dottor Giampaolo Viganò non si ferma al 'territorio'. Anzi. La sua competenza verso la cura delle malattie infettive e la sua capacità di coinvolgere colleghi e conoscenti lo ha portato, dal 1981 in poi, ad attivarsi in prima persona per la cura delle popolazioni povere dell'Africa, spingendo tanti operatori (anche dagli Ospedali di zona) a provare l'esperienza di aiuto e missione. "All'inizio fu il Togo - ci racconta - per poter organizzare poi progetti su più ampia scala, grazie anche ai risultati raggiunti, e accedere a finanziamenti dell'Organizzazione Mondiale della Sanità o di enti privati abbiamo istituito una vera e propria associazione". Il Gruppo Solidarietà Africa (GSA) è infatti una associazione di utilità sociale senza scopo di guadagno (Onlus) che si propone di realizzare i progetti di promozione sanitaria in Africa (Togo, Benin, Ghana, Costa D'Avorio, Congo, Mali). I suoi componenti sono operatori sanitari, medici, infermieri e tecnici di laboratorio e radiologia, che sostengono le attività in base alle loro conoscenze e capacità. "Negli anni abbiamo raggiunto successi impensabili, ma vogliamo continuare a offrire le nostre competenze".





Il 'mistero' della nascita secondo 'natura'

Il reparto di ostetricia e ginecologia di Magenta offre alle 'mamme' le migliori condizioni per il parto

La sua eccellenza è riconosciuta da tempo e tutt'ora sono tantissime le future 'mamme' che decidono di fare riferimento all'Ospedale Fornaroli di Magenta per dare la vita ai propri figli. Il primario, dottor Michele Meschia, è arrivato l'1 febbraio 2003 e da allora ha avviato un percorso importante per pianificare e proporre sempre nuove soluzioni: "Il reparto era già di eccellenza - ci spiega - ma fin da subito ho percepito come vi fosse un 'terreno fertile' disponibile alle innovazioni. Per questo, progressivamente, abbiamo voluto cercare di riportare le mamme alle condizioni più naturali possibili, cercando di proporre, quando non vi sono complicanze, ad un parto fisiologico". Dal primo gennaio di quest'anno è stato attivato, con servizio 24 ore su 24, l'assistenza per la parto analagesia: "E' una cosa importante su cui abbiamo sempre insistito - ci spiega - perchè per le mamme che lo desiderano possiamo garantire in qualunque orario (prima era solo dalle 9 alle 15) il sostegno degli antidolorifici. Il reparto di terapia intensiva neonatale è invece stato chiuso nel 2009, ma garantiamo il massimo servizio grazie agli accordi con il Niguarda di Milano: in qualunque momento e per qualunque necessità una loro equipe medica raggiunge l'Ospedale Fornaroli e prende in cura mamma e bambino". Il reparto magentino conta circa 1450 parti l'anno, un po' meno dei 1800 degli anni con più nascite, ma comunque un numero notevole. "Nel nostro reparto siamo 14 medici, 1 responsabile di sala parto e 1 di attività chirurgiche - spiega Michele Meschia - nel reparto, per dare più intimità alle famiglie, senza grandi interventi abbiamo ridotto da 3 a 2 letti per camera, così che le mamme possano accudire con più tranquillità i loro piccoli direttamente e costantemente con loro. Il nostro 'percorso gravidanza' prevede inontri in ambulatorio con la futura mamma per iniziare a registrarne i parametri, le eventuali difficolotà ed essere 'pronti' quando sarà il momento. Nella fase diretta del parto lasciamo fare alle 26 ostetriche che con le loro competenze e professionalità accompagnano la mamma in questo bellissimo momento secondo le loro esigenze (parto in acqua, sedute, con le 'liane', su apposite poltrone). Ogni richiesta della mamma (dalla musica alla posizione di attesa) cerchiamo di assecondarla. Noi medici interveniamo solo quando vi sono rischi per il bambino". Su richiesta, è possibile anche il parto 'Lotus birth' in cui si lascia il bimbo attaccato alla placenta finchè non si stacca secondo natura.







'Zika': ora una diagnosi veloce

di Barbara Zambelli
barbara.zambelli@unibo.it



Un nuovo test rapido per diagnosticare la presenza del virus Zika è stato messo a punto da un team internazionale di ricercatori guidati dall'Università di Harvard negli Stati Uniti. Il kit diagnostico è contenuto in un pezzo di carta grande quanto un francobollo. Quando viene a contatto con un campione di saliva, sangue o urina contenente il genoma virale, questo assume colore viola, evidente anche a occhio nudo. La diagnosi, che non richiede un laboratorio di analisi attrezzato e ha un costo molto modesto (circa un dollaro per unità), si è dimostrata efficace a rilevare l'infezione di Zika in un primate, in meno di tre ore. Lo sviluppo di test rapidi e affidabili per la diagnosi di Zika è, per l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), una priorità urgente. Pochi giorni fa, l'OMS ha qualificato come "moderatamente probabile" l'arrivo di Zika in Europa alla fine della primavera, soprattutto nei paesi, come l'Italia, dove è già presente la zanzara Aedes albopictus, la cosiddetta zanzara tigre possibile veicolo di infezione. I test diagnostici per Zika finora utilizzati evidenziano la presenza di anticorpi contro il virus nel sangue dei pazienti, o rilevano il genoma virale, utilizzando un test noto come "reazione a catena della polimerasi" (PCR). Tuttavia, la diagnosi con questi sistemi deve essere realizzata in un laboratorio attrezzato, richiede diversi giorni o settimane ed è costosa. Il nuovo dispositivo, che sfrutta le più moderne tecnologie della biologia molecolare ed è stato descritto in un articolo pubblicato su Cell il 6 maggio scorso, dovrebbe portare un enorme vantaggio nella diagnosi dell'infezione, grazie anche alla sua estrema sensibilità e specificità. "Abbiamo confermato che il nostro kit distingue Zika da altri virus correlati, come Dengue" afferma Alexander Green, uno degli autori dello studio.



Il ruolo dell'infermiere nella cura del paziente

Gli Ospedali del territorio contano circa 1.700 persone raggruppate in 22 categorie professionali

Sono le prime e più importanti figure professionali a contatto con il paziente: stiamo parlando degli infermieri. O meglio, di tutte e 22 i profili professionali che fanno riferimento al 'Sitra' (Servizio Infermieristico, Tecnico e della Riabilitazione Aziendale). In Azienda dal 1981, ma dirigente del 'servizio infermieristico' dal 2002 è il dottor Marino Dell'Acqua: "Sono tra i più 'storici' quasi a livello nazionale - ci commenta - e in questi anni, ma soprattutto nei primi anni 2000, ho davvero assistito al cambio di percezione del ruolo, con passaggio dal





mansionario (cosa fare e cosa non fare in modo dettagliato), a figure professionali". Una crescita di competenza che porta anche ad altissime specializzazioni, come per le lesioni cutanee e le cure intensive nella cronicità. Punto questo molto importante nell'attuazione della recente Riforma Sanitaria. "E' ormai da tempo che si cerca di creare un continuum di cure ma anche amministrativo - commenta il dottor Dell'Acqua - perchè in casi di cure lunghe, sia i pazienti sia le loro famiglie trovano maggior giovamento nella cura domiciliare piuttosto che ospedalizzata. Ne è un esempio virtuoso il lavoro fatto dal reparto di cure palliative di Cuggiono. La divisione tra paziente 'acuto' e cura nel territorio è il futuro per dare la migliore risposta al paziente". Ma torniamo al 'ruolo' dell'infermiere: "Tra i capi saldi dell'assistenza vi è sicuramente la relazione con l'ammalato - commenta Marino Dell'Acqua - la propria capacità ricettiva e di comunicazione della singola persona conta tantissimo. In fondo, la gradibilità dell'assistenza dipende tantissimo dalla capacità relazionale ed il comparto infermieristico è quello che dedica più tempo alle persone". La nuova ASST Ovest Milanese su 4.300 dipendenti conta circa 1.700 operatori infermieristici e anche il 'ritorno' della sede del corso di laurea da Legnano a Magenta è stato molto positivo: "La nostra 'scuola' ha sempre offerto personalità di altissimo profilo, alcune hanno anche fatto la 'storia' dell'infermieristica - prosegue - l'Ospedale è quasi un 'magnete' e ogni anno circa 100 ragazzi e ragazze di iscrivono ai corsi che fanno riferimento alla Statale. Le persone del territorio, seppur la legge impone concorsi e gare nazionali, credo meritino maggiore attenzione, perchè conoscono i contesti e spesso già le persone. Il 'nostro' personale è un valore aggiunto e la 'giornata dell'infermiere' (giunta alla 5^ edizione) è proprio pensata per avvicinare i professionisti al territorio".



La 'speranza' oltre la terapia

La speranza non guarisce, ma aiuta ad affrontare la malattia. Un'affermazione di parere comune, ma che per la prima volta in Italia ha ora un fondamento scientifico. A realizzare lo studio è stato l'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, pubblicato da 'Tumori Journal', rivista edita da Wichtig per promuovere la ricerca e la clinica d'avanguardia in oncologia. La ricerca "Hope in cancer patients: the relational domain as a crucial factor", ha coinvolto 320 pazienti dell'Istituto Nazionale dei Tumori milanese di cui 185 degenti ricoverati, 57,8%, e 135 pazienti ambulatoriali, 42,2 %) ed è stato condotta da un'équipe di lavoro multidisciplinare composta da oncologi, statistici, psicologi clinici e da un sacerdote ospedaliero. La 'speranza' non viene qui intesa solo in termini religiosi (credenza in Dio, vita oltre la morte, ecc) ma anche nella sfera affettiva: vicinanza dei parenti, empatia con altri malati e fiducia nel personale medico che propone la cura. Avere speranza, come dimostrato da numerosi studi, implica una correlazione con una migliore tolleranza al dolore, una migliore qualità della vita e maggiore autostima, mentre la mancanza di speranza porta spesso a paura, disagio psicologico, deterioramento fisico e depressione. Il 95,3 per cento degli intervistati, non tutti credenti, ha affermato che sapere di non essere soli offre speranza, portando conseguentemente ad un'accettazione delle terapie, anche invasive e dolorose. Nel percorso di cura, risulta fondamentale l'impatto della dimensione relazionale, spirituale e religiosa sul rafforzamento della dimensione clinica. Questo avviene sia verso i 'rappresentanti' del mondo medico (medici, infermieri, pscicologi), sia nella condivisione dell'esperienza e nella vicinanza emotiva degli altri ammalati: l'88 per cento, infatti, dichiara di pregare, anche se talvolta raramente (20,3 per cento) per gli altri pazienti. Tra quanti pregano anche per gli altri malati, una percentuale, anche se minima (0,93%) si dichiara non credente. Per il 75,4% del campione intervistato, la risposta positiva alla malattia (miglioramento della propria condizione) può essere dovuta anche dalla speranza di guarigione, supportata da una corretta e continua informazione e dalla fiducia nel proprio medico e rafforzata dall'affetto della famiglia.





Fondazione Mantovani
SODALITAS

Per informazioni: tel. 02.66227662 335.5297492
affori@fondazionemantovani.it

CASA DI VACANZA "STELLA" IGEA MARINA (RIMINI)

SOGGIORNI AL MARE PER ANZIANI











CAMERE SINGOLE O DOPPIE CON BAGNO
ASSISTENZA MEDICA GIORNALIERA
ASSISTENZA INFERMIERISTICA
ANIMAZIONE E ASSISTENZA ASA
SERVIZIO ALBERGHIERO DI QUALITÀ E BAR
SERVIZIO LAVANDERIA - TRASPORTO INVALIDI
GIARDINO E TERRAZZO VISTA MARE
SPIAGGIA PRIVATA DAVANTI ALLA CASA

LE DATE:
dal 5 al 18 giugno
dal 19 giugno al 2 luglio
dal 18 al 31 luglio
dal 26 agosto all'8 settembre
dal 9 al 22 settembre





E' un 'Maggio Senior'!



La musica è stata il filo conduttore della XXII esima edizione del 'Maggio Senior', collaudata iniziativa che vede protagonisti gli ospiti della Casa Famiglia per Anziani 'E. Azzalin' di Inveruno, gestita da Sodalitas Cooperativa Sociale di Solidarietà. Con il patrocinio dell'Amministrazione, il tabellone di eventi si è articolato lungo tutto il mese con una serie di proposte assai variegate. Molti gli appuntamenti che si sono già svolti con un grande successo di partecipazione, ma vi è ancora la possibilità di prendere parte ad altre iniziative interessanti. "All'interno delle nostre strutture – spiega il Coordinatore della Casa Daria Chiodini - abbiamo l'abitudine di festeggiare insieme chi dei nostri ospiti compie gli anni in quel mese". Chiuderanno questa XXII esima edizione il concerto dell'Accademia Musicale "Puccini" di Legnano di sabato 28 maggio e, soprattutto, l'appuntamento finale di martedì 31 maggio quando, alle 15, presso il Lazzaretto di Inveruno è in programma la celebrazione religiosa dedicata a tutti gli ospiti delle Case Famiglia.

La salute dei tuoi denti dallo 'Studio Ronchi' di Legnano

Da oltre 15 anni, l'equipe del dentista Fabio Ronchi è un punto di riferimento per la rete del legnanese e circondario. Uno studio che si occupa delle principali branche dell'odontoiatria e che si avvale di personale altamente qualificato. I loro punti di forza sono sostanzialmente due: qualità delle terapie e sicurezza dei pazienti. Lo studio Ronchi di Legnano garantisce l'utilizzo delle apparecchiature e protocolli certificati, fondamentali per stabilire un sano rapporto di fiducia col paziente. Da Studio Ronchi di Legnano vengono offerti molteplici servizi odontoiatrici, tra cui: implantologia, chirurgia, paradontologia, endodonzia, conservativa, pedodonzia per i più piccoli, laser, estetica dentale, protesi ed ortodonzia (anche visibile). La loro etica professionale è basata sulla "professionalità che finora ha favorito il consenso dei nostri pazienti".



Moksha
Associazione Culturale
MOKSHA ASSOCIAZIONE CULTURALE
Cuggiono – Via IV Novembre 48/C
Per info e prenotazioni:
info@acmoksha.it
346-2184937 -331-6012696 -339-6589286
CONSULTI AURASOMA
Sabato 11 giugno consulto personale
Aurasoma con Fabrizia Finotto
Consulente Sistema Aurasoma®,
Bioenergetica & Counseling
somatorelazionale
Orari dei consulti: dalle ore 14,30, ore 17,30
Tessera associativa obbligatoria € 5,00
Prenotazione entro venerdì 3 giugno





VISUALIZZAZIONE MEDITATIVA
Lunedi 13 Giugno ore 20.00
Aperta a tutti
Tessera associativa obbligatoria € 5,00
Abbigliamento comodo, una coperta
e se lo hai, un tappetino.
Prenotazione entro
mercoledì 8 giugno

'Sanitaria Lombarda' da 5 anni al vostro servizio

Un servizio cortese, efficiente e professionale, per assistere durante la degenza e nel rientro a casa. Da ormai 5 anni, esattamente di fronte all'ingresso dell'Ospedale di Cuggiono, in via Franz Margarita 3, 'Sanitaria Lombarda' offre una vasta gamma di proposte per le necessità mediche e ortopediche dei cittadini. "Abbiamo tutto ciò che può servire come ausili, tutori e carrozzine per gli anziani e coloro che ne abbiano bisogno - ci spiega Stefano, il titolare - per coloro che necessitino di un aiuto temporaneo è anche possibile attivare formule di noleggio". Sono sempre maggiori le proposte per 'agevolare' l'assistenza ai pazienti e tra le molte attività di eccellenza, vale la pena ricordare: il podologo (per tutte le patologie del piede), l'osteopata, il tecnico ortopedico per la realizzazione di tutori su misura ed i servizi legati ai problemi dell'udito. Direttamente in negozio, ben organizzato e con vaste proposte, è possibile prenotare i servizi richiesti. Orari: Lunedì-venerdì dalle 9:00 alle 12:30 e dalle 15:00 alle 19:30; Sabato dalle 9:00 alle 12:30.



Farmacia Armandola, un servizio puntale e... naturale



Da sempre vicini alla gente... ora ancor di più, nella nuova 'location' di piazza della Vittoria 2 a Cuggiono, con locali ampi, luminosi ed accoglienti. Una vasta gamma di prodotti medicinali e naturali permette una scelta mirata e consapevole. I prodotti di 'casa' sono concentrati attivi, di origine biologica, come le creme senza profumazione.

Studio Odontoiatrico
Dr. Fabio Ronchi
LEGNANO Via Montecassino, 12
Tel./Fax 0331 542824
email: ronchidottorfabio@alice.it



Orari di apertura:
Dal Lunedì al Giovedì: 9.00 - 12.00 | 14.30 - 19.30
Venerdì e Sabato Mattina previo appuntamento
I nostri servizi:
PREVENZIONE: Ablazione del tartaro.
CONSERVATIVA: otturazioni estetiche; ricostruzioni coronali.
ENDODONZIA: devitalizzazioni canalari; ritrattamenti canalari.
PEDODONZIA: cure dentali dei bambini.
ORTODONZIA: fissa - mobile - invisibile.
PARODONTOLOGIA: cura delle malattie delle gengive e dell'osso.
CHIRURGIA ODONTOIATRICA: estrazioni complesse, courettage, gengivectomia, etc
IMPLANTOLOGIA: impianti in titanio puro
PROTESI MOBILE E FISSA: corone, ponti, scheletrati, protesi, etc.
ESTETICA DENTALE: sbiancamento dentale in una sola seduta
LASER: trattamenti laser per cura e prevenzione della malattia parodontale
Lo studio è convenzionato in forma diretta e indiretta con i principali fondi, casse di assistenza, enti assicurativi, associazioni.
L'elenco completo è presente sul nostro sito web
www.studioronchiodontoiatra.it

Conoscere la malattia renale cronica

di Giuseppe Quintaliani
giuseppe.quintaliani@gmail.com



Il rene. Piccolo, ma importantissimo organo del nostro corpo è il protagonista di patologie in continuo aumento. Il rene svolge numerose funzioni come a) il controllo dell'equilibrio dei liquidi e dei sali dell'organismo, b) elimina le scorie del metabolismo dovute alla introduzione dei cibi e in particolare delle proteine c) svolge numerose funzioni nel controllo di numerosi ormoni (controlla il metabolismo del Calcio, la formazione di Globuli rossi, controlla la pressione arteriosa) senza poi dimenticare il ruolo fondamentale che il rene ha nell'ipertensione e nei confronti dell'apparato cardiovascolare. Contrariamente ad altri organi come il cuore, il polmone, il fegato, intestino ed altri, il rene non riserva la maggior parte dei sintomi al singolo organo, ma determina una serie di segni e sintomi da alterazioni metaboliche praticamente in tutto l'organismo che sono spesso presenti in fase molto precoci della malattia e spesso assolutamente ignorate perché del tutto asintomatiche. In Italia sembra che ci siano meno persone colpite da questa malattia lievemente rispetto ad altre. Indagini effettuate in altri paesi sia europei che negli Stati Uniti fanno supporre che si aggirino intorno al 5-6%. In Italia infatti, si stima che circa il 4% della popolazione sia affetto da una insufficienza renale avanzata intesa come un filtrato inferiore ai 60 ml al minuto. Non è comunque un numero indifferente in quanto, se i dati non mentono, parliamo di circa 2 milioni e mezzo di persone affette da questa patologia e molti di loro non sanno di averla. Non si tratta di terrorismo psicologico. Ma di informazione. Prevenzione. Diagnosi precoce. Tramite esami molto semplici, quali quello del dosaggio della albumina nelle urine e quello del dosaggio della creatinina nel sangue, si potrebbe avere un segnale di allarme che indichi che i nostri reni sono in pericolo e che faticano a lavorare. In effetti si è visto che questi esami diventano estremamente utili nell'individuare soggetti che abbiano una insufficienza renale anche modesta. È necessario tuttavia procedere ad alcune elaborazioni che permettano di valutare il grado di insufficienza renale, partendo da alcuni semplici dati come la creatinina., l'età e il sesso E, alle volte, anche il peso del paziente. Molti laboratori si sono attrezzati per fornire in automatico la stima della funzione renale ottenuta da questi semplici parametri che, escludendo il peso, sono comunemente disponibili al momento dell'esame. Tra le raccomandazioni più importanti si devono annoverare, in chi si trovasse affetto da una insufficienza renale, il trattamento dietetico e il controllo dell'ipertensione. Ma la cosa più importante si ritiene sia di chiedere al proprio medico di effettuare i due semplici esami indicati (creatinina nel sangue, albumina nelle urine) e, qualora dovesse esserci qualche segno di allarme, occorre affidarsi ad un buon nefrologo, che saprà sicuramente guidare attraverso i meandri di una malattia subdola ed insidiosa, ma non certo invincibile.



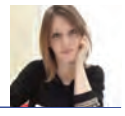




‘Il piatto sano’: per un’alimentazione equilibrata

I nutrizionisti di Harvard suggeriscono consigli per mantenere uno stile di vita ed alimentare sano

di Laura Locati
info@unamelalgiorno.it



Si chiama “Il Piatto Sano” ed è un grafico ideato dagli esperti di nutrizione della Harvard T.H. Chan School of Public Health per aiutare a gestire una alimentazione equilibrata e a suddividere i vari gruppi di alimenti nelle giuste proporzioni. Basterà quindi, giorno per giorno, pensare a combinazioni da disporre secondo questo modello, senza preoccuparsi di contare calorie o quantità ma prestando attenzione a semplici accorgimenti. -



META’ DEL PIATTO DEVE ESSERE COMPOSTA DA ORTAGGI (E FRUTTA) Scegli quelli di stagione e varia o combina vari colori. Patate e legumi non appartengono a questo gruppo - UN QUARTO DI PIATTO E’ FORMATO DA CARBOIDRATI COMPLESSI come cereali e patate. I cereali integrali (e le farine ricavate) rispetto a quelli raffinati, contengono molte più fibre e proteine vegetali, saziano maggiormente e alzano meno i livelli di zucchero nel sangue. Un consiglio: non limitarti alla pasta ma prova anche gli altri cereali quali farro, orzo, frumento, quinoa, avena... - UN ALTRO QUARTO E’ FORMATO DA PROTEINE A rotazione, una per pasto, scegli tra carne, pesce, uova, latticini e legumi. Il consiglio qui è: quando consumi cereali o patate combinali solo con legumi; quando mangi proteine animali abbinaci una porzione di pane integrale. In questo modo il pasto risulterà molto più digeribile e otterrai più energia dai singoli alimenti. OLI I grassi svolgono funzioni importantisime per l’organismo ma non sono tutti uguali. Scegli oli di semi ed evita il più possibile quelli idrogenati e grassi saturi presenti in tantissimi prodotti industriali. - BEVI: sembrerà scontato ma si beve poco! Limita le bibite zuccherine e cerca di bere un bicchiere di acqua ogni ora - MUOVITI: uno stile di vita sano implica necessariamente che si faccia attività sportiva, di qualunque livello. Meglio sessioni brevi ma frequenti piuttosto che lunghe ma occasionali. In conclusione: una scelta varia, che non escluda gruppi alimentari e che si basi più sulla qualità che sulla quantità di ogni alimento dando preferenza ai cibi freschi rispetto a quelli confezionati, inscatolati, conservati, è la base per una alimentazione equilibrata in grado di fornire tutti i nutrienti di cui un organismo ha bisogno per mantenersi o recuperare forma fisica per il benessere della salute.





BULLISMO E DISAGIO PSICOAFFETTIVO

Da circa sei anni collaboro come Psicologa e Psicoterapeuta con alcune scuole medie nell’ottica di prevenzione e intervento sul disagio preadolescenziale e adolescenziale, affrontando tematiche svariate tra cui il bullismo.
Quello che viene spesso sottolineato è la necessità, corretta, di fermare il bullo e sostenere la vittima, mettendo in secondo piano però un aspetto altrettanto fondamentale: il ruolo di bullo e vittima spesso coincidono seppur in ambiti diversi.
Il bullo è infatti spesso vittima, al di fuori del contesto scolastico, di situazioni di disagio relazionale e famigliare. Se pensiamo infatti al bullismo come ad un atto legato ad una impossibilità di gestire la rabbia in modo costruttivo per il ragazzo, questo non è nient’altro che un segnale, uno dei possibili sintomi di disagio psicoaffettivo e come tale va trattato e considerato.
Da qui l’esigenza di dare un sostegno psicologico alle vittime e alle loro famiglie per superare il trauma legato a quanto subito, ma anche di attivare una serie di interventi psicologici ed educativi a favore del bullo e della sua famiglia.
A tale fine mi occupo di percorsi psicologici individuali per bambini, ragazzi e le loro famiglie all’interno dello Studio DAM, nonché di corsi di formazione e serate tematiche per docenti e operatori del contesto scolastico.
Per affrontare questo tema è necessario infatti un intervento il più possibile coeso e condiviso di tutte le istituzioni di vita dei ragazzi, un’azione sinergica di territorio-scuola-famiglia di promozione di un clima sociale ed emotivo che scoraggi i comportamenti di prevaricazione e prepotenza e incoraggi quelli prosociali a favore dell’Altro.
Tutti i ragazzi hanno delle risorse, la sfida degli adulti che li circondano è favorire e permettere che queste emergano.

Dott.ssa Cameroni Federica,
Psicologa, Psicoterapeuta

www.federicacameroni.it
Studio DAM, Mesero

Dam
PHYSIOTHERAPY
PLANET

IL LOW COST 100% ITALIANO

NON SIAMO TUTTI UGUALI...

I nostri LABORATORI sono esclusivamente ITALIANI e i MANUFATTI sono CERTIFICATI e GARANTITI.
I nostri MATERIALI sono tutti di ALTA QUALITA'. ASSISTENZA ILLIMITATA nel tempo sui lavori terminati.
I nostri IMPIANTI e la componentistica sono di PRIMARIA AZIENDA ITALIANA CON PASSAPORTO.
L'ACCOGLIENZA inizia con il salotto come quello di casa tua e continua con la nostra CORDIALITA'.

Dott. GIRARDI Dario
Direttore Sanitario
Gruppo DSA
Garbagnate Milanese (MI)

Dott. FRANCINI NALDI Emilio
Direttore Sanitario
Gruppo DSA
Campi Bisenzio (FI)
e Ossona (MI)

Dott. RAINERI SZATMARY Edoardo
Direttore Sanitario
Gruppo DSA
Milano

Dott. RIGOLI Ettore
Direttore Sanitario
Gruppo DSA
Cardano al Campo (VA)



© camaleongrafica.it

I capelli bianchi sono l'immagine dell'esperienza.

GRUPPO dsa L'ODONTOIATRIA CON IL CUORE

Numero Verde 800-662500

Ci trovi a MILANO (MM Inganni) - OSSONA (MI) - GARBAGNATE MILANESE (MI)
CARDANO AL CAMPO (VA) - FIRENZE - CAMPI BISENZIO (FI).

Per maggiori informazioni ci trovi su **www.dsaodontoiatria.it**

SEGUICI SU