

Amici di Gabory

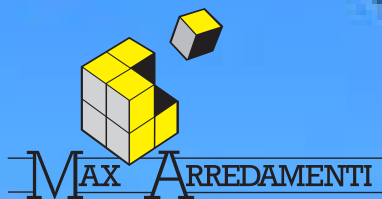
PROGETTO DI VITA



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

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

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



COLOMBO FILIPPETTI



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

10



SOMMARIO



GIUGNO 2004



IN COPERTINA

I colori di Giove

COMITATO SCIENTIFICO

Barni Sandro
Bonetti Luisa
Cazzaniga Marina
Cremonesi Marco
Mandalà Mario

COMITATO DI REDAZIONE

Bonetti Luisa
Baccalà Monica
Cazzaniga Marina
Ceriani Vanda

DIRETTORE RESPONSABILE

Frigerio Angelo

VICEDIRETTORE

Cremonesi Marco

SEGRETERIA

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

PROGETTO GRAFICO

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

IMPAGINAZIONE GRAFICA

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

STAMPA

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

EDITORE

Associazione "Amici di Gabry" ONLUS
Via Matteotti, 125 - 24047 Fara G. d'Adda (Bg)

N. AUTORIZZAZIONE 34

Del 06 Luglio 2001
Tribunale di Bergamo

EDITORIALE

"Uniti per crescere" 3
Angelo Frigerio ●

LO SAPEVI CHE...

"Le abitudini della vita quotidiana..." 4
Dott.ssa Mary Cabiddu ●

SPAZIO ASSOCIAZIONE

"La festa della Donna con gli amici di Gabry" 5
Vanda Ceriani ●

SPAZIO ASSOCIAZIONE

"La rete Oncologica Provinciale" 6
Dott. Marco Cremonesi ●

SPAZIO PSICOLOGICO

"Come parlare di tumore ai nostri bambini" 8
Dott.ssa Luisa Bonetti ●

L'INTERVISTA

"El Condor pasa" 10
Michela ●

SPAZIO TECNICO

"Trapianto di midollo in Oncologia Medica" 12
Dott. Mario Mandalà ●

SPAZIO MEDICO

"Menopausa precoce" 14
Dott.ssa Brigida Rocchi ●

SPAZIO CULTURA

"La frutta esotica: una bomba di energia" 16
Angelo ●

Intervista a pag. 10

*"El condor pasa"
Angelo Frigerio
e il Perù*



FONDIARIA - SAI

D I V I S I O N E F O N D I A R I A

ASSICURAZIONI GIANFRANCO FERRI
Consulenze Assicurative & Finanziarie

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

Agenzia: Via Abate Crippa, 24047 Treviglio (Bg) - Tel. 0363 48651 - Fax 0363 48821
Subagenzia: Via risorgimento, 3/5 20065 Melzo (Mi) - Tel. 02 95710736 - Fax 02 95738998

CONTO LIBRA

LIBRA è la nuova filosofia del Gruppo Bancario Banca Popolare Commercio e Industria, ispirata al criterio di instaurare rapporti più chiari e personalizzati, nella via etica di una sempre maggiore soddisfazione del Cliente.

È una filosofia che si basa su quattro principi fondamentali:

libertà di scelta - semplicità - trasparenza - flessibilità

la libertà di scegliere

Con il nuovo prodotto nasce il Conto Libra.

Un nuovo modo di essere banca, realizzato personalizzando le banche e gli strumenti del Gruppo
in base alle diverse esigenze, realtà, attività, investimenti, obiettivi.

Visita il sito www.banca.com presso la nostra filiale di Treviglio - Piazza Martini 1/A - Tel. 0363/48651.





ASSOCIAZIONE AMICI DI GABRY

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

CHI INCONTRATE?

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

DOVE SIAMO

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

VIENI A CONOSCERCI, TI ASPETTIAMO!

Ci riuniamo e ti aspettiamo
il lunedì - mercoledì - giovedì
dalle 9:30 alle 11:30
e martedì e venerdì
dalle 15,30 alle 17,30

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

UNITI PER CRESCERE

Eccoci, finalmente dopo mesi di preparativi siamo arrivati al momento piu' importante: il 16 Giugno, in occasione del Gran Gala' di Bergamo, parte il progetto di Rete Oncologica Provinciale a cui la nostra associazione ha dato una fattiva e concreta partecipazione.

E' sicuramente un percorso impegnativo e di lungo periodo, si procedera' per tappe, ma e' un punto di riferimento necessario ed inevitabile che garantirà un ulteriore salto di qualità nella cura e nell'assistenza al malato oncologico in provincia di Bergamo.

Sin dalla nostra nascita abbiamo lavorato e ci siamo proposti di far si che il paziente affetto da tumore non sia solo, ma che sia preso in carico da un'istituzione che lo accompagni attraverso tutto l'iter sanitario monitorando l'adeguatezza delle cure portate e l'evoluzione del suo stato di salute. La Rete Oncologica dovrà coordinare il lavoro dei Poli oncologici bergamaschi (Bergamo, Treviglio, Alzano) in modo che, pur nelle diversità di competenze territoriali, esista una fattiva collaborazione e sinergia con al centro il paziente e la sua malattia in tutti i suoi aspetti sia clinici che psicologici.

Da questo giornale voglio esprimere il mio ringraziamento a chi ci ha sostenuto nella raccolta dei fondi necessari perche' ha condiviso il progetto; voglio inoltre ringraziare le altre associazioni (Cure Palliative e Associazione Oncologica Bergamasca) per il lavoro comune che abbiamo svolto credendo nel significato altruistico dell'iniziativa; voglio esprimere stima ai Sanitari che hanno elaborato l'intervento come esigenza emergente a cui rispondere in modo moderno e concreto, ma soprattutto un grazie a tutti i nostri associati che hanno percepito questa nuova iniziativa come momento di crescita nell'aiuto verso chi soffre.

Grazie.

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



LO SAPEVI CHE ...

"Le abitudini della vita quotidiana..."

Chissà perché quando si inizia una chemioterapia il primo pensiero è quello di chiudersi sotto una campana di vetro, temendo di non poter condurre più una vita normale.

Il mondo diventa improvvisamente "ostile", tutto può far male: ciò che si mangia, ciò che si beve... ma più spesso fa male ciò che si pensa o si crede e che per pudore non si chiede. E dopo la terapia? Beh, non sempre le cose migliorano. Allora oggi vogliamo sfatare qualche piccolo mito.

Caro dottore, ma con la mia chemioterapia che cosa posso mangiare?

Ah, il cibo. Dolce piacere della vita. Non c'è nessun razionale scientifico per cui chi fa la chemioterapia debba seguire una dieta particolare. Fare la terapia a stomaco vuoto aumenta l'incidenza della nausea. Sarà il medico a dirvi se, per fare qualche particolare esame (ad esempio il controllo della glicemia o la TAC con il mezzo di contrasto) è necessario il digiuno. Spesso noi ci dimentichiamo di dirvi che i farmaci possono alterare il gusto e l'olfatto e allora non stupitevi se ciò che sino a ieri non avreste mai mangiato, si trasforma nel vostro piatto preferito.

E il vino? Posso bere il vino?

I superalcolici aumentano l'incidenza di nausea. Ma un bicchiere di vino ai pasti, soprattutto se siete già abituati a berlo, non fa nessun danno (in particolare se si tratta di vino buono).

Posso andare dal parrucchiere dottressa?

E' vero, alcuni farmaci fanno cadere i capelli, ma sono pochi. E dopo la terapia ricrescono anche più forti di prima. La maggior parte dei farmaci però non hanno questo effetto. Tuttavia, nel periodo della terapia, possono indebolirsi e sarà bene averne "più cura". Ad esempio evitate le tinture chimiche, ma scegliete dei prodotti naturali, rimandate la permanente e quando li lavate non frizionateli con l'asciugamano come se stesse centrifugando l'insalata.

E' vero che il mare fa male e che non posso prendere il sole?

Come dico sempre fa male andare in vacanza in un posto che non ci piace.

Il mare può far male alle persone che soffrono di ipertiroidismo, malattia per cui la tiroide (una ghiandola che si trova nel collo) funziona troppo. Le zone marine sono ricche di iodio e la tiroide per la sua funzione utilizza proprio lo iodio. Il sole può essere un problema solo perché molti farmaci (come gli antibiotici o la pillola anticoncezionale) sono fotosensibili e, reagendo con i raggi solari, possono determinare la comparsa di macchie scure sulla pelle (abbronzatura a macchia di leopardo). E' quindi meglio, durante il periodo (e solo in quello) in cui si fa la chemioterapia evitare di esporsi troppo al sole. La tintarella al nero di seppia possiamo rimandarla all'anno successivo.

Un consiglio per tutti: non cambiate le vostre abitudini di vita. Ascoltate il vostro corpo, sarà lui a dirvi se siete o meno in grado di andare a lavorare o quale cibo venga digerito meglio. Non cambiate le vostre abitudini: la partita a briscola con gli amici il sabato sera, non influenzerà il risultato dei vostri esami o la tossicità o meno della terapia. Se vi viene un dubbio, chiedete al vostro medico: non esistono domande sciocche. Ricordatevi poi che tutti gli effetti collaterali delle terapie scompariranno al termine del trattamento.

Spesso la chemioterapia è solo una tappa del percorso della nostra esistenza, ma alcune volte, quando la malattia diventa cronica, le tappe sono più di una. Non ha senso perdere la propria quotidianità o privarsi delle gioie della vita in attesa di sintomi o disturbi che forse mai verranno.

Mary Cabiddu

Borsista in
Oncologia Medica
Azienda Ospedaliera
Treviglio-Caravaggio



SPAZIO ASSOCIAZIONE

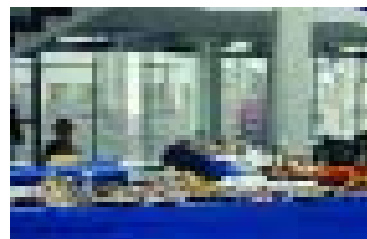
" La festa della Donna con gli Amici di Gabry "



La " Giornata della donna " è stata festeggiata dall'associazione "Amici di Gabry" in maniera davvero strepitosa.

Il primo appuntamento che ha, per così dire, inaugurato i momenti di aggregazione, è stato il bellissimo spettacolo teatrale che gli "Arzaghesi" hanno realizzato sabato 6 marzo presso il Conventino di Treviglio. Intitolata "C'era...non c'era...forse qui ...forse altrove..." , la rappresentazione ha riscosso un grande successo, sia per la comicità, sia perché la storia, in qualche modo, ci ha riportati in un mondo che sembra essere scomparso, ma è ancora ben nitido nei ricordi di chi, quel tempo, l'ha vissuto realmente.

Si tratta della storia d'amore tra due giovani, Maria e Michel, ambientata in un paese - un po' vero, un po' inventato -, dove le donne venivano sfruttate dal lavoro nero, ed i contadini erano sfiniti nei campi. Tutta la vicenda ruota attorno a questi personaggi, con una Maria ambiziosa ed alimentata da voci insistenti sul "mito" della città, la quale però ben presto si accorge che il paesino d'origine, sebbene alquanto povero di attrattive, non cela i pericoli e le insidie



nascoste nelle tanto sospirata città.

Gli "Amici di Gabry" non possono fare a

meno di ringraziare con tutto il cuore la compagnia degli "Arzaghesi" che, ancora una volta, hanno lavorato per realizzare un'ottima serata per stare insieme, mostrando sensibilità e disponibilità nei nostri confronti davvero apprezzabili.

Da evidenziare anche l'esperienza positiva vissuta a Romano di Lombardia, domenica 7 marzo in mattinata, dove i nostri associati hanno portato a conoscenza la realtà dell'associazione attraverso un banchetto benefico, sul quale sono stati esposti i lavori artistici effettuate dalla creatività delle donne: in questa occasione, è stato presentato anche il nono numero del giornale divulgativo "Amici di Gabry: Progetto di vita".

La "Giornata della donna" è proseguita

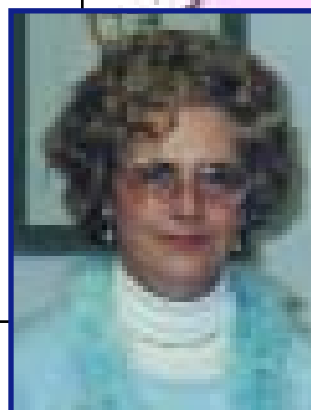


anche nel pomeriggio di domenica 7 marzo, presso la zona ex-mercato di Treviglio: il "Duo Italiano" anch'esso sempre particolarmente attento nei confronti dell'associazione, ha allietato i presenti con un

repertorio che ha spaziato dai balli di gruppo al ballo liscio, dagli anni '60 alla discoteca.

Accanto alla "sala da ballo" è stato allestito un simpatico pozzo di S.Patrizio: abili mani hanno creato, con semplici materiali, una sorta di pozzo nel quale, ad estrazione attraverso un cestello, al "fortunato" partecipante veniva assegnato un piccolo premio.

Vanda Ceriani
Legale
dell'associazione
"Amici di Gabry"



SPAZIO ASSOCIAZIONE

"La Rete Oncologica Provinciale"

A SOSTEGNO DELLA RETE ONCOLOGICA PROVINCIALE
E DELLA QUALITÀ DI CURA E ASSISTENZA



Maria Teresa Rota e Max Pavan
presentano

GRAN GALA BERGAMO

con

Madelyn Monti - John Dayless - Alessandro Safina - Francesco Baccini
Roberto Negri - Giorgio Dalci - Ermanno Rossi e Francesco Sperani

16 GIUGNO 2004
mercoledì ore 21

TEATRO
FONDAZIONE

COOPERAZIONE
CULTURA BERGAMI

Una speranza per il prossimo futuro

Il problema della cura dei tumori presenta oscurità e insidie dal punto di vista clinico ed è molto complesso dal punto di vista organiz-

zativo. Le malattie tumorali hanno la caratteristica di essere trasversali, cioè coinvolgono quasi tutte le specialità medico-chirurgiche.

I percorsi di cura sono complessi e hanno durate molto lunghe.

Le cure devono svolgersi in strutture

specifiche (reparti ospedalieri, day-hospital, ambulatori, a domicilio) che devono essere dotate, a seconda dei casi, di attrezzature di diversa qualità e grado di sofisticazione.

Così può capitare, con estrema facilità, che malati afflitti da stesse patologie seguano percorsi di cura non omogenei e a volte non appropriati, che i pazienti non vengano indirizzati verso gli ospedali più idonei al loro caso, che vivano l'angosciosa esperienza di sentirsi sballottati tra diverse strutture sanitarie senza avere punti di riferimento stabili e di fiducia. Questo a causa di una situazione in cui manca un efficace coordinamento tra i servizi, in cui sono ancora rilevanti la disomogeneità degli interventi attuati dalle singole Aziende, in cui spesso i percorsi diagnostico-terapeutici sono disomogenei. Tutto ciò porta a due gravi conseguenze:

- Rendere ancora più penosa la condizione psicologica dei pazienti e delle famiglie.
- Spingere molte persone a cercare con affanno notizie ed informazioni che possano aiutare a identificare i medici e le strutture di cui potersi fidare.

Il progetto di rete oncologica ha come obiettivo il modificare radicalmente questa situazione.

Il suo scopo infatti è :

- Mettere al centro il malato oncologico ed i suoi bisogni, garantendo la qualità di cura e di assistenza;
- Garantire una informazione puntuale sui servizi disponibili e sui percorsi terapeutici e assistenziali più consoni, istituendo anche uno "sportello oncologico";
- Garantire la continuità terapeutica con tutte le necessarie interconnessioni fra i medici di medicina generale, i servizi di diagnostica, i reparti di degenza, il day-hospital, l'assistenza domiciliare, l'hospice, in una ottica di Rete che coordini e ottimizzi al massimo livello tutte le professionalità e

le strutture in provincia di Bergamo;

- Contribuire alla mappatura epidemiologica ed al costante aggiornamento dell'atlante dei tumori nella nostra Provincia;

- Realizzare, in itinere, una computerizzazione specifica con cartella telematica aggiornata;
- Coordinare l'attività di ricerca clinica e potenziare la formazione del personale medico- infermieristico, degli altri addetti e dei volontari;
- Sostenere le iniziative di comunicazione, sensibilizzazione, prevenzione nel territorio, nei luoghi di lavoro e nella scuola.

La Rete Oncologica deve prendere in carico il paziente accogliendolo, indirizzandolo, accompagnandolo attraverso tutto l'iter sanitario, monitorando l'adeguatezza delle cure prestate e l'evoluzione del suo stato di salute.

E' sicuramente questo un percorso impegnativo e di lungo periodo e deve procedere per tappe.

E' comunque un percorso necessario ed inevitabile.

La Rete garantirà un salto di qualità nella cura e nell'assistenza del malato Oncologico sia nel nostro territorio che in tutta la provincia di Bergamo.



Marco Cremonesi
Dirigente di 1° livello
Oncologia Medica
Azienda Ospedaliera
Treviglio-Caravaggio



" Come parlare di tumore ai nostri bambini "



**Condividere e comunicare le esperienze può servire a tutti:
al malato per non sentirsi solo e non compiere anche lo sforzo del far finta di nulla;**

ai bambini per non sentirsi esclusi o inutili o addirittura colpevoli di un allontanamento che non comprendono.

Il tema della comunicazione in oncologia è uno degli argomenti più dibattuti negli ultimi anni. Numerose ricerche hanno messo in evidenza come una buona comunicazione e condivisione delle scelte terapeutiche abbiano

come effetto quello di favorire un migliore adattamento psicologico alla malattia. Risulta invece ancora poco affrontato il tema della comunicazione di malattia di uno dei genitori ai propri figli, siano essi bambini oppure già adolescenti, nonostante questo problema sia largamente presente nella popolazione in quanto si stima che circa il 30% delle donne affette da carcinoma alla mammella viva ancora con i propri figli.

Come sappiamo il cancro è una malattia che necessita di tempi lunghi e intensi che sconvolgono i ritmi di vita del paziente e quindi di tutta la sua famiglia: così la storia del paziente diventa anche la storia della famiglia ed è estremamente importante che questa famiglia trovi il suo modo di adattarsi a questo evento. Molti pazienti però hanno difficoltà a rivelare le proprie paure e le proprie ansie e inoltre credono di poter continuare a prendersi cura della propria famiglia negando le proprie emozioni; questo comportamento in realtà crea spesso tensioni che ostacolano lo stabilirsi di atteggiamenti di vicinanza e di comprensione.

Quando in una famiglia vive un bambino spesso gli si tiene nascosto quello che sta accadendo allo scopo di proteggerlo dal dolore, ritenendolo troppo fragile per poter sopportare la notizia della malattia di uno dei genitori.

Questo atteggiamento però non trova conferma nella comunicazione non verbale dei genitori, spesso il bambino avverte intorno a sé un'atmosfera tesa e preoccupata e l'esclusione dalla comunicazione può favorire in lui sensazioni di abbandono e di perdita. Il bambino può inoltre sviluppare anche irreali sensi di colpa, fino ad arrivare a pensare di aver potuto in qualche modo causare i cambiamenti all'interno della quotidianità

famigliare.

Ci sono delle ragioni che inducono i familiari a non informare i bambini circa la malattia: per proteggerlo dall'ansia, per prevenire stati di stress, perché pensano che non possa capire, per evitare domande sulla vita e sulla morte, e ancora, per mantenere un'apparente clima di serenità.

L'esclusione dalla comunicazione e dalla informazione risulta invece essere la causa dello stress emotivo che insidia il bambino e che probabilmente provoca l'instaurarsi di paure, di confusione, di inadeguatezza e senso di abbandono.

Si può quindi facilmente comprendere quanto sia potenzialmente dannoso ignorare tali segni di sofferenza, che possono apparire anche a distanza di tempo.

Tali segni si possono riscontrare con manifestazioni diverse come ansia generalizzata, solitudine, tristezza, insicurezza; nel comportamento con atteggiamenti aggressivi nei confronti dei compagni e dei genitori, con disturbi del sonno e dell'alimentazione; con calo nel rendimento scolastico e difficoltà di concentrazione; con problemi nello sviluppo e comparsa di arresti nella crescita o anche regressioni in bambini che manifestano comportamenti che avevano da tempo abbandonato.

Come evitare allora un possibile disagio psicologico del bambino?

Certamente il primo passo è la consapevolezza da parte dei genitori dello stato di sofferenza dei propri figli e del bisogno di essere coinvolti nella storia della famiglia.

Quando il paziente o il familiare parla con il bambino esprimendo i suoi sentimenti e problemi, condivide con lui la malattia e lo fa sentire quindi una parte importante della famiglia. A sua volta il bambino ha il "permesso" di esprimere le sue paure e di trovare risposte alle sue numerose domande.

Da questo bagaglio di consapevolezze e, soprattutto, dall'esperienza di un gruppo di donne che si sono ammalate di cancro e che avevano già vissuto la malattia in precedenza perché aveva colpito un loro familiare è nato il "Progetto Condividere" all'interno del servizio di Psicologia dell'Istituto Nazionale per la Ricerca sul Cancro di Genova. L'obiettivo di questo gruppo è fornire sostegno ai bambini e alle fami-

glie in modo da rendere più condivisibile l'esperienza della malattia.

Il gruppo ha dato inoltre vita a due piccoli libri da usare come strumenti di comunicazione con i bambini. Il primo si intitola "Una famiglia come la tua"(*) e contiene il racconto di una famiglia con due bambini dove la mamma si ammala di tumore. Il racconto descrive come tutta la famiglia si mobilita in suo aiuto e cambi in seguito a questo avvenimento. Il secondo libro "La malattia in famiglia"(*) narra invece di una famiglia in cui è il papà ad ammalarsi di tumore.

Entrambi i libri possono essere utilizzati in vari modi, da leggere insieme o come spunto per parlare ai propri figli, lasciando ad ognuno la possibilità di scegliere cosa gli sembra giusto dire e cosa invece preferisce non affrontare: ogni famiglia costituisce qualcosa di unico, con le sue armonie, abitudini e convinzioni.

Anche se nella realtà non è mai facile trovare la via giusta, con queste riflessioni ho voluto richiamare l'attenzione sull'importanza di condividere un'esperienza come quella della malattia, affinché coloro che vi si sono trovati coinvolti possano sentirsi ancora più uniti.

(*) Chi è interessato ad acquistare questi libri può telefonare presso la segreteria della redazione allo 0363.314151 negli orari d'ufficio:
8.30 - 12.00 14.00 - 18.30

HATHA YOGA

Stiamo organizzando per Settembre un ciclo di 8 incontri per conoscere la disciplina dello HATHA YOGA con Wanda ...

**Per informazioni telefona in sede al
Tel. 0363.305153**

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



L'INTERVISTA

"El Condor pasa"



Appena tornato dal suo secondo viaggio in Perù, Angelo, il nostro presidente, ha voglia di raccontarci di quella terra lontana, e così mi rivolgo a lui con alcune domande per capire come è nato questo suo feeling per questa terra che è soprannominata "l'ombelico del mondo".

-Ciao Angelo, allora ma cos'è questo Perù?

-E' una domanda imbarazzante a cui non so rispondere se prima non traccio una mappa geografica di questa nazione. Lo do come presupposto altrimenti non riuscirei a parlare, in termini di contatti umani e di differenza di situazioni, di questo paese ma soprattutto di questa gente.

Il Perù conta circa 25.000.000 di abitanti e si allunga nell'America del Sud sulla costa pacifica per circa 5.000 chilometri, cinque volte la lunghezza dell'Italia.

Immagina Michela che differenza di

climi, di gente e soprattutto di modi di vivere. Se per di più diciamo che questa lunghezza è coperta territorialmente da una striscia desertica che si affaccia sull'oceano Pacifico (a guardarlo al contrario fa paura), e che parallelamente su tutta la lunghezza si snoda la cordigliera delle Ande con un susseguirsi di altipiani (abitati) sopra i 4000 metri con cime oltre i 6000 ed i ghiacciai in parte alla strada che la attraversa, capiamo che le condizioni di ambiente sono ben diverse. E poi naturalmente, lateralmente alle Ande c'è la selva o foresta amazzonica che ti sprofonda nel verde con il suo clima tropicale che solo a parole è un sogno, vista l'umidità e gli insetti. Si dice che nel mondo esistano 114 microclima, nel Perù ce ne sono 110.

-Mi sembra di capire che però tu ormai lo conosca bene. Una grande civiltà come gli Inca cosa ha lasciato?

-E' vero gli Inca, popolo espressione massima della razza quechua, una delle etnie di questa regione assieme agli aymara, ha dominato tutta la costa pacifica del Sud America, dall'Equador alla Terra del Fuoco, fino all'arrivo degli Spagnoli nel XVI secolo (hanno fatto un disastro, credetemi).

Erano adoratori del sole e grandi astronomi e senza lasciare, a tutt'oggi, documenti scritti hanno costruito un impero immane. Dal punto di vista turistico, nel senso classico, le massime espressioni di questa civiltà si trovano a Cusco, città imperiale a circa 3000 metri di altezza, ed in tutte le valli circostanti, per arrivare infine al mitico Machu Pichu che veramente vale la pena del prezzo del biglietto d'aereo. Mi domandi cosa questa

civiltà ha lasciato? Grandi opere, certo, però l'anima è stata portata via dagli invasori spagnoli che con la loro cultura ed i loro metodi hanno azzerato un millennio di civiltà, anche se diversa dalla nostra. Questa mancanza di radici profonde ormai mancanti da cinquecento anni si sente e forse è il problema principale del popolo peruviano.

Comunque è tutto meraviglioso, ma non è questo che mi interessa del Perù, non è quello che crea quello che tu hai chiamato feeling.

-Ma Angelo, ti conosco, so che c'è qualche cosa di più profondo, cosa c'è che ti attira fino là ?

-Potrei dirti che alcune sere ho nostalgia della loro musica, del Condor Pasa che entra dentro col dolce suono della Quenas, (flauto fatto di bambù) accompagnato dalla minuscola chitarra chiamata Charango. Potrei anche dirti che ho sognato alla luce di quei cieli dove la stella polare ti scuote e ti invita a seguirla. Ebbene il mio cuore è stato rapito dalla gente, così diversa, così semplice, così indifesa.

Non parlo della città di Lima, capitale con 12 milioni di abitanti, sviluppata, moderna, pericolosa, con delle sovrapposizioni etniche, città che non riesce a mantenere legate a se tradizioni, usi e costumi del suo popolo. Parlo della gente della foresta, dei campesinos, che ho conosciuto in entrambe le mie visite, gente povera e che veramente ha da insegnarci tante cose.

-Ma Angelo, mi sembra di vedere che stai cambiando atteggiamento, ti vedo meno turista, mi sembra di vedere un Angelo che conosco.

-E' vero. Quando penso che questa gente oltre che ad essere povera è anche sfruttata (come è possibile nella foresta???), che questa gente è costretta a rinunciare alle risorse di vita naturali come le loro coltivazioni agricole per effetto della campagna di distruzione delle coltivazioni di coca....

-Alt Alt Angelo, non ti capisco.

-Lo sò. È un luogo comune associare la coltivazione della coca alla droga ma questa gente vive di patate, mais, frutta e la disinfestazione con gli elicotteri per diminuire la produzione di coca priva i terreni della possibilità di produrre anche gli altri alimenti vitali senza fornire loro alternative. La foglia di coca per questa popolazione è sacra, è il loro alimento che li aiuta a sopravvivere alle asperità della natura e la foglia di coca diventa droga solo dopo processi chimici attuati da grosse organizzazioni che speculano nel narcotraffico. Questo genera situazioni di contrasto, di lotta che poi fanno nascere fenomeni tipo Sendero Luminoso.

-Angelo, fermiamoci perchè il percorso si farebbe troppo lungo e spinoso. Dimmi piuttosto, in quei giorni hai pensato alla nostra associazione?

-Mi fai una domanda che ha una risposta ovvia. Certo. L'associazione ha come scopo l'amore verso il prossimo, l'amore verso chi soffre. Vuoi che tra questa gente semplice che mi veniva vicino, che mi abbracciava, che mi offriva un mandarino in cambio di un sorriso, di un gesto di speranza, io non abbia rivisto le lacrime e le amarezze a cui noi cerchiamo di dare una risposta tutti i giorni?

Ho passato con loro un Natale ed una Pasqua, religiosamente parlando, e loro mi hanno salutato con " *ADIOS, MIO HERMANO*".

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



" Il trapianto di midollo in Oncologia Medica "



Il trapianto di midollo, nella sua formulazione storica, consisteva nel prelevare cellule midollari (midollo osseo) da un donatore e infonderle in un ricevente.

Il ricevente prima di ricevere le cellule midollari veniva sottoposto a radiochemioterapia.

Questa procedura di trattamento del

ricevente veniva chiamata condizionamento.

Nel corso degli ultimi 15 anni la procedura è stata sostanzialmente modificata relativamente alla sorgente delle cellule da trasfondere, al tipo di donatore, e alla possibilità di poter modificare le cellule da trasfondere.

La premessa da fare è che nel nostro midollo osseo sono presenti cellule definite staminali. Queste cellule sono in grado di replicarsi e differenziarsi. In sostanza sono in grado di produrre tutte le cellule presenti nel nostro sangue.

Queste cellule sono presenti nel midollo osseo, ma si possono ritrovare anche nel sangue periferico e nel sangue del cordone ombelicale.

Mediante procedure opportune è possibile recuperare le cellule che provengono dal sangue periferico e quindi prelevare cellule staminali in maniera più agevole rispetto al prelievo che classicamente veniva eseguito dal midollo osseo.

A seconda del tipo di donatore il trapianto viene definito allogenico, singenico e autologo.

Il trapianto viene definito allogenico quando la sorgente è rappresentata da donatori sani consanguinei o non consanguinei.

Dato che molto spesso non si riesce a trovare nell'ambito familiare un donatore di midollo, sono state creati dei registri internazionali dei donatori di midollo.

Donare il midollo significa dare la possibilità a qualcuno che non si conosce di poter guarire dalla malat-



tia mediante un gesto gratuito, sicuro per chi dona e indispensabile per chi è malato.

In Italia esiste un registro di Donatori Midollo Osseo (ADMO), cui è possibile rivolgersi per donare il proprio midollo osseo.

Una volta donato, il midollo verrà tipizzato (una specie di carta d'identità) e la selezione del midollo necessario viene fatta mediante valutazione di questi soggetti sani, in maniera tale che il trapianto sia compatibile, cioè permetta l'attecchimento con una accettabile, bassa probabilità di rigetto.

Il trapianto viene definito singenico quando la sorgente è un gemello geneticamente identico al ricevente. Per ultimo il trapianto viene definito autologo quando le cellule vengono prelevate dal soggetto malato (paziente) in una fase in cui la malattia è in remissione completa, e dopo opportuna terapia di condizionamento.

Oggi le procedure trapiantologiche vengono eseguite in diverse malattie. Noi daremo conto delle malattie oncologiche in cui il trapianto di midollo può trovare applicazione.

Un punto chiave da capire è che la scelta del tipo di terapia da eseguire, e che preveda o meno il trapianto, dipende da una serie di fattori, ben conosciuti dallo specialista.

Il medico, in base alle condizioni generali, alla disponibilità del donatore, e al tipo di malattia deciderà e proporrà il trapianto.

La procedura trapiantologica deve essere eseguita in ambiente ultraspecialistico, dedicato sia da un punto di vista laboratoristico che clinico. Presso la Divisione di Ematologia degli Ospedali Riuniti di Bergamo abbiamo un centro di eccellenza per il trapianto di midollo. Esemplificando si può dire che oggi il trapianto allogenico può trovare indicazione nelle aplasie midollari, nella leucemie acute mieloidi e linfoide, nelle sindromi mielo e linfo proliferative croniche, nel mieloma multiplo e

nei linfomi. Le stesse patologie possono trarre beneficio anche dal trapianto autologo.

L'applicazione della procedura trapiantologica nei tumori solidi è molto più ristretta ed è oggi argomento di ricerca clinica.

Il tipo di trapianto verrà deciso di volta in volta dallo specialista oncoematologo.

Il trapianto di midollo può salvare una vita.

Donare il proprio midollo è un gesto nobile perché il diritto alla guarigione possa essere di tutti e non di pochi.

LO SAPEVI CHE ...

Da sei mesi è ripresa in modo accelerato la chiamata allo screening mammografico per le donne fra i 50 e i 69 anni.

Recuperato quasi completamente il ritardo accumulato in questi ultimi 2 anni.

Rimane comunque un tempo di attesa di qualche mese per i controlli al di fuori dello screening per le donne non sintomatiche.

Le mammografie per le donne sintomatiche richieste con urgenza vengono espletate nell'arco delle 72 ore.

Mario Mandalà
Dirigente di 1° livello
Oncologia Medica
Azienda Ospedaliera
Treviglio-Caravaggio



" Menopausa precoce "



La menopausa è il momento della vita in cui la donna cessa di aver le mestruazioni. Il periodo di disturbi che la precede e che la segue è detta perimenopausa. La menopausa segna la fine degli anni riproduttivi che hanno inizio con la pubertà (quando cominciano le mestruazioni).

L'età media alla quale le donne italiane vanno in menopausa è attorno

ai 48 –50 anni; se la cessazione della mestruazione avviene prima dei 37 anni viene definita MENOPAUSA PRECOCE e se avviene prima dei 30 anni si chiama POF (premure ovarian failure).

Per parlare definitivamente di menopausa le mestruazioni devono essere assenti da almeno sei mesi e tra gli esami di laboratorio si ha un innalzamento del FSH. Tutti gli eventi caratterizzanti la menopausa sono determinati dalla cessazione della funzionalità delle ovaie che cessano di produrre i loro ormoni, in particolare gli estrogeni.

Le cause della menopausa precoce possono essere:

- chirurgiche per l'asportazione delle ovaie, (l'asportazione dell'utero con la conservazione delle ovaie determina invece la scomparsa della mestruazione ma non la menopausa se le ovaie funzionano producendo ormoni)
- trattamenti chemioterapici e/o trattamenti radianti
- malattie autoimmuni o malattie genetiche.

In perimenopausa il ciclo mestruale può diventare irregolare (più corto o più lungo), il flusso può essere abbondante oppure diventare scarso ed iniziano i sintomi che caratterizzeranno la menopausa come le VAMPATE DI CALORE che possono essere diurne e/o notturne, durare pochi secondi o alcuni minuti, essere accompagnate o meno da sudorazione. Esse sono presenti nel 78% delle donne e possono persistere per alcuni mesi o anche per alcuni anni anche se col passare del tempo tendono a diminuire di frequenza e intensità. Esse sono spesso imbarazzanti per la donna, possono interferi-

re con il riposo notturno e talvolta anche con una normale conduzione della vita quotidiana. Tra i DISTURBI del SONNO si può avere insonnia, difficoltà ad addormentarsi, ritmi del sonno alterati (esempio assenza della fase REM, fase in cui si verificano i sogni, senza la quale non si riposa) con conseguente alterazione dell'umore e della concentrazione. Altri disturbi della sfera neurologica sono DEPRESSIONE, IRRITABILITA', RIDOTTA MEMORIA. Si hanno MODIFICAZIONI VAGINALI, la mucosa diventa sottile, più asciutta e meno elastica per cui alcune donne hanno bruciore, prurito vaginale e DOLORE DURANTE I RAPPORTI SESSUALI. Questo può contribuire alla diminuzione del DESIDERIO SESSUALE che viene influenzato anche dalla diminuzione dell'interesse nei confronti dei rapporti sessuali. Inoltre la diminuzione degli estrogeni può ridurre lo spessore delle mucose delle vie urinarie e indebolire i tessuti di sostegno dell'apparato genito-urinario con conseguenti disturbi come perdita di urina con sforzi quali tosse e starnuti (incontinenza da sforzo), incontinenza da urgenza, necessità di urinare frequentemente, predisposizione a infezioni (cistiti) e infine a prolapsi utero-vaginale. Un aspetto particolarmente importante della menopausa è la perdita di calcio dalle ossa per la carenza di estrogeni, fenomeno che porta alla OSTEOPOROSI e conseguentemente non tanto a dolori ossei quanto a aumento di rischio di fratture vertebrali, del polso e del femore. Questi problemi sono tanto più importanti quando minore è l'età delle pazienti colpite e quindi quando si tratta di menopausa precoce. L'Osteoporosi si diagnostica mediante radiografie, MOC, esami di laboratorio che studiano il metabolismo osseo.

Alcune modificazioni del metabolismo che avvengono in menopausa provocano il tipico AUMENTO DI PESO, soprattutto per aumento del

grasso addominale.

La terapia, essendo tutti i sintomi dovuti alla carenza di estrogeni, dovrebbe essere basata sulla somministrazione degli estrogeni stessi accompagnati nelle pazienti che hanno conservato l'utero da progestinici.

Nei casi in cui l'uso degli estrogeni è controindicato si possono utilizzare di volta in volta farmaci specifici per i vari sintomi, anche se a volte meno efficaci degli ormoni. Ad esempio per le vampate si possono utilizzare la clonidina, il veralipride, la bromocriptina. Per i disturbi dell'umore e del sonno si può ricorrere a antidepressivi e/o ansiolitici. I disturbi dell'apparato genito-urinario possono essere trattati con creme da applicare localmente (creme e ovuli vaginali) a base di ormoni che non vengono riassorbiti o con gel lubrificanti. Per l'osteoporosi oltre a calcio e Vitamina D sono attualmente disponibili farmaci specifici come i difosfonati Serm (della famiglia del Tamoxifene) paratormone. Sono da non sottovalutare alcune norme di stile di vita e di igiene alimentare come un buon esercizio fisico (sono sufficienti camminate di 30 min a passo sostenuto) alimenti contenenti calcio.

Nei mesi di maggior luce l'attività fisica all'aria è aperta utile per la formazione della Vitamina D.

Attualmente è in aumento anche l'uso di Fitoestrogeni (derivati della soia), la loro reale efficacia e i loro eventuali effetti collaterali devono ancora però essere meglio documentati.

Brigida Rocchi

*Dirigente di 1° livello
Azienda Ospedaliera
Treviglio-Caravaggio*





"La frutta esotica: una bomba di energia"

In una giornata di metà aprile, afosa, calda, umida di pioggia appena terminata, mi avventuro con Pietro e Padre Luigi, miei compagni di viaggio nella selva amazzonica peruviana, alla ricerca di frutti esotici. Con l'insostituibile macete al fianco ci addentriamo nel limo del fiume Huallaga, primario affluente del Rio delle Amazzoni. Tra distese di orchidee selvatiche, frastornati da rumorose farfalle dai colori intensi, incontriamo una piantagione di cacao ombreggiata dalla chioma di alti banani.

Cogliamo il frutto e lo dividiamo a metà col macete.

E' emozionante, non pensavamo che il cacao ci riservasse queste sorprese. Scopriamo semi marroni avvolti da una sostanza gelatinosa ed altamente zuccherina. Padre Luigi ci esorta ad assaggiare ed ha ragione, è veramente una delizia.

Alziamo la testa, guardiamo in alto e ci accingiamo col batticuore a cogliere le banane direttamente dalla pianta.

Ne esistono un sacco di tipi: dalle piccolissime moquichos (circa 8/10 cm), estremamente dolci, a quelle enormi (circa 25 cm) di un tenue color rosa, a quelle che più assomigliano a quelle che arrivano sulle nostre tavole ma tutte contraddistinte da una dolcezza e fragranza che le rendono uniche.

Ci allontaniamo dal fiume e ci addentriamo nella selva, tra le grida stridenti di uccelli e pappagalli e ci troviamo circondati da piante di ananas (pina), mango, zapote, cocco, arance e mandarini. Abbiamo proprio la sensazione di essere in un paradiso terrestre dove la frutta è veramente un regalo di Dio per la sopravvivenza di queste popolazioni.

Ma vorrei parlare in modo particolare di altri due frutti che hanno il privilegio di essere più carichi di benefici

rispetto a tutti gli altri. Si tratta della papaia e della annona.

La papaia, tanto decantata nelle canzoni latino americane che riecheggiano sulle nostre spiagge estive, è veramente un rimedio eccezionale alla sete ed all'arsura del caldo.

Ha ottime proprietà corroboranti a livello gastrointestinali, ma soprattutto vi invito a degustarla tagliata a cubetti, imbevuta di zucchero e di un liquore leggermente aromatico, dopo un paio di ore di raffreddamento.

Chiudete gli occhi, proverete sensazioni nuove, una musica dolce vi pervaderà, il corpo si rilasserà ed i sogni di questi paradisi terrestri entreranno nel vostro salotto.

L'altro frutto è un emerito sconosciuto per noi europei. L'ho degustato nella foresta, raccolto direttamente dall'albero dalla nostra mascotte Luis Diego, un bimbo di 9 anni, un altro vivo ricordo di questa avventura. Una volta staccato dall'albero ha vita breve e si chiama in termine tecnico Annona Muricata (Graviola)

Il frutto è venduto nei mercati locali col nome di Guanabana o Cherimoya ed è eccellente sia per preparare bevande che per essere mangiato crudo (è una delizia, ve lo garantisco) ma al di là delle sue ottime qualità organolettiche è il più utilizzato dai curanderos (definiamoli medici o stregoni locali).

Recenti studi scientifici hanno confermato numerose proprietà terapeutiche, sia a livello di frutto, che di foglie e di radici ed alcune case farmaceutiche stanno proponendolo alla nostra società occidentale. Consiglio i curiosi ad avventurarsi in internet per conoscerlo di più, penso che vi sorprenderà.

Angelo



C.F.P. CONSORZIO ENFAPI TREVIGLIO

Via P. Nenni 4 - TREVIGLIO (BG)

Tel. 0363/49296 - 0363/47034

Fax 0363/595531

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

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

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

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

Principali corsi organizzati:

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

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

CORSI DI QUALIFICA POST-DIPLOMA

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

CORSI DI AGGIORNAMENTO

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





AMICI DI GABRY - ONLUS

Sede Associativa V.le Oriano, 20 • 24047 Treviglio (BG) - Tel. e Fax: 0363/305153

E-mail: info@amicidigabry.it

Reg. Prov. Ass. 28/96 - Fg 7 - Sez. D - P.I./C.F. 02645050168

L'ASSOCIAZIONE OFFRE I SEGUENTI SERVIZI

• SPORTELLO INFORMATIVO

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

• SPORTELLO DI CONSULENZA MEDICA

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

• SPORTELLO DI CONSULENZA SPECIALISTICA

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

• SPORTELLO DI CONSULENZA PSICOLOGICA

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

• SPORTELLO DI CONSULENZA LEGALE

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

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

• GRUPPI DI AUTO AIUTO

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

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

