

# Amici di Gabby

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.”*



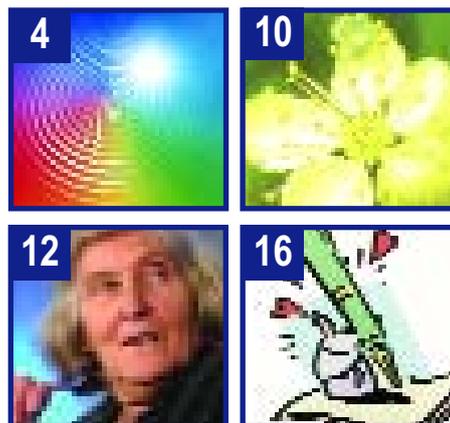
Ringraziamo le aziende che con il loro contributo ci permettono di crescere giorno per giorno e por-

# 15

ASSOCIAZIONE AMICI DI GABRY



## SOMMARIO



**EDITORIALE** 3  
"Siamo in attesa..."  
*Angelo Frigerio*

**SPAZIO SCIENTIFICO** 4  
"Chemioterapia neoadiuvante  
o primaria"  
*Dott.ssa Mara Ghilardi*

**CARO DOTTORE** 6  
"Il vaccino antinfluenzale"  
*Dott.ssa Mary Cabiddu*

**SPAZIO ASSOCIAZIONE** 7  
"Arrivano i primi risultati  
del lavoro svolto nelle scuole"  
*Prof.ssa Maria Carfagno*

"Percorsi e Pensieri edizione 2005"  
"Album delle attività"

**SPAZIO PSICOLOGICO** 10  
"La psicologia del benessere"  
*Dott.ssa Federica Brambilla*

**DONNE DI SCIENZA** 12  
"Margherita Hack:  
l'amica delle stelle"  
*Monica Baccalà*

**SPAZIO CULTURA** 14  
"Parliamo di Idrokinesiterapia"  
*MC Paola Gualtieri*

**DALLA VOSTRA PARTE** 16  
"Le Vostre lettere"

# SETTEMBRE 2005

### 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

### REALIZZAZIONE GRAFICA

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

### STAMPA

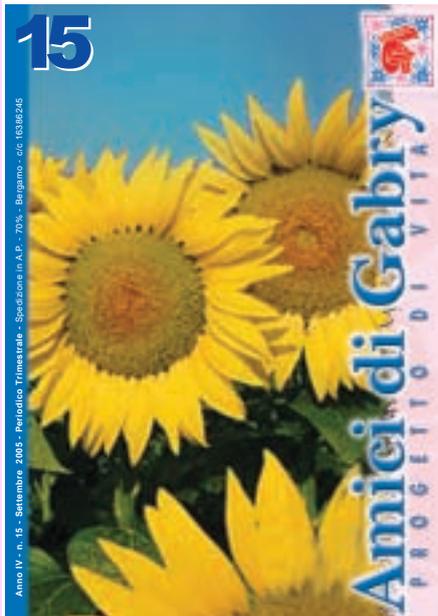
Tipocarto  
Via L. D a Vinci - 24043 Caravaggio (Bg)

### EDITORE

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

### N. AUTORIZZAZIONE 34

Del 06 Luglio 2001  
Tribunale di Bergamo



Anno IV - n. 15 - Settembre 2005 - Periodico Trimestrale - Spedizione in A.P. - 70% - Bergamo - circ. 1518/245

# LA FONDIARIA

ASSICURAZIONI  
GIANFRANCO FERRI  
Consulenze Assicurative & Finanziarie

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

Via Abate Crippa, 424047 Treviglio (Bg) - Tel. 0363-48.651 - Fax 0363-48.821  
SUBAGENZIA Melzo (Mi) - Piazza Risorgimento 3/5 - Tel. 02-95.710.736 - Fax 02.95.738.998

Pubblicità e Design

Grafica e Prestampa

Internet e Video



Un'azienda che comunica bene

si sente meglio

20 years

**VENTURINI**  
COMUNICAZIONE

Venturini Grafica e Pubblicità  
Viale Buonarroti,5 - 24047 Treviglio (Bg) - Tel. 0363 419525 - Fax 0363 303194  
e-mail: info@venturinicomunicazione.net - www.venturinicomunicazione.net



"SIAMO IN ATTESA..."

I messaggi apparsi negli ultimi mesi sulla stampa locale e provinciale relativi alle nuove iniziative messe in campo dalla direzione delle Aziende Ospedaliere di Treviglio per l'anno 2006 hanno evidenziato come il problema oncologico stia diventando prioritario anche per le istituzioni del nostro territorio. Il 90% delle risorse degli investimenti per il nuovo anno (segno di grande determinazione) punta a creare a Treviglio un centro di riferimento per il trattamento della patologia oncologica e se associate alle già esistenti strutture di prevenzione, diagnostica e terapia (leggi unità di senologia e unità di oncologia) mi sento di affermare che la strada tracciata è quella migliore per affrontare questo problema emergente in modo completo e non solo nel nostro territorio. Nei progetti nascerà quindi un dipartimento di oncologia che permetterà la multidisciplinarietà dell'azione ed all'interno di esso le varie unità (chirurgia, oncologia, anatomia patologica, senologia) permetteranno di aver un iter diagnostico e terapeutico coordinato. È chiaro che un polo oncologico di questo tipo permetterà di uniformare i trattamenti ed i protocolli, inoltre i rapporti con gli altri due centri (Bergamo, Alzano) permetteranno veramente l'avvio di una rete oncologica, anche se chiaramente il bacino di utenza dei pazienti che affluiscono sulla struttura di Treviglio è di tipo interprovinciale coinvolgendo parte dei paesi di Milano Est, Cremona, Brescia. Sono in corso i lavori per la realizzazione del reparto di radioterapia, novità per Treviglio, deciso intervento che ridurrà la tempistica di attesa ed i disagi per i pazienti sottoposti al trattamento. E per finire l'apertura di un reparto di degenza oncologica con un numero prestabilito di letti che risponderà alle priorità terapeutiche di alcune forme neoplastiche. Siamo in attesa che tutto questo si avveri perché l'aspettativa suscitata in ambito sanitario ed a livello di popolazione è in crescendo e potrebbe veramente migliorare il modo di affrontare questo complesso percorso della malattia. È chiaro che anche l'associazione seguirà con ansia tutta questa realizzazione perché sarà la risposta ad alcuni bisogni che in questi anni abbiamo messo in risalto e per cui abbiamo alacremente lavorato. Dovremo ulteriormente impegnarci sia per i cambiamenti di alcuni servizi (vedi radioterapia da Bergamo a Treviglio) sia per il completamento di determinate collaborazioni, ma soprattutto per raggiungere un altro obiettivo importante che ci siamo posti e che sono, ovvero l'assistenza agli associati in fase ter-

**Angelo Frigerio**  
Direttore responsabile,  
Presidente della  
Associazione  
"Amici di Gabry"

EDIZIONE  
RI  
TORIALE



### ASSOCIAZIONE AMICI DI GABRY

Tel. e Fax 0363 305153  
e-mail: info@amicidigabry.it  
www.amicidigabry.insiemeperservire.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  
da lunedì a venerdì:  
dalle 9.30 alle 11.30  
martedì e venerdì:  
dalle 9.30 alle 11.30 e  
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  
24045 Fara d'Adda  
P.I.: 02645050168  
c/c bancario 210230/31  
c/o Credito Cooperativo  
di Treviglio  
ABI 08899 - CAB 53643



SPAZIO SCIENTIFICO

# " Chemioterapia neoadiuvante o primaria "

**P**otrebbe sembrare strano ma certe volte la prima scelta di trattamento di fronte ad un tumore solido, in assenza di malattia a distanza, non è l'intervento chirurgico ma un trattamento medico: in questi casi si parla di **chemioterapia neoadiuvante o primaria**. Lo scopo di questo tipo di approccio terapeutico è duplice: ridurre le dimensioni della massa, evitando in questo modo un intervento mutilante, e migliorare le probabilità di guarigione del paziente.

I tumori in cui si usa una terapia primaria sono diversi: alcuni tumori del testicolo, mammella, polmone, esofago, retto, ano, vescica e i sarcomi dei tessuti molli.

Prendiamo come esempio il tumore della mammella: inizialmente la chemioterapia primaria veniva utilizzata solo nelle pazienti con tumori talmente voluminosi (localmente avanzati) che non potevano essere operati.

Già alla fine degli anni 80 si dimostrò che la chemioterapia era in grado di

aumentare la percentuale di chirurgia conservativa (quadrantectomia) nelle pazienti con tumori operabili ma voluminosi. Insomma dopo la chemioterapia non si toglie più tutta la mammella ma solo una parte.

Oggi trova applicazione anche in tumori non particolarmente voluminosi: numerosi studi hanno dimostrato che la risposta ottenuta alla chemioterapia primaria, ed in particolar modo la risposta patologica completa, si correla alla prognosi. Infatti, le pazienti che all'esame istologico dopo la chemioterapia non hanno più cellule tumorali (risposta patologica completa), hanno una maggiore probabilità di essere libere da malattia a distanza di 5 anni dall'intervento.

La conservazione dell'organo non è tuttavia l'unico vantaggio della chemioterapia neoadiuvante; anticipare il trattamento chemioterapico può essere utile per trattare precocemente eventuali micrometastasi presenti in organi a distanza e che non sono visibili in nessun modo.

Alcuni studi, infatti, hanno dimostrato che nell'immediato periodo post-operatorio si ha una riduzione delle sostanze anti-angiogenetiche circolanti. Queste ultime non sono altro che sostanze in grado di "bloccare" la produzione di nuovi vasi sanguigni che potrebbero andare a favorire la crescita delle micrometastasi.

Un trattamento chemioterapico primario, inoltre, consente di somministrare i farmaci in un tessuto non modificato (sclerosi locale) dalla chirurgia, che a volte crea cicatrici tali da rendere difficile l'arrivo della chemioterapia e quindi impedendo la distruzione di eventuali cellule tumorali residue.

Il timore dei pazienti è solitamente correlato alla paura del "ritardo" della chirurgia.

In realtà la terapia neoadiuvante comporta 3-6 cicli di chemioterapia, che corrispondono a circa 2-5 mesi. Questo lasso di tempo nei tumori responsivi non comporta alcun rischio e vi è un sufficiente margine di sicurezza per la chirurgia di salvataggio nelle forme non responsive. Per altro l'esperienza ha insegnato che durante la terapia medica sono rarissimi i tumori che non regrediscono.

Inoltre, in base al risultato ottenuto con la chemioterapia pre-operatoria, l'onco-

logo capisce se il tumore è sensibile alla chemioterapia e sulla base di queste informazioni potrà programmare in modo più "personalizzato" i trattamenti post-operatori, laddove necessario.

La terapia neoadiuvante si può anche associare alla radioterapia: ne sono un classico esempio i tumori del retto, dell'ano, dell'esofago o della laringe, tutti tumori particolarmente radiosensibili. L'eventuale trattamento post-chirurgico (terapia adiuvante) in questi casi sarà costituito dalla sola chemioterapia.

Nei tumori ormonosensibili, quelli che si possono curare con ormoni, il trattamento di scelta potrebbe essere proprio un ormone dato prima dell'intervento anziché la chemioterapia. Questo avviene soprattutto nei tumori ormonosensibili della mammella o nelle pazienti con controindicazioni alla chemioterapia. In quest'ultimo caso la durata della terapia sarà però più lunga (almeno 6 mesi), in quanto la terapia ormonale necessita di più tempo per poter evidenziare il suo risultato ottimale.

In conclusione: fare una chemioterapia prima dell'intervento serve per salvare una parte di organo (es. mammella), non è affatto pericoloso, è sicuro e potrebbe aumentare il numero delle guarigioni.

**Visto il verificarsi di spiacevoli richieste telefoniche effettuate verso la popolazione, l'associazione comunica che nessuno degli associati ha richiesto fondi per attrezzare un'autoambulanza**

**Mara Ghilardi**  
Medico Oncologo  
dell'U.O.  
di Oncologia Medica  
Azienda Ospedaliera  
Treviglio-Caravaggio



CARO DOTTORE...

# " Il vaccino antinfluenzale "

**I** virus che causano l'influenza variano di anno in anno e pertanto non esiste un vaccino definitivo. L'Organizzazione Mondiale della Sanità fissa ogni anno la composizione del vaccino, basandosi solitamente sui principali virus responsabili dell'influenza nell'anno precedente.

La vaccinazione offre una protezione di circa il 50-75% delle persone vaccinate; chi comunque si ammala presenta una forma meno grave della malattia. L'immunità che conferisce il vaccino dura 6-12 mesi pertanto è necessario ripetere ogni anno la vaccinazione.

Il vaccino antinfluenzale si somministra per via intramuscolare nel deltoide (muscolo del braccio) nelle persone di età superiore ai 12 anni e nella coscia nei bambini e nei lattanti.

La vaccinazione raggiunge la massima efficacia dopo circa 4 settimane dall'inoculazione, ed è per questo che è raccomandato farla prima che inizino a comparire le prime epidemie (ottobre-novembre).

## **A chi è consigliato il vaccino?**

La vaccinazione è consigliata ai bambini ed alle persone di più di 65 anni, alle persone con malattie croniche respiratorie (quali gli asmatici) ed a coloro che sono affetti da malattie che determinano un sistema immunitario meno efficiente, con minore produzione di anticorpi (ad esempio le persone affette da neoplasie).

## **Quali sono i suoi effetti collaterali?**

Talvolta compaiono lievi reazioni cutanee locali (arrossamento, gonfiore) di breve durata (massimo 48 ore). Alcune volte invece si possono avere sintomi simili a quelli dell'influenza stessa: febbre, brividi, dolori muscolari e mal di

testa per un paio di giorni. Molto rare sono le reazioni allergiche gravi (solitamente compaiono nelle persone allergiche alle proteine dell'uovo contenute nel vaccino).

## **Sto facendo la chemioterapia, posso fare il vaccino?**

Durante la chemioterapia il nostro sistema immunitario può indebolirsi. Vaccinarsi in questo periodo può rendere inutile la vaccinazione per una inadeguata produzione di anticorpi ed aumentare il rischio degli effetti collaterali simil-influenzali.

## **Terminata la chemioterapia, dopo quanto tempo posso fare il vaccino antinfluenzale?**

Per alcuni vaccini si consiglia solitamente di attendere almeno 3 mesi dopo il termine della chemioterapia (es. morbillo, parotite, otite), mentre per il vaccino antinfluenzale è consigliabile aspettare almeno 1 mese.

**Mary Cabiddu**  
Medico Oncologo  
dell'U.O.  
di Oncologia Medica  
Azienda Ospedaliera  
Treviglio-Caravaggio





# " Arrivano i primi risultati del lavoro svolto nelle scuole "

*Pubblichiamo la lettera ricevuta a seguito degli interventi di prevenzione tumorale tenuti dal Dott. Cremonesi presso il liceo "Don Lorenzo Milani" di Romano di Lombardia.*

**"Grazie Marco"**

Hai oltrepassato la soglia generazionale e toccato le corde migliori dei nostri adolescenti. L'intervento di prevenzione che hai effettuato nel Liceo "Don Milani" di Romano di Lombardia ha riscosso un elevato gradimento ed un "successo" degno di nota.

Ti rivolgo, pertanto, un caloroso invito a proseguire anche in altre scuole, certa che il concetto di salute includa quelli di serenità ed equilibrio, anche per noi ormai "post adolescenti".

Ho assistito alla tua lezione ed ho notato, con soddisfazione, che i livelli di interesse ed attenzione erano molto alti, grazie al registro comunicativo perfettamente adattato ai destinatari ed al linguaggio visivo utilizzato.

L'impatto emozionale, inevitabile con una problematica quale quella affrontata, è stato congruo e contenuto.

L'iniziativa è stata rivolta, per il primo anno nel nostro istituto, agli studenti delle classi quarte, degli indirizzi sociopsicopedagogico, scientifico e linguistico, che hanno compilato un questionario di valutazione e gradimento.

Quasi il 100% degli alunni lo ha definito interessante ed utile.

Gli studenti hanno, inoltre, apprezzato:

- la chiarezza espositiva;
- la disponibilità dell'esperto a rispondere con elevata professionalità alle loro domande;
- l'approfondimento della problematica;
- la presenza della psicologa che è spesso intervenuta, dimostrando come il sostegno alla medicina ed alla terapia è ormai indispensabile nelle strutture sanitarie.

I ragazzi hanno fatto emergere, infine, l'importanza della prevenzione e dell'alimentazione per evitare l'insorgere delle malattie tumorali.

**Un saluto particolare da parte di tutti gli Amici di Gabry alla Dott.ssa Mara Ghilardi che andrà a lavorare a Gongorzola**

**Prof.ssa  
Maria Garfagno**  
*Docente responsabile del Progetto Educazione alla Salute del Liceo "Don Lorenzo Milani" a Romano di Lombardia*





# PREMIO LETTERARIO "Percorsi e pensieri"



L'ASSOCIAZIONE "AMICI DI GABRY"  
È LIETA DI PROPORRE LA 4<sup>^</sup>  
EDIZIONE DEL PREMIO LETTERARIO  
CON TEMA "IL SILENZIO"

I settori per cui concorrere sono 3:

- poesia in lingua
- poesia dialettale
- racconto breve  
(max 2 pagine)

"Tra le tante definizioni del nostro tempo ce n'è una che lo coglie come il tempo della chiacchera e della distrazione. La medicina che ci guarisce dalla chiacchera è il silenzio, atteggiamento questo che abilita a cogliere gli eventi, gli incontri e noi stessi come parola e a darci così coscienza e direzione".

*amici di Gabry*

I testi dovranno essere consegnati in triplice copia con i dati personali dell'autore (nome, cognome, indirizzo e recapito telefonico).

Gli elaborati dovranno pervenire presso la sede associativa di Treviglio entro e non oltre il **30 ottobre 2005**.

**I testi che non rispettano le condizioni presentate nel bando non verranno ammessi al concorso.**

# PREMIO LETTERARIO

Un'apposita giuria esaminerà gli elaborati e proclamerà i tre vincitori per ogni sezione.

**La premiazione avverrà Sabato 10 Dicembre** presso la sede associativa in Viale Oriano n. 20, in occasione di un momento d'incontro e scambio degli auguri di Natale con i medici e tutti i soci.



# Album delle Attività



Mitti, Terry e Gabriella a Fara G. d'Adda



Roberto ed Elio a Fara G. d'Adda



Giuseppe, Giuseppe, Dario, Orazio, Piero: gli autisti dei prelievi a domicilio



Silvana, Marco, Mario e Luisa al Green Day del Roccolo di Treviglio

## RACCOLTA FONDI PER LA RETE ONCOLOGICA BERGAMASCA

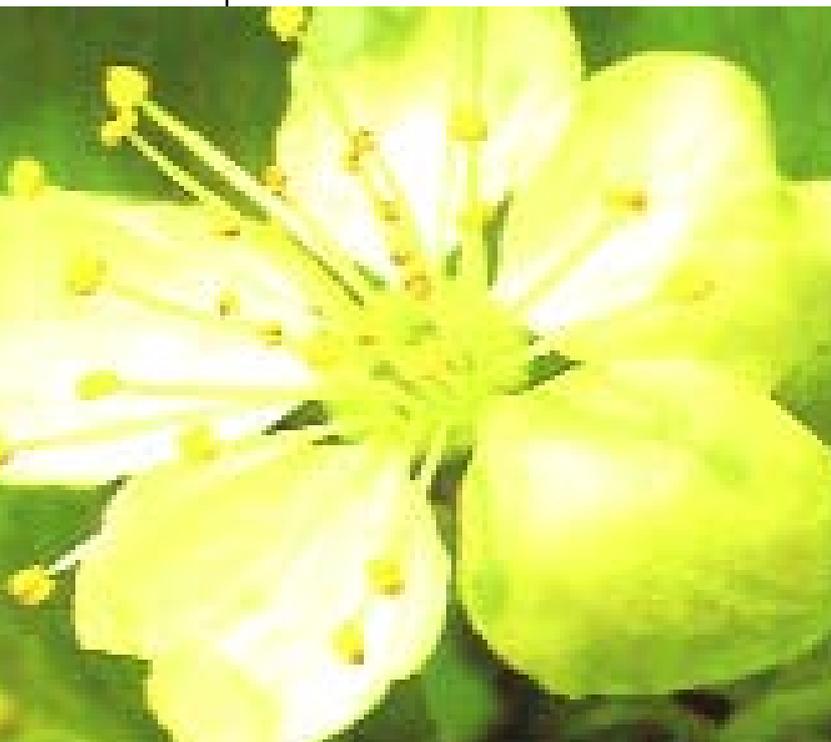
### LE SOMME DEL GRAN GALA' BERGAMO 2005:

Le associazioni AOB, ACP e Amici di Gabry hanno raccolto Euro 50.865,00 di cui Euro 18.318,83 spesi per l'organizzazione della serata. Il ricavato di Euro 32.546,17 è stato così destinato:

- Euro 10.000,00 agli ospedali Riuniti di Bergamo per la ricerca sui malati in terapia palliativa;
- Euro 10.000,00 saranno destinati al completamento di tale ricerca;
- Euro 12.546,17 saranno versati per lo "sportello cancro".

**L'Associazione ringrazia tutti coloro che con il loro contributo sostengono i progetti e le attività degli Amici di Gabry**

# " La psicologia del benessere "



***In alleanza con le terapie oncologiche lo "spazio benessere e prevenzione naturale" vuole promuovere l'applicazione della terapia complementare al supporto medico e psicologico, al fine di recuperare equilibrio e benessere.***

***Un nuovo spazio all'interno del Servizio di psiconcologia dell'Azienda Ospedaliera.***

**A**lla parola benessere associamo spesso lo star bene, la buona salute, la serenità, che si estendono ad aree molto diverse della nostra vita sino ad includere spazi che consentono, per esempio, il poter viaggiare, coltivare interessi personali, possedere

beni materiali e molto altro ancora che ci consente di assaporare diversi tipi di soddisfazioni.

Anche all'interno della psicologia c'è un'area specifica che si chiama appunto Psicologia del Benessere: essa si interessa al benessere psicofisico della persona al fine di rivalutare il concetto di qualità di vita nell'ambito della salute. La ricerca del raggiungimento del "sentirsi bene" diventa un percorso personale, diverso per l'età ed il momento di vita che ciascuno si trova a vivere. *L'obiettivo della Psicologia del Benessere è sostenere la persona nella ricerca della propria armonia e del proprio equilibrio.*

Mentre la prevenzione comprende interventi sanitari finalizzati a prevenire l'insorgere di un disturbo, la psicologia del benessere ha lo scopo di promuovere la salute in tutte le sue forme: parlare di salute oggi non significa più infatti solo soffermarsi sugli aspetti fisici ma anche su quelli emotivi e di relazione.

*Le tecniche che lo Psicologo del Benessere utilizza includono le discipline basate sulla respirazione, l'educazione alimentare, l'utilizzo di medicine e tecniche complementari: il loro fine è eliminare lo stress che incide in modo significativo sulla malattia ed invalida lo "star bene".*

Se occuparsi di se stessi da soli può essere difficile quando ci troviamo ad affrontare momenti duri della nostra vita quali la malattia, lo psicologo esperto in psicologia del benessere diventa allora un'utile risorsa ed un buon alleato che favorisce il nostro star meglio.

Queste tecniche concepiscono il benessere come una conquista personale che ci porta a vivere con maggior partecipazione il nostro percorso. Veniamo quindi attivamente coinvolti in prima persona,

sospinti ad attivare le nostre risorse in modo costruttivo perché ognuno di noi sia più responsabile e partecipe del proprio "star bene".

Proprio grazie alla consapevolezza del fatto che lo stesso problema può essere affrontato con diversi approcci, modalità e tecniche, il Servizio di Psicologia dell'U.O. di Oncologia di Treviglio-Caravaggio ha deciso di ampliare la propria offerta di servizi aprendo uno spazio di Psicologia del Benessere all'interno dello stesso servizio.

Le attività proposte saranno:

- La Floriterapia di Bach
- Incontri di gruppo di educazione, informazione e sensibilizzazione su problematiche psicologiche e tematiche alimentari che concorrono all'incremento del benessere psicofisico. Agli incontri sono invitati anche i familiari dei pazienti.

**La Floriterapia** costruisce una valida integrazione ai colloqui psicologici che già si prestano nel Servizio di Psiconcologia. In associazione al colloquio psicologico i fiori di Bach sono un'utile risorsa per ritrovare armonia e benessere: la floriterapia contribuisce a ristabilire l'armonia emotiva, mentale e spirituale. Essa agisce nel campo della salute e del mantenimento del benessere psicofisico perché, come la psicoterapia, veicola e libera informazioni, emozioni e vissuti che vengono resi disponibili al fine di affrontare meglio la terapia oncologica. Intervenedo sugli squilibri psico-emozionali che si riversano sul piano psico-fisico dell'unità mente-corpo è possibile gestire meglio lo stress emotivo che si riflette sugli aspetti organici della malattia. I fiori di Bach offrono inoltre molti vantaggi: sono perfettamente compatibili con i farmaci tradizionali, non hanno effetti collaterali né controindicazioni.

Per quanto riguarda **l'educazione alimentare** numerosi studi evidenziano come alla base delle patologie degenerative hanno un posto importante l'alimentazione e l'inquinamento ambientale che indeboliscono le nostre difese. Gli effetti negativi della dieta alimentare occidentale caratterizzata da un eccesso di zuccheri, grassi animali, bevande

alcoliche ed alimenti industriali troppo raffinati sono conosciuti da tempo. L'obiettivo è proporre uno spazio di incontro educativo in cui diventa possibile pensare di vivere il proprio organismo come attivo ed in grado di rafforzare le proprie difese immunitarie grazie ad una sana e corretta alimentazione.

L'esperienza psicologica di poter controllare e contrastare i sintomi della malattia consente di viverci come agente attivo in grado di gestire e di resistere allo sviluppo neoplastico. Fattori di progressivo controllo possono essere i consigli di comportamento alimentare attuati ancora prima dell'inizio della chemioterapia e durante il trattamento, che possono attenuare o risolvere i disturbi gastrointestinali come la stitichezza o la diarrea, che accompagnano spesso l'assunzione di farmaci antitumorali. L'invito a partecipare ai gruppi è esteso anche ai familiari che desiderino parteciparvi in quanto durante la chemioterapia può comparire la nausea quando ci si mette ai fornelli... chiedere sostegno a chi ci è vicino e renderlo partecipe di un progetto attivo di guarigione al nostro fianco può essere quindi molto utile per tutti.

L'obiettivo dello Spazio Benessere è quindi quello di fronteggiare la malattia disponendo di tutte le risorse terapeutiche disponibili, al fine di tendere a quell'equilibrio che concorre a recuperare il benessere che abbiamo perduto.

Le tecniche che vengono utilizzate nello Spazio Benessere rispondono al bisogno di sostegno globale dell'organismo, aiutano a mobilitare la speranza, contrastano la tossicità delle terapie, sostengono le difese immunitarie riducendo alcuni sintomi correlati alla malattia.

Il mio desiderio e la mia volontà sono quelli di poter condividere con i pazienti un percorso dove nuovi stimoli e risorse possano avvicinarci sempre più a riconoscerci come soggetti attivi del nostro benessere.

**Federica Brambilla**  
*Psicologa  
esperta in psicologia  
del benessere*



# " Margherita Hack: l'amica delle stelle "



**N**ata a Firenze il 12 giugno 1922, Margherita Hack è una delle menti più brillanti della comunità scientifica italiana che ha vissuto lavorando in grande stile alla scienza astrofisica.

Alla classica domanda: "Come le è venuta la passione per l'astronomia?" Margherita risponde che l'ha avuta fin da piccola, anche se dichiara di essere diventata astrofisica un po' per caso, proprio come è avvenuto per Harlow Shapley, uno dei più famosi astrofisici di

questo secolo. Prima donna a dirigere un osservatorio astronomico in Italia, ha svolto un'importante attività di divulgazione, dando un valido contributo alla ricerca per lo studio ed alla classificazione spettrale di molte categorie di stelle. Vediamo ora nel dettaglio le tappe importanti della vita di questa donna straordinaria. Margherita nasce in una famiglia in cui il padre, di religione protestante, lavora come contabile e la madre, cattolica, è miniaturista presso la prestigiosa Galleria d'arte degli Uffizi. Non simpatizzanti del regime fascista di Mussolini divengono vittime di molte discriminazioni. Margherita frequenta il liceo classico ed inizia a praticare pallacanestro, ottenendo discreti risultati nel salto in alto a livello nazionale. Nel 1943 all'Università di Firenze, dove frequenta la facoltà di Fisica, dopo dieci anni ritrova l'amico d'infanzia Aldo che sposa l'anno successivo. A guerra finita, nel 1945, Margherita Hack si laurea con una tesi in astrofisica relativa ad una ricerca sulle cefeidi, una classe di stelle variabili. Il lavoro viene condotto presso l'Osservatorio astronomico di Arretri, luogo presso il quale inizia ad occuparsi di spettroscopia stellare, che diventerà il suo principale campo di ricerca. Dopo un periodo di precariato come assistente presso lo stesso Osservatorio e come insegnante presso L'Istituto di Ottica dell'Università di Firenze, nel 1947, le viene offerto il suo primo impiego dalla Ducati, industria milanese che inizia ad occuparsi di ottica. Margherita accetta e si trasferisce con la famiglia, ma trascorso un solo anno sente l'esigenza di tornare all'ambiente universitario fiorentino. Infatti dal 1948 al 1951 insegna astronomia in qualità di assistente per poi ottenere, nel 1954, libera docenza ed iniziare la sua attività di divulgatrice scientifi-



ca, collaborando anche con un quotidiano. Margherita inoltre chiede ed ottiene il trasferimento all'Osservatorio di Merate, una succursale dello storico osservatorio di Brera. Nello stesso periodo tiene corsi di astrofisica e radioastronomia presso l'Istituto di Fisica dell'Università di Milano, iniziando inoltre a collaborare con Università straniere in qualità di ricercatore in visita.

E' il 1964 quando diviene professoressa ordinaria, ottenendo la cattedra di astronomia presso l'Istituto di Fisica teorica dell'Università di Trieste, assumendo inoltre l'incarico della direzione dell'Osservatorio astronomico. La sua gestione durerà per più di vent'anni, fino al 1987, conferendo risonanza, anche internazionale, ad un'istituzione che in Italia era ultima sia per numero di dipendenti e ricercatori, che per la qualità della strumentazione scientifica. Le attività didattiche e la ricerca della nostra scienziata portano, nel 1980, alla nascita di un "Istituto di Astronomia" che è stato poi sostituito nel 1985 da un "Dipartimento di Astronomia" che Margherita ha diretto fino al 1990. Dal 1982 poi Margherita Hack ha curato una stretta collaborazione con la sezione astrofisica della "Scuola internazionale superiore di studi avanzati".

La carriera scientifica di Margherita si è intrecciata a quella degli astronomi più importanti dell'ultimo secolo. Le sue ricerche hanno toccato diversi settori: ha studiato le atmosfere delle stelle e gli effetti osservabili dell'evoluzione stellare. Le sue ricerche includono la spettroscopia, nel visibile e nell'ultravioletto, dei

sistemi a stelle binarie, nei quali le due componenti sono così vicine da interagire, e delle stelle simbiotiche.

Nel tempo Margherita, non solo ha dato vita a testi scientifici a carattere universitario - sull'astronomia generale e sulla spettroscopia stellare - , ma si è occupata anche di testi a carattere divulgativo. Tra le sue opere ricordiamo: "Le nebulose e gli universi-isole" (1959), "L'universo violento della radioastronomia" (1983), "La galassia e le sue popolazioni" (1992), "Una vita tra le stelle" (1995), "L'amica delle stelle" (1998) e molti altre opere nel corso degli anni, tra le quali ricordiamo il trattato "Stellar Spectroscopy", scritto a Berkeley (1959) con Otto Struve, che è considerato ancora un testo fondamentale.

Come abbiamo già accennato questa straordinaria divulgatrice ha collaborato a numerosi giornali, a periodici specializzati ed ha inoltre fondato, nel 1978, la rivista "L'Astronomia" che dirige tuttora. Oltre ad essere una scienziata di elevato talento ed una scrittrice, Margherita Hack ha ricevuto il premio "Accademia dei Lincei" e nel 1987 il premio "Cultura della Presidenza del Consiglio".

Nel 1992 Margherita Hack ha terminato la carriera di professore universitario per motivi di anzianità, continuando tuttavia l'attività di ricerca. Nel 1993 è stata eletta consigliera comunale a Trieste. E' ormai dal 1997 che la nostra Margherita Hack è in pensione, ma dirige ancora il CIRAC, il "Centro Interuniversitario Regionale per l'Astrofisica e la Cosmologia" di Trieste e si dedica ad incontri e conferenze al fine di "diffondere la conoscenza dell'Astronomia ed una mentalità scientifica e razionale".

**Monica Baccalà**  
Responsabile  
Immagine e  
Comunicazione  
dell'associazione  
"Amici di Gabry"



SPAZIO CULTURA

# " Parliamo di Idrokinesiterapia "



***L'acqua come ambiente e come mezzo per una riabilitazione globale***

**L'**acqua accoglie, sostiene, rilassa, unisce... e fin dai tempi remoti ha svolto il suo ruolo terapeutico ed edonistico senza mai deludere nessuno!!

Per comprendere l'importanza della sua funzione terapeutica bisogna prendere

in considerazione le sue proprietà fisiche e chimiche.

Queste permettono all'idrokinesiterapeuta di costruire un adeguato percorso riabilitativo che prevede non solo il recupero delle funzioni perse ma anche il reinserimento in un normale contesto di

vita sociale e quindi l'acqua con le sue caratteristiche fisiche, con i suoi effetti fisiologici e terapeutici diventa il mezzo per una rieducazione globale.

Tra le sue proprietà va sicuramente ricordata la più sfruttata cioè la spinta idrostatica che permette di lavorare in parziale assenza di gravità con meno fatica e permette la completa galleggiabilità, perciò l'esecuzione di esercizi senza stress motorio e totale rilassamento la dove viene ricercato.

Da non sottovalutare poi è la pressione idrostatica (forza esercitata da tutte le molecole dell'acqua su un corpo immerso): agisce sia da spinta sia da resistenza diventando utile per accompagnare mobilizzazioni attive e passive e anche come forza contraria per il recupero di toni muscolari deficitari e blocchi articolari; è utile inoltre per posizionare il paziente nel modo desiderato nell'esecuzione di un determinato esercizio.

L'idrokinesiterapia è un grande strumento riabilitativo proprio perché influenza in modo positivo:

- **l'apparato locomotore:** oltre al recupero del movimento favorisce la deambulazione permettendo quando possibile un carico graduale;

- **l'apparato respiratorio:** con l'autocontrollo della respirazione, l'apnea e la conseguente presa di coscienza della propria capacità respiratoria e gli esercizi di rinforzamento dei muscoli interessati ;

- **l'apparato cardiocircolatorio:** vi è un aumento del battito cardiaco perché il cuore è costretto a supportare il lavoro richiesto dall'aumento di afflusso di sangue nei vasi che a loro volta devono spingere con più forza il sangue verso gli organi;

- **l'apparato urologico:** la possibilità di cambiare spesso e velocemente la posizione ( galleggiamento da prono a supino e viceversa e posizione da verticale a orizzontale) influisce positivamente sui muscoli e gli organi della regione addominale.

Da tutto ciò si può comprendere come l'idrokinesiterapia sia un valido strumento completo e globale utile non solo per recupero da patologie fortemente invalidanti spesso di origine neuromotoria o di

natura vascolare, traumi cronici, malattie e sindromi di origine genetica... ma anche è facile pensare come l'idrokinesiterapia possa essere utilizzata nei trattamenti di natura ortopedica e traumatologica.

Bisogna infine sottolineare che la idrokinesiterapia può essere un supporto per la riabilitazione postoperatoria oncologica come nel caso di mastectomie con svuotamento dei linfonodi dell'ascella: nell'ambiente acqua sono facilitati certi esercizi e movimenti relativi alla mobilità della spalla e degli arti superiori e l'acqua può svolgere azione benefica nel caso di gonfiore del braccio per un linfoedema.

Dunque da quanto detto sopra si può capire che eseguire un trattamento di qualsiasi tipo in acqua significa dare al paziente la possibilità di fare un'esperienza di tipo globale perché coinvolge la sua sfera intellettuale, quella psicologica, quella sensoriale e quella motoria e lo porta a continui cambiamenti ed adattamenti.

L'idrokinesiterapeuta deve accompagnare il paziente verso questo mondo dell'acqua motivandolo e, quando possibile, spiegandogli il cammino terapeutico che si deve intraprendere. Il primo passo quindi è far percepire il piacere dell'acqua, far sentire i suoi effetti benefici e rilassanti e trasformare le sensazioni di paura e di ansia in sensazioni di conoscenza, rilassatezza, abbandono, benessere.

*MC Paola Gualtieri  
FT esperta in Idrokinesiterapia*

**Se sei interessato/a  
all'attività di idrokinesiterapia  
contatta la Dott.ssa Luisa  
Bonetti al tel. 0363.424617  
oppure la sede degli Amici di  
Gabry al tel. 0363.305153**



## DALLA VOSTRA PARTE

# Le Vostre lettere



Ci è pervenuta una lettera di dissenso agli articoli apparsi sui numeri precedenti nello spazio psicologico.

In questi articoli avevo voluto dar voce a due donne che hanno vissuto

l'esperienza della malattia e ci comunicavano le loro riflessioni e i sentimenti provati.

Ciascuno di noi ha un suo modo di affrontare le vicende della vita, possiamo soccombere nel momento del dolore ma possiamo anche faticosamente ritrovare la forza per rialzarci.

E' proprio questo che le esperienze di Lorenza e di Marisa volevano trasmettere a tante persone che, come loro si sono scontrate con la malattia. E in quanto esperienze personali non possono essere giudicate ma solo accolte, anche se ci possono toccare nel profondo.

Mi dispiace che la nostra lettrice sia stata solo provocata dentro il suo grande dolore, troppo grande perché trovi la forza di accogliere un modo diverso di viverlo.

La nostra associazione ha il desiderio di farsi vicino a tutti coloro che lo desiderano, condividere rende meno faticoso il percorso soprattutto in quei momenti dove si vede solo il buio.

Mi auguro che la nostra lettrice trovi qualcuno con cui condividere questi suoi momenti di dolore.

*Dott.ssa Luisa Bonetti  
Psicologa*

### UNA RAGAZZA CI SCRIVE...

*Ho 28 anni la mia vita scorreva normalmente a volte anche noiosa immersa nella solita routine e l'ultimo dei miei pensieri era che mi venisse un tumore.*

*Tumore? Questa malattia solitamente viene verso i cinquant'anni mi sono sempre detta ed invece eccola comparire dal nulla silenziosa, insinuarsi nella mia vita senza nessun preavviso, nessun dolore...*

*Mai avuto problemi gravi di salute, mai subito operazioni chirurgiche e ad un tratto sono stata catapultata in un altro mondo, fatto di esami, operazione, chemioterapia e più avanti un'altra operazione. E la mia vita?*

*La mia vita scorre apparentemente nello stesso modo di prima, ma ora ha una marcia in più, questa malattia mi ha portato ad apprezzare le piccole cose che mi capitavano durante la giornata e che prima non vedevo: un esempio? Ora mi basta il sorriso di una persona, una parola od anche un gesto gentile per dirmi: ecco è valsa la pena di vivere questa giornata.*

*Ho cominciato ad apprezzare meglio il mondo che mi circonda, a sforzarmi di essere più positiva nel rapporto con le persone, guardarle con altri occhi,...*

*Il sorriso ecco cosa mi piace delle persone, basta questo per rendermi felice.*

*Non sempre è facile, ho anch'io momenti di tristezza, ma non bisogna pensarci troppo, è una fase "negativa" della mia vita che comunque oltre ad avermi tolto fisicamente una piccola parte di me, mi ha dato moralmente una nuova consapevolezza del rapporto che posso avere con altre persone.*

*Monica*



# **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***

