PREVENZIONE oggi

1971 2011 aido 40° DI FONDAZIONE

Poste Italiane s.p.a. Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n° 46) art. 1, comma 2, DCB Bergamo - anno XX n° 191 MAGGIO/GIUGNO 2011

Sommario

pagina 2 L'Assemblea Ordinaria a 40 anni dal DOB

pagina 4 La Relazione dell'Attività
Il coraggio di raccontare quanto fatto per costruire il futuro

pagina 20 Dimmi come mangi e ti dirò chi sei

pagina 28 L'educazione alimentare per le persone con disagio mentale

pagina 32 Luce Solare

pagina 34 Giorgio Brumat
A dieci anni dalla scomparsa ancora vivo nei nostri cuori

Spazio ai lettori

Per gli interventi dei lettori:
postalettori@aidolombardia.it

È attivo il sito dell'Aido Regionale:

www.aidolombardia.it

NUMERO VERDE
800 20 10 88
Risponde l'Aido Lombardia

PREVENZIONE oggi

Questo periodico è associato all'Unione Stampa Periodica Italiana

Mensile di cultura sanitaria del Consiglio Regionale AIDO Lombardia - ONLUS

Anno XX n. 191 - maggio/giugno 2011

Editore:
Consiglio Regionale AIDO Lombardia - ONLUS
24125 Bergamo, Via Borgo Palazzo 90
Tel. 035 235327 - fax 035 244345
segreteria@aidolombardia.it

Direttore Editoriale
Leonida **Pozzi**

Direttore Responsabile
Leonio **Callioni**

Collaborazioni scientifiche
Dott. Gaetano Bianchi

Azienda Ospedaliera Ospedali Riuniti di Bergamo

Dott. Michele Colledan
Direttore Chirurgia Generale III
Direttore Centro Trapianti di fegato e di polmoni

Dott. Paolo Ferrazzi
Direttore Dipartimento Cardiovascolare
Direttore U.O. di Cardiochirurgia

Dott. Giuseppe Locatelli
Consulente del Dipartimento di Chirurgia Pediatrica

Prof. Giuseppe Remuzzi
Direttore Dipartimento di Immunologia e Clinica dei Trapianti

Azienda Ospedaliera A. Manzoni di Lecco

Dott. Amando Gamba
Direttore U.O. Cardiochirurgia

Università Milano Bicocca

Prof. Roberto Fumagalli
Docente

NITp - Nord Italia Transplant

Prof. Paolo Rigotti - *Presidente*

Dott. Mario Scalamogna - *Direttore*

Istituto Mediterraneo Trapianti e Terapie di alta specializzazione - ISMeTT

Prof. Bruno Gridelli
Direttore Medico scientifico
Professore di Chirurgia Università di Pittsburgh

Istituto Ricerche Farmacologiche "Mario Negri" - Bergamo

Prof. Giuseppe Remuzzi - *Direttore*

Yale University School of Medicine

Dott. Mario Strazzabosco
Professor of Medicine,
Director of Transplant Hepatology
Department of Internal Medicine
Section of Digestive Diseases

Redazione esterna
Laura Sposito
Cristina Grande
Epis Clelia

Redazione tecnica
Bergamo
prevenzione.oggi@libero.it
Paolo Seminati

Segreteria e Amministrazione
24125 Bergamo, Via Borgo Palazzo 90
Tel. 035 235327 - fax 035 244345
segreteria@aidolombardia.it
amministrazione@aidolombardia.it
C/C postale 36074276
Ester Milani
Laura Cavalleri

Sottoscrizioni

Socio Aido	Simpatizzante	Sostenitore	Benemerito
€ 35,00	€ 50,00	€ 70,00	€ 90,00

C/C postale 36074276 AIDO Cons.Reg.Lombardia ONLUS Prevenzione Oggi

Si contribuisce alle spese di stampa come amici.

Il socio sostenitore ha diritto ad omaggiare un'altra persona previa segnalazione all'atto della sottoscrizione.

Stampa
CPZ - Costa di Mezzate BG

Reg. Trib. di Milano n. 139 del 3/3/90

Le informazioni contenute in questo periodico vengono trattate con liceità, correttezza e trasparenza conformemente al D.lgs. n. 196 del 30 giugno 2003 "Codice in materia di protezione dei dati personali".

Editoriale

Nella relazione dell'attività non solo analisi ma il disegno dell'orizzonte associativo

Sono diverse e tutte importanti le tematiche illustrate in questo particolare numero di "Prevenzione Oggi" che si apre con la relazione illustrata ed approvata dall'Assemblea Regionale del maggio scorso.

Ho a lungo riflettuto se fosse utile per i nostri lettori proporre un contenuto così ampio ed articolato della relazione, accompagnata da tabelle e dati di sintesi e completata con l'articolo di Paolo Seminati sull'andamento del dibattito e gli esiti dell'Assemblea stessa. Alla fine ho pensato doveroso proporre quanto i nostri lettori troveranno nelle pagine che seguono, spinto da un sentimento di rispetto e dalla considerazione che sicuramente per molti questo numero della rivista Aido rappresenterà un punto di riferimento anche nei mesi e negli anni a venire.

La relazione presentata in Assemblea è infatti una sorta di "momento della verità". Io in prima persona, nella veste di Presidente regionale, e tutto il direttivo, ci presentiamo per un esame. E gli esaminatori sono la nostra associazione e quella comunità civile dentro la quale l'Aido si è assunta il compito di "contaminatore positivo" per la diffusione della cultura della donazione.

Capitolo dopo capitolo nella relazione vengono illustrate le attività svolte, le ragioni che hanno indotto a proporre queste attività, i progetti concretizzati e quelli invece non andati a buon fine.

Vogliamo fare in modo che iscritti e non iscritti, dirigenti e cittadini comuni, sappiano quali grandi potenzialità abbia in sé l'Aido e quanto bene stia facendo per la lotta alla sofferenza. C'è anche, ovviamente, l'impegno morale e associativo di rendere conto di quello che non siamo riusciti a fare per capire se si tratta di metodo, di obiettivo, oppure di altro.

Un consuntivo associativo, dunque, che serve a scrivere un'altra pagina della storia dell'Aido in un momento estremamente importante. Quest'anno celebriamo, con una serie di avvenimenti, i 40 anni dalla fondazione avvenuta al quartiere Monterosso di Bergamo, per iniziativa dell'indimenticabile amico cav. Giorgio Brumat, nel 1971. Nacque il Dob (Donatori organi Bergamo) che si trasformerà poco dopo (nel 1973) in Aido (Associazione italiana donatori organi, oggi più compiutamente Associazione italiana per la donazione di organi, tessuti e cellule).

Pur nella fatica di affrontare un racconto che si sviluppa su diverse pagine, il lettore più attento troverà modo di confrontare l'Aido di un anno fa con l'Aido di oggi. Ma soprattutto i tantissimi iscritti all'Associazione avranno modo di fare il punto della situazione, trovare le ragioni dell'entusiasmo e quelle del ripensamento. Non abbiamo la supponenza di pensare che tutto sia stato fatto per il meglio ma abbiamo l'umiltà di dire pubblicamente quello che abbiamo fatto, ponendoci al contempo nella ricerca di un nuovo percorso per risolvere i problemi che abbiamo di fronte.

Fra i molti altri articoli interessanti mi permetto di segnalare quello delicato e ispirato di Laura Sposito. Si affronta il tema della malattia mentale, della fragilità umana, dell'incomprensione o addirittura della freddezza che circonda tante persone che soffrono. È veramente un articolo che vale la pena di leggere.

Leonida Pozzi

In copertina:

«CASCATA DI RODODENDRI»©

foto di Silvio Gamberoni - Bergamo

«Le nevi trasformate
in un bianco torrente,
il rosso dei fiori
sullo sfondo verde dei prati
svegliati dalla nuova primavera,
sembrano fatti apposta per rendere
omaggio alla nostra bandiera
nell'anno del suo
centocinquantesimo.
Ma al di là e al di sopra
di considerazioni sul tricolore,
resta la gioia nel vedere
ancora una volta la montagna
offrirci nuovi scorci,
carichi di vividi colori,
come questa bellissima
cascata di rododendri».

L'Assemblea Ordinaria a 40 anni dal DOB

L'Assemblea Ordinaria Intermedia regionale 2011, che sancisce l'inizio delle celebrazioni per i quarant'anni dalla fondazione del Dob, ha un sapore speciale. Come sempre è il momento per fare il punto della situazione, ma è in questo caso anche un vero e proprio punto di inizio. Lo si percepisce nell'aria, lo si vede dalla presenza partecipata di tutte e tredici le sezioni provinciali, lo si intuisce dalle autorità presenti e dai messaggi che esse portano all'assemblea e quindi a tutta l'Associazione. Partiamo però dall'inizio e più precisamente dal presidente di questa assise: l'Arch. Roberto Pozzi. Una scelta non casuale, vista la sua presenza in quel gruppo di pionieri volontari che collaborarono, nei primi anni settanta, insieme a Giorgio Brumat per promuovere il Dob. Con un sentito applauso l'Assemblea approva la scelta e, dopo l'approvazione del vicepresidente nella persona del Dott. Corrado Valli e del Geom. Duilio Villa come segretario, l'Arch. Roberto Pozzi introduce i lavori con un piccolo ma emozionatissimo intervento sulla sua esperienza.

È il momento poi degli interventi delle autorità ed in primis dei messaggi di coloro che non hanno potuto presenziare. Cenni di saluto sono giunti dal Dr. Sergio Vesconi,

Coordinatore ai Prelievi e Trapianti per la Lombardia e dal Dr. Luciano Bresciani, Assessore regionale alla sanità. Primo ad intervenire di persona è il Sindaco di Bergamo, Dott. Franco Tentorio, il quale pone l'accento sulla sinergia di intenzioni che accomuna il suo operato e quello delle politiche sociali, presieduto dall'assessore Leonio Callioni, con il quale condivide l'impegno del Comune di Bergamo nel volontariato in generale e più in particolare nell'Aido. Ricorda ai presenti di essere iscritto all'Associazione e di condividerne la *mission* e comunica l'intenzione, che diverrà presto realtà, di dedicare un parco cittadino alla figura di Giorgio Brumat.

Segue poi l'intervento del Dr. Domenico Belloli, Assessore alle Politiche Sociali della Provincia di Bergamo, il quale sottolinea l'importanza della campagna Scegli Oggi, il cui protocollo d'intesa è ormai ad un passo dall'essere ratificato; quindi interviene il Dr. Giorgio Barbaglio a nome dell'Asl di Bergamo portando i saluti della Dr.ssa Mara Azzi, impossibilitata ad essere presente.

Quindi è il turno della Relazione, letta con trasporto dal Cav. Leonida Pozzi. Un testo ricco e particolareggiato come non mai. La platea, attenta, segue i punti presentati con attenzione, mentre via via le autorità lasciano la sala in quanto impegnate su altri fronti nel corso della giornata. Ma non tutte. Il Dott. Tentorio e il Dr. Barbaglio infatti si fermano ad ascoltare la lettura di tutta la Relazione, oserei dire un po' a sorpresa. È il segno di un interesse vivo, perché se riflettiamo con attenzione, per partecipare e condividere le idee di una associazione bisogna prima di tutto conoscerla. Questa è un'ottima occasione e la loro permanenza prolungata fa onore a tutti i volontari che si impegnano per diffondere la cultura della donazione. Le parole scorrono veloci e raccontano di un'Aido viva, sempre in discussione, che non ci sta ad arrendersi di fronte alle difficoltà. Nelle pagine che seguono presentiamo un sunto di quello che è stata la versione originale della Relazione, affinché tutti possano prendere atto dell'importanza di questo momento. A seguire c'è stata la presentazione del bilancio da parte dell'Amministratrice Donata Colombo e la relazione del Collegio dei Revisori dei Conti, presieduto dal Rag. Mario Lanfranconi che attesta la veridicità e la correttezza della tenuta delle scritture contabili.

Una lunga maratona di parole e numeri che mettono a nudo tutti i risvolti dell'operato del Consiglio Regionale e ne tracciano un quadro completo ed esaustivo.

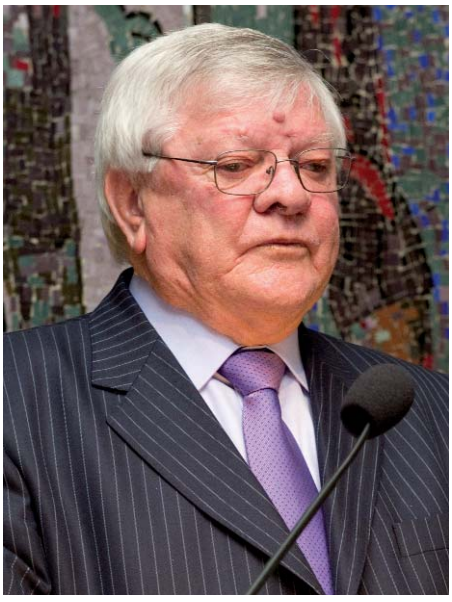
La mattinata vola in fretta, ma prima della pausa per il pranzo, la chiusura è affidata al Vice Presidente Nazionale Vicario, il Maestro Gabriele Olivieri, il quale approva nella forma e nei contenuti questa relazione. Non può esimersi però dal porre una domanda provocatoria: "Tutti sanno cosa è l'Aido?"

Questo per sottolineare come, a livello nazionale, ma anche all'interno della realtà regionale, non tutto il territorio sia omogeneo e non tutte le realtà siano "belle" come quella lombarda. Un intervento che pone l'accento sull'importanza del rispetto delle regole che l'Associazione si è data, per far si che vi sia unità di intenti e di azione.

Uno stile caro alla terra lombarda, quello di non sedersi mai sugli allori e di guardare al futuro con quel pizzico di autocritica che porta a non accontentarsi di quello che si è fatto, perchè si può sempre migliorare.

Ma per un giorno lasciateci pensare a questi magnifici quarant'anni, pieni di sudore e sacrifici da parte dei volontari, che hanno portato il Dob a crescere e trasformarsi in Aido, una realtà che non sarà omogenea, ma che ci rende orgogliosi di farne parte.

Paolo Seminati



Il coraggio di raccontare quanto fatto per costruire il futuro

"Vi devo confidare che mai come quest'anno sono fiero e orgoglioso di appartenere a questa nostra AIDO lombarda. La mia iscrizione all'AIDO risale al lontano 30 settembre 1979 - ormai trentadue anni or sono -. Il motivo è per tutto quello che il nostro CRL è riuscito a fare in 24 anni di vita; infatti il CRL ha avuto la sua nascita il 10 maggio 1987". È una vera dichiarazione d'amore quella che apre la sintesi conclusiva della ponderosa ed esauriente relazione del Presidente regionale AIDO, cav. Leonida Pozzi. Una dichiarazione d'amore per un'Associazione che in Lombardia ha fatto tantissimo nel settore della diffusione della cultura della donazione, che ha strenuamente lottato contro l'insensibilità dilagante, e continua a lottare per fare in modo che la chirurgia del trapianto, la ricerca ad esso connessa e tutta l'attività di monitoraggio e cura dei trapiantati continui ad essere il fiore all'occhiello della sanità lombarda. Per questo il presidente Pozzi ha tenuto inchiodati alle sedie un grande numero di delegati provenienti da tutta la regione, illustrando con linguaggio asciutto e concreto ma estremamente efficace, cosa si sarebbe dovuto fare, cosa si è fatto e cosa ancora rimane da fare. Per questa sua scelta di chiarezza e franchezza non sono mancati gli approfondimenti su aspetti critici. Anzi, proprio su questi spesso il Presidente ha suonato la sveglia richiamando tutti a rimboccarsi ancora un po' di più le maniche. "C'è ancora troppa sofferenza – ha detto -, c'è troppa attesa di azioni che non vengono fatte e c'è ancora gente che muore aspettando il trapianto. Noi ci sentiamo responsabili nei confronti loro e delle loro famiglie". Più chiaro di così! Che, nel capitolo Conclusioni, ha così proseguito:

"La Lombardia: la regione che riesce a diffondere la cultura della donazione con il maggior numero di iscritti –esattamente 332.051 - cioè il 28,168% di tutti gli iscritti all'AIDO nazionale;

- la Lombardia: la regione che ha il più alto numero di Gruppi AIDO diffusi sul proprio territorio –esattamente 454- con una potenzialità ancora grossissima di espandersi in quanto i comuni lombardi sono 1.546 e abbiamo solo il 29,172% di copertura.

- la Lombardia nella Giornata Nazionale AIDO del 2009 ha distribuito ben 12.588 piante di Anthurium, il 31,69% di tutta la distribuzione nazionale, mentre per il 2010 la distribuzione è stata di 12.749 piante, pari al 29,62 %

- la Lombardia,che per materiale in-

formativo e di propaganda distribuito gratuitamente alle Sezione e per le dispense di tutti i corsi di aggiornamento, ha speso 46.871 Euro, una cifra considerevole.

Pensate, amici miei: se su tutto il territorio nazionale ci fosse la ripetizione di quello che sta facendo la nostra regione AIDO, quale assetto assumerebbe la nostra Associazione a livello nazionale.

Ci tengo a risottolineare che se tutte le Sezioni lombarde funzionassero come quelle ai primi posti delle statistiche pubblicate in questa relazione, sicuramente la Lombardia potrebbe rappresentare il 40% degli iscritti italiani.

Quindi non mi rimane che ringraziare voi tutti, che appartenete con grande spirito di attaccamento e dedizione all'AIDO lombarda, che siete riusciti a costruire assieme questa grande e operosa famiglia; a tutti Voi che con le vostre abilità e con il vostro assiduo lavoro siete riusciti a costruire questa meravigliosa associazione che è diventata esempio a tutte le AIDO nazionali.

A voi non può che andare il mio personale ringraziamento in quanto mi riconosco in tutti voi per aver costruito questo grande successo, gestito veramente bene dalla nostra Giunta Regionale con tutto il CRL. La scelta dell'attuale Giunta è stata una scelta di continuità, che sicuramente porterà la nostra AIDO lombarda a prosperare sempre di più. Ne sono fermamente convinto perchè i componenti stessi sono profondamente motivati e consapevoli dell'importanza del loro ruolo".

Come sempre da dieci anni a questa parte, le parole finali, quelle che chiudono lo scrigno dei valori di un incontro e lo consegnano alle pagine della storia associativa, il presidente Pozzi le ha voluto dedicare ad un grande, indimenticabile amico: "Concludo ricordando, a dieci anni dalla sua scomparsa, Giorgio Brumat, che il 19 giugno del 2001 alle tre di notte cessava la sua esistenza terrena qui a Bergamo negli Ospedali Riuniti. In una calda notte di giugno l'amico Giorgio se ne è andato in punta di piedi, senza che nulla facesse prevedere la sua scomparsa. Oggi la nostra presenza qui dimostra che la sua idea è maturata, si è diffusa e soprattutto che è divenuta una realtà tesa a continuare ciò che lui ha iniziato con tanto entusiasmo. Lo stesso entusiasmo che ha trasmesso all'associazione in occasione del suo intervento alla 10° Assemblea nazionale svoltasi a Fiuggi il 16 e 17 giugno 2001. Il suo messaggio, a distanza di 10 anni, è divenuto una sorte di testamento spirituale rivolto all'associazione e mi sembra quindi giusto ricordarvelo perché queste sue importanti parole possano costituire per tutti noi un sicuro riferimento. Mi piace ancora ricordarlo con il sorriso sulle labbra quando salutandoci alla fine dell'assemblea mi ha detto: "Oggi sono molto contento. È così che deve essere un'associazione che si occupa di solidarietà: unita, serena ed ancora più impegnata per il futuro dei malati in un campo complesso come quello dei trapianti." Grazie Giorgio per quello che ci hai insegnato, per averci trasmesso la grande responsabilità di portare avanti il tuo progetto. Per noi sarà anche questo un modo per non dimenticarti mai e continuare, con l'impegno massimo che tu hai sempre profuso, a far vivere lo spirito più nobile della nostra associazione. Noi ab-

> *...se tutte le Sezioni lombarde funzionassero come quelle ai primi posti delle statistiche pubblicate in questa relazione, sicuramente la Lombardia potrebbe rappresentare il 40% degli iscritti italiani.*

biamo ora la responsabilità di continuare la sua opera, di valorizzare la sua creatura, di inventare giorno dopo giorno forme nuove e adatte ai tempi per costringere chi non vuole sentire e non vuol vedere, ad accorgersi che c'è una fetta di umanità che soffre, che ha bisogno di un aiuto vero, della nostra "donazione" per recuperare un minimo di dignità in un'esistenza troppo simile al calvario.

Noi questo testimone lo raccogliamo con la ferma volontà di continuare a lottare affinché più persone sappiano guardare a chi gli sta accanto come ad un fratello. Caro Giorgio, ti sappiamo là dove tutto è luminosa pace, accanto a chi ti ha preceduto, ci è di conforto credere che, fra i tanti, ti abbia accolto l'amico Beniamino, per anni il tuo braccio destro. Così come ci è di conforto sapere che la tua volontà di donare è stata rispettata e le tue cornee hanno acconsentito a qualcuno di vedere. "Gli occhi di un uomo che ha saputo guardare avanti continueranno a guardare lontano!". Ti sia lieve la terra, nostro indimenticabile amico[1].

La relazione

Dopo aver ringraziato tutti i presenti per la partecipazione, il presidente Pozzi ha ricordato che "l'Assemblea è un momento di incontro per riflettere su ciò che abbiamo fatto durante l'anno, ma è anche un momento per programmare attività che ci permettano di far sì che la cultura della donazione degli organi diventi patrimonio di tutti i cittadini, in quanto purtroppo le liste di attesa per il trapianto sono ancora troppo lunghe e molte persone muoiono in attesa di un organo che non arriva.

Prima di addentrarmi nel vivo della relazione, voglio ricordare che quest'anno ricorre il 40° Anniversario di Fondazione del DOB –Donatori Organi Bergamo- che nacque nella città di Bergamo il 14 novembre 1971 quale Associazione primogenita dell'AIDO, ad opera del compianto Cav. Giorgio Brumat, del quale ricorre quest'anno il 10° Anniversario della morte, avvenuta a Bergamo il 19 giugno 2001. A lui e ad altre 14 benemerite persone si deve la nascita dell'AIDO –Associazione Italiana Donatori Organi- (oggi Associazione Italiana per la Donazione di organi, tessuti e cellule), avvenuta sempre a Bergamo il 26 febbraio 1973, nello stesso studio del Notaio Donati dove aveva già avuto origine il DOB. A Giorgio; al nostro Presidente Nazionale Avv. Antonio Rodari, recentemente scomparso; alla nostra prima Presidente Regionale Signora Franca Piperno, a tutti i Donatori che, dopo la propria morte, hanno generosamente voluto donare i propri organi, ai tanti riceventi che hanno così ripreso in pienezza il cammino della vita; a tutti quei familiari che, di fronte a tragedie immense, come la perdita di un figlio, nonostante il dolore straziante hanno acconsentito al prelievo degli organi dei propri cari; a tutti loro vogliamo dire grazie".

Ringraziamenti

Scusandosi di non poter ringraziare tutti coloro che avrebbero meritato una citazione, il presidente ha voluto però ricordare in particolare:

- Ester Milani, da lunghi anni Segretaria Regionale, che continua la sua collaborazione nel tempo, mettendo a disposizione dell'Associazione la sua grande professionalità oltre il proprio orario di lavoro, nei giorni festivi e spesso portandosi a casa del lavoro che compie durante le giornate di riposo.

Quello che la distingue è soprattutto la qualità del lavoro che svolge e la dolcezza dei suoi scritti che effettua per via epistolare e per gli articoli per Prevenzione Oggi che talvolta scrive per ricordare qualche personaggio che non è più; articoli che non portano la sua firma.

- Laura Cavalleri, la cui attività la distingue per la ricerca continua di aggiornamenti affinché il suo lavoro sia sempre più qualificato; perchè tale deve essere, sia in termini ammini-

[1] A Giorgio Brumat è dedicato un articolo in questo stesso numero.

strativi che legislativi, che sono una buona parte del suo lavoro. La distingue la sua precisione e la voglia di essere sempre aggiornata.

- tutto lo staff del Comitato di Redazione di Prevenzione Oggi; e tutto lo staff organizzativo del marketing.

- infine voglio ringraziare tutti i Consiglieri della Giunta Regionale: il Vicepresidente Vicario Sig. Giovanni Ravasi, il Vicepresidente Dott. Riccardo Redaelli, il nuovo Vicepresidente Geom. Duilio Villa, l'Amministratore Dott.ssa Donata Colombo e il Segretario Sig. Gianluca Colombo.

Ringrazio tutto il Consiglio Regionale, i Presidenti Provinciali e Pluricomunali che collaborano attraverso il Consiglio e la Conferenza dei Presidenti.

Il Collegio dei Revisori dei Conti, in primis il suo Presidente Rag. Mario Lafranconi, per la collaborazione data nello svolgimento del proprio mandato.

Il Collegio dei Probiviri, fortunatamente sempre inattivo.

- un grazie particolare al Coordinatore Regionale ai prelievi e trapianti Dr. Sergio Vesconi, per la sua squisita collaborazione.

E a tutti i Coordinatori di Area della Lombardia.

Al NITp –Nord Italia Transplant- e in questa relazione vogliamo dare il benvenuto al nuovo Presidente Prof. Paolo Rigotti e un GRAZIE di cuore al suo Direttore Dr. Mario Scalamogna, sempre disponibile ad offrirci tutto il suo grande sapere e la sua simpatia, e con lui ringraziamo la Dr.ssa Claudia Pizzi.

Un grazie agli Enti lombardi che stanno collaborando con tutte le strutture AIDO, ai vari livelli: Regione Lombardia, Province, Comuni, ASL, Ordine dei Medici e Ordine Farmacisti, Federfarma.

Ed infine, un grazie grande ad un caro amico dell'AIDO, che ricordiamo sempre con spirito di riconoscenza per la sua Amicizia sincera che lo lega all'AIDO fin dalle sue origini: il Prof. CRISTIANO MARTINI, già Direttore del Dipartimento di Neuroscienze dell'ospedale Manzoni di Lecco, dove era anche Direttore della Neurorianimazione; già Presidente del NITp; già Coordinatore Regionale ai prelievi e trapianti e già membro della Consulta Tecnica del Centro Nazionale Trapianti.

GRAZIE di cuore, per tutto quello che hai fatto per l'AIDO, per il mondo dei sofferenti; ma grazie soprattutto per quello che continui a fare ancora per le scuole di Lecco.

Lo sviluppo associativo

"Questi dati per talune Sezioni si di-

> *Un grazie agli Enti lombardi che stanno collaborando con tutte le strutture AIDO, ai vari livelli: Regione Lombardia, Province, Comuni, ASL, Ordine dei Medici e Ordine Farmacisti, Federfarma.*

versificano nel SIA rispetto ai dati riportati in questa tabella – ha spiegato Pozzi -.

Esiste una differenza fra le realtà ed il SIA, infatti gli iscritti di Lodi risultano 6.895 al posto del dato SIA di 6.497; così dicasi per Varese, che ha effettuato un aggiornamento sugli iscritti dovuto ai dati controllati presso gli Uffici Anagrafe dei Comuni dove non esistono i Gruppi. Per quanto riguarda la Sezione di Lecco, il dato negativo si è determinato per l'esclusione dei minorenni dal numero degli iscritti. A livello regionale si è raggiunto un aggiornamento definitivo dell'anagrafica, che ha sviluppato in talune Sezioni il dato negativo; ciononostante abbiamo avuto un incremento di + 2.441; un dato assai soddisfacente".

RAFFRONTO ISCRITTI IN LOMBARDIA

SEZIONE	ISCRITTI AL DIC 09	ISCRITTI AL DIC 10	DIFFERENZA INCR.	DIFFERENZA %
BERGAMO	61.014	62.430	1.416	2,321
BRESCIA	44.588	45.428	840	1,884
COMO	13.408	14.071	663	4,945
CREMONA	13.655	13.738	83	0,608
LECCO	20.614	19.308	- 1.306	- 6,336
LODI	6.741	6.497	- 244	- 3,620
MANTOVA	16.207	16.644	437	2,696
LEGNANO-MELEGN.-MELZO	39.086	39.388	302	0,773
MILANO	37.454	36.747	- 707	- 1,888
MONZA E DELLA BRIANZA	33.182	34.360	1.178	3,550
PAVIA	11.869	12.041	172	1,449
SONDRIO	6.278	6.429	151	2,405
VARESE	25.514	24.970	- 544	- 2,132
Totali	**329.610**	**332.051**	**2.441**	**0,741**

SITUAZIONE NAZIONALE ISCRITTI

REGIONE	ISCRITTI AL DIC 09	ISCRITTI AL DIC 10	DIFFERENZA INCR.	DIFFERENZA %
LOMBARDIA	329.610	332.051	+ 2.441	+ 0,741
VENETO	197.813	199.287	+ 1.474	+ 0,745
EMILIA ROMAGNA	160.817	161.499	+ 682	+ 0,424
TOSCANA	82.912	81.245	- 1.667	- 2,010
PIEMONTE	75.368	74.292	- 1.076	- 1,427
PUGLIA	45.570	46.557	+ 987	+ 2,165
LAZIO	44.385	46.485	+ 2.100	+ 4,731
SICILIA	42.996	41.014	- 1.982	- 4,609
LIGURIA	33.776	34.033	+ 257	+ 0.760
MARCHE	29.562	29.620	+ 58	+0,196
SARDEGNA	18.263	19.059	+ 796	+ 4,358
TRENTINO	16.443	18.693	+ 2.250	+ 13,683
CAMPANIA	19.287	17.667	- 1.620	- 8,399
ABRUZZO	15.974	16.127	+ 153	+ 0,957
CALABRIA	14.460	14.544	+ 84	+ 0,580
FRIULI VENEZIA GIULIA	12.624	12.751	+ 127	+ 1,006
UMBRIA	9.734	9.968	+ 234	+ 2,403
ALTO ADIGE	9.431	9.571	+ 140	+ 1,484
MOLISE	6.034	5.632	- 402	- 6,662
VALLE D'AOSTA	5.925	5.294	- 631	- 10,649
BASILICATA	3.331	3.415	+ 84	+ 2,521
TOTALI	**1.174.315**	**1.178.804**	**+ 4.489**	**+ 0,320**

Dopo avere illustrato le posizioni "di classifica" per numero di iscritti Pozzi ha sottolineato che "la situazione rispetto allo scorso anno vede sempre al primo posto Bergamo e al secondo posto sempre Brescia, mentre al terzo posto è entrata la nuova Sezione Pluricomunale di Legnano-Melegnano-Melzo. È evidente che il posizionamento di Bergamo, Brescia e la Pluricomunale Legnano- Melegnano-Melzo dipende dal numero di Gruppi presenti in queste province, che sono i più numerosi.

Altri dati riguardano l'incremento per numero di iscritti.

"Qui si può notare che la Sezione di Bergamo ha avuto il maggior incremento, seguita da Monza-Brianza e da Brescia. Corre l'obbligo di congratularsi con queste tre realtà provinciali per il raggiungimento di questi risultati".

Incremento in percentuale per numero di iscritti

"Questo incremento risulta essere sempre più facile da raggiungere per le Sezioni con un numero di iscritti più basso. Comunque ci complimentiamo con Como, che è salita al primo posto e con Monza-Brianza che in questa classifica è sempre nelle prime posizioni".

Numero dei minorenni esistenti nel SIA appartenenti alle Sezioni

"Da questo elenco si evince che sono rimasti ancora inseriti 247 minorenni che alla data dell'iscrizione non avevano ancora compiuto 18 anni, anche se solo per pochi giorni; pertanto le Sezioni devono interpellarli per vedere se intendono rinnovare l'iscrizione oppure no; in caso negativo devono depennarli dall'elenco degli iscritti. Questi iscritti sono facilmente reperibili in quanto esiste un dispositivo nel SIA per questi accertamenti".

La situzione nazionale

E ora vediamo come risulta essere

la situazione degli iscritti a livello nazionale.

Qui il presidente regionale ha sottolineato che "l'incremento complessivo di 4.489 è un risultato veramente basso, con una delle percentuali più basse registrate negli ultimi anni, solo + 0,320. Penso che questi dati ci debbano far riflettere sull'attività che stanno svolgendo i Gruppi e le Sezioni Provinciali.Abbiamo la sensazione, tutta da verificare, che taluni Gruppi a livello nazionale, e forse anche della Lombardia, non incrementino il numero dei propri iscritti per evitare l'aumento dell'onere finanziario. Questo –ripeto- è un dubbio, suffragato però da qualche episodio avvenuto, addirittura da parte di qualche Provinciale. Attenzione che, se così fosse, forse varrebbe la pena di chiudere questi Gruppi perchè non producono risultati. È vero però che in Lombardia, tranne qualche piccolo numero di minorenni, che abbiamo precedentemente citato, i nostri archivi anagrafici sono perfettamente aggiornati e quando parlo di Lombardia, parlo del 28,16 % degli iscritti italiani e che i suoi 2.441 iscritti in più di quest'anno rappresentano il 54,37 % del totale nazionale di 4.489, più del doppio; e non è cosa da poco, nonostante che la Lombardia abbia ancora molte possibilità di espandersi, in quanto ci sono Sezioni con un numero di Gruppi esiguo rispetto alla potenzialità del territorio".

Le percentuali di incremento e decremento delle varie regioni evidenziano "che in quelle regioni dove il numero degli iscritti è mediamente basso, sia l'aumento che la diminuzione degli iscritti, anche se di piccoli numeri, determinano lo spostamento delle percentuali. Le regioni, invece, con un numero mediamente alto devono fare sforzi enormi per salire ai primi posti. Per esempio la Lombardia se volesse raggiungere il primo posto, visto che la percentuale massima di incremento è del 13,683% dovrebbe incrementare i propri iscritti almeno di altre 45.435 unità in un anno; un numero impensabile ma forse non impossibile con uno sforzo generale e con una campagna mirata e costante per tutto l'anno".

Dopo avere illustrato l'attività della segreteria regionale, spiegando nel dettaglio le forme di impegno in particolare di Laura Cavalleri ed Ester Milani, il cav. Leonida Pozzi ha spiegato l'attività del Consiglio regionale, che "si è riunito due volte nel corso dell'anno, dove sono state discusse e deliberate diverse iniziative.La Conferenza dei Presidenti si è riunita due volte, la terza programmata in dicembre non si è potuta effettuare a causa di neve. La Giunta di Presidenza si è riunita nove volte; sono state riunioni che hanno impegnato i Consiglieri in lunghe ore di discussione per poter addivenire anche a difficili conclusioni. Durante l'anno 2010 si sono tenuti ben 4 corsi per dirigenti provinciali, di cui parleremo più avanti in questa relazione. Il Presidente Regionale ha partecipato ad innumerevoli incontri: in Regione Lombardia e all'audizione della Commissione III Sanità, a tutte le interviste ai vari personaggi ospedalieri e al personale sanitario, di cui sono stati pubblicati gli articoli su Prevenzione Oggi. Il 15 marzo 2010 ha partecipato in qualità di Relatore al primo Convegno IPASVI di Varese, insieme a relatori scientifici di alto profilo; a questo convegno erano presenti circa

> *"A livello regionale si è raggiunto un aggiornamento definitivo dell'anagrafica, che ha sviluppato in talune Sezioni il dato negativo; ciononostante abbiamo avuto un incremento di + 2.441 iscritti: un dato assai soddisfacente."*

200 studenti del Corso di Laurea in Infermieristica dell'Università dell'Insubria di Varese. Il 12 aprile 2010 è stato ospite del Convegno organizzato dal NITp presso l'Università dell'Insubria di Varese. A questo convegno hanno preso parte il Magnifico Rettore, il Preside di Facoltà e altri professori dell'Università mentre i Relatori erano prestigiose personalità scientifiche del mondo del prelievi e trapianti, che hanno interagito con gli studenti di facoltà di medicina. Moderatore è stato il Prof. Picozzi, illustre Bioetico. La Giunta di Presidenza, durante l'anno 2010 è stata presente, attraverso i propri componenti, a tutte le Assemblee Provinciali e Pluricomunali; a numerose manifestazioni organizzate dalle Sezioni Provinciali e a quelle dei Gruppi Comunali che avevano invitato il CRL; agli incontri organizzati dal Nazionale. Il Vicepresidente Vicario ha partecipato anche alle riunioni del Terzo Settore in Regione Lombardia.Come vedete, la Giunta di Presidenza è stata molto attiva durante tutto l'anno".

Rapporti con le Sezioni provinciali e pluricomunali

Dopo aver sottolineato come "non sia possibile che una struttura così grande e così articolata come quella dell'AIDO Lombardia possa procedere al meglio senza osservare quelle disposizioni che si determinano attraverso le riunioni di Giunta, di Consiglio Regionale e della Conferenza dei Presidenti. È ovvio che se le decidiamo noi, noi dobbiamo essere rispettosi di tali regole; chi agisce fuori da queste regole è fuori dal sistema", il presidente ha suggerito osservazioni e accorgimenti:

"- nel 2009 avevamo inviato a tutte le Sezioni una lettera con la quale si richiedeva la partecipazione del Presidente Regionale e del Vicepresidente delegato di zona ad un Consiglio provinciale.

Ad oggi solo le Sezioni di Bergamo, Brescia, Cremona, Lodi, Legnano-Melegnano-Melzo, Monza hanno rispettato questa nostra richiesta.

- è stato inviato a tutte le Sezioni Provinciali/Pluricomunale e a tutti i Gruppi Comunali, sia da parte della Segreteria Nazionale che da parte nostra, la "Scheda Anagrafica" per censire tutte le strutture sul territorio.

Pur avendo chiesto di inviarcene una copia, pochissimi Gruppi hanno risposto e ad oggi non siamo ancora in grado di avere il numero reale dei Gruppi funzionanti, con tutti i recapiti: indirizzo del Gruppo, numero di telefono / mail / nome e indirizzo del Presidente. Sono due anni che stiamo richiedendo questi dati.

- dalla mappatura dei Comuni lombardi e da quella, in nostro possesso, dei Gruppi esistenti, ci sono province dove la presenza AIDO è veramente inconsistente, bisogna che tutti assieme dedichiamo questo anno associativo all'attività di costituzione di nuovi Gruppi, solo così potremo dare consistenza all'incremento del numero degli iscritti. Voi stessi potete constatare che nelle province dove esistono tanti Gruppi esiste anche un alto numero di iscritti; è logico che se siamo presenti nei comuni, riusciamo a sviluppare molto meglio la Cultura della Donazione nel tessuto sociale di quella comunità.

In data 10 giugno 2010 la Vicepresidente Regionale Dott.ssa Enrica Negroni rassegna le dimissioni dalla carica per motivi di lavoro, rimanendo presente come Consigliere.

Nella seduta di Consiglio del 18 settembre 2010 si procede alla nomina del nuovo Vicepresidente Regionale nella persona del geom. Duilio Villa, della Sezione Provinciale di Cremona.

Con la nuova nomina, si procede alla riorganizzazione delle zone di competenza dei Vicepresidenti, che sono così assegnate:

- Ravasi Giovanni: Bergamo, Brescia, Milano, Melzo, Monza;
- Redaelli Riccardo: Sondrio, Como, Lecco, Varese;
- Villa Duilio: Cremona, Mantova,

Lodi, Pavia.

Il Presidente della Sezione Provinciale di Lodi, Sig. Angelo Rapelli, rassegna le dimissioni dalla carica per motivi di lavoro, rimanendo come Consigliere; gli subentra il Sig. Emerenziano Abbà al quale facciamo i migliori auguri di un proficuo lavoro".

Un capitolo a parte è stato dedicato alle vicende che hanno visto prima il commissariamento della Sezione Pluricomunale Legnano e alla successivo costituzione della nuova Sezione Pluricomunale zone Legnano-Melegnano-Melzo. In conclusione di questa particolare illustrazione il cav. Pozzi ha affermato: "Voglio qui pubblicamente ringraziare Felice Riva per l'encomiabile lavoro, scrupoloso e paziente, che ha svolto per l'unificazione di queste due Sezioni, ottenendo ottimi risultati". Quindi ha proseguito: "Nel 2010 l'Assemblea Intermedia Regionale si è tenuta a Lodi San Grato, presso l'Hotel UNA. Vogliamo ringraziare la Sezione Provinciale di Lodi per l'ospitalità e l'organizzazione. Voglio risottolineare due punti molto importanti perchè la collaborazione fra il CRL e le Sezioni possa diventare sempre più efficiente ed efficace:

1°) l'aggiornamento delle strutture delle Sezioni in termini di organizzazione del Consiglio Provinciale e mappatura degli indirizzi dei Gruppi con tutti i relativi dati (indirizzo, telefono/fax/mail, nome e recapiti dei Presidenti, iscrizione al Registro del Volontariato ecc.);

2°) ci sono ancora Sezioni che mancano all'appello di inviare copia dei verbali dei loro Consigli provinciali. Purtroppo alcuni Presidenti non hanno ancora capito quale importanza riveste questo documento per stringere i rapporti di collaborazione; abbiamo quasi l'impressione che in certe province non si facciano Consigli oppure se ne facciano pochissimi, oppure che non si facciano attività.

Il CRL ha deciso di mandare a tutte le Sezioni i verbali del Consiglio Nazionale, perchè siano letti e discussi nei loro Consigli provinciali, nella speranza che ciò avvenga anche per i verbali del CRL o altra corrispondenza.

Materiale promozionale e didattico

Come sua consuetudine, il presidente ha relazionato sulla disponibilità e sulle possibilità di utilizzo e valorizzazione del materiale promozionale e didattico, davvero molto vasto, che va usato bene. E c'è davvero di tutto: CD e DVD per scuole e non solo, libretti, dépliant, locandine, manifesti, bustine di zucchero con il logo AIDO, collegamento con la NGC Basket Cantù e presenza sul calendario di questa squadra, e tanto, tanto altro ancora.

> *...ci sono province dove la presenza AIDO è veramente inconsistente, bisogna che tutti assieme dedichiamo questo anno associativo all'attività di costituzione di nuovi Gruppi...*

Sul Fondo di solidarietà, ha siegato che "è servito per aiutare le Sezioni in crisi. Purtroppo non è più alimentato come dovrebbe e penso che se va avanti con questo ritmo presto andrà ad esaurimento. Sono convinti assertori di questo "Fondo" solo le Sezioni di Lodi e Melzo".

Preso atto e spiegata la situazione dell'Anagrafica e del SIA, Pozzi ha pubblicamente ringraziato Monica Vescovi, presidente provinciale AIDO di Bergamo, da anni impegnata nel perfezionamento e nella implementazione del sistema. "Penso – ha aggiunto – che non avremo difficoltà ad allestire un corso per gli operatori delle Sezioni al fine di aggiornarli sul

nuovo programma. Una cosa certa, e che entro l'anno dobbiamo realizzare, è quella che i Gruppi potranno annoverare tra i propri iscritti solo le persone residenti cioè coloro che vivono nel proprio paese. Questa è una necessità organizzativa nazionale che dobbiamo scrupolosamente osservare e nostro malgrado dobbiamo prenderne atto da subito. Ribadiamo in questa assise che poi ogni iscritto sarà libero di collaborare con il Gruppo che riterrà più opportuno. indipendentemente da dove risieda.Invitiamo le Sezioni a far sì che tutti i loro Gruppi, che non hanno ancora la password, provvedano ad attivarsi per l'uso di questo prezioso strumento, che permetterà loro di avere una certa indipendenza. Infatti, con l'accesso al SIA è possibile che ogni Gruppo visualizzi tutti i propri iscritti e possa estrapolare i dati per la stampa delle etichette e dei tabulati".

Dal febbraio dello scorso anno – ha spiegato il cav. Leonida Pozzi - l'AIDO Regionale Lombardia ha aperto il nuovo sito web www.aidolombardia.it che invitiamo tutti a visitare.

Dopo aver comunicato i nuovi indirizzi e-mail attivati nel corso dell'anno, il presidente ha voluto dedicare un breve approfondimento al sito web www.aidolombardia.it. "Dal febbraio dello scorso anno – ha spiegato il cav. Leonida Pozzi - l'AIDO Regionale Lombardia ha aperto il nuovo sito web www.aidolombardia.it che invitiamo tutti a visitare. In questo sito troverete l'organigramma del Consiglio Regionale e di tutte le Sezioni Provinciali lombarde, gli indirizzi dei Gruppi divisi nelle varie province con le relative e-mail. È presente anche la Sezione "Eventi" dove i Gruppi possono pubblicare tutte le manifestazioni che hanno in programma, inviando tramite e-mail una locandina e/o pieghevole alla segreteria del CRL con la richiesta di pubblicazione sul sito regionale. Se l'iniziativa verrà considerata di rilievo potrà essere anche pubblicata nella Sezione "Primo Piano" nella pagina di apertura del sito. Nella Sezione "Galleria Fotografica" ancora in aggiornamento e sistemazione, troverete 6051 fotografie dalla nascita dell'Associazione ad oggi: assemblee, conferenze,manifestazioni, ecc. Questa Sezione è sempre in aggiornamento, infatti stiamo inserendo altre tremila fotografie.

Questi archivi servono soprattutto per ricordare la vostra storia e quella dell'AIDO Regionale lombarda, messa a disposizione di tutti". Dopo altre valutazioni sulla validità di questa iniziativa, ha aggiunto: "Un mio personale desiderio sarebbe quello di pubblicare un archivio con la riproduzione cartacea della grande quantità di documentazione che ha originato la nostra cara AIDO; stiamo valutando i costi di una simile operazione, che sarebbe forse l'unica nel suo genere".

Nella sua relazione il presidente regionale ha quindi illustrato l'attività delle Commissioni, in particolare della Commissione scuola, che ha fatto un grande lavoro, e ha poi introdotto il tema dei corsi di aggiornamento. Ne sono stati organizzati ben quattro, a volte molto partecipati. "Si fa presente – ha ricordato – che le candidature a livello Regionale e Nazionale alle prossime Assemblee Elettive saranno accettate solo se i candidati saranno in possesso degli "Attestati" rilasciati dal Regionale per il 2° e 3° Corso (in via di preparazione) e per corsi simili effettuati prima dell'Assemblea Regionale del 2012".

Un capitolo è stato dedicato alla il-

lustrazione dei rapporti, "sereni e improntati alla fattiva collaborazione" con il Consiglio nazionale AIDO. Poi ha parlato del lavoro condiviso con la Regione Lombardia, favorito dalla sincera e totale disponibilità del coordinatore regionale dott. Sergio Vesconi. Quindi ha spiegato nei dettagli l'esito dell'audizione con la Commissione III Sanità della Regione. "Tengo a sottolineare un dato molto importante, cioè che l'AIDO Regionale è stata invitata dalla Regione all'audizione in Commissione, senza bisogno di sollecitazioni. Ma non solo, contrariamente al Piano Socio Sanitario Regionale (PSSR) precedente che non prevedeva alcun paragrafo specifico dedicato ai trapianti, nonostante le sollecitazioni presentate dal CRL all'audizione del 2006, nel Piano Sanitario del 2007-2009 era apparso solo un rigo come enunciazione relativo ai trapianti". Forte di un lungo e articolato memorandum che aveva lo scopo di spingere la Regione a prendere posizione a favore del trapianto, inserendo questa attività nel novero di quelle da sostenere e diffondere, Pozzi ha poi affermato: "Il Piano Socio Sanitario Regionale (PSSR) del 2010-2014, licenziato dalla Giunta Regionale, è stato discusso e approvato dal Consiglio della Regione Lombardia in data 17 novembre 2010 con il seguente paragrafo: da pag. 28 del PSSR: "La medicina dei trapianti ha in Lombardia aree di assoluta eccellenza, rappresentate dai Centri trapianti presenti sul territorio lombardo (ventuno centri trapianti, in quattro AO e quattro IRCCS, sia pubblici che privati). L'attività trapiantologica è negli ultimi anni in costante incremento e di ottimo livello clinico. Va quindi garantito il mantenimento degli standard di attività e di qualità raggiunti anche per la rilevanza che tale attività riveste in ambito interregionale.

Verrà costantemente monitorata e migliorata l'attività di reperimento degli organi, con programmi di formazione professionale e di sensibilizzazione del cittadino, da attivare con la collaborazione anche delle ASL. Verrà costantemente verificata l'appropriatezza dell'intero processo, dalla segnalazione al trapianto, per migliorare i soddisfacenti livelli raggiunti. Le banche dei tessuti entrano nel sistema trapianti e la loro attività verrà potenziata con interventi di stimolo alla raccolta/donazione. "…"

Sarà nostra cura ora seguire che ciò che è previsto dal PSSR venga finan-

ziato ed attuato.

Il Piano Socio Sanitario Regionale è pubblicato sul nostro sito www.aido-lombardia.it ed è stato inoltrato anche all'AIDO Nazionale.

Molto buoni e sicuramente da continuare a curare sono i rapporti con il NITp e con le aziende ospedaliere, due capitoli specifici della relazione del presidente regionale cav. Leonida Pozzi. Così come particolare attenzione è stata riservata alla illustrazione dei buoni rapporti con le altre Associazioni.

Sullo Statuto nazionale Pozzi ha detto: "Il nostro Statuto ormai ha superato il collaudo iniziale ed è diventato un buon strumento per far funzionare al meglio la nostra Associazione.

> *Il nostro Statuto ormai ha superato il collaudo iniziale ed è diventato un buon strumento per far funzionare al meglio la nostra Associazione.*

Ha bisogno, secondo il nostro Consiglio, solo sostanziali modifiche nelle strutture; per questo impegneremo la nostra Commissione Statuto a fornire al CN le nostre proposte di modifica, da sottoporre alla nostra Assemblea elettiva del 2012. Non ha più alcun senso che i Consigli Nazionale e i Consigli Regionale abbiano presenti la rappresentanza di tutte le regioni e di tutte le province. È diventato un carrozzone costoso e poco efficace, proprio perchè più tanti si è, più tanto diventa dispersivo e poco efficiente. Non vediamo più l'utilità del Consiglio Nazionale e Regionale che per noi sono due strutture da sopprimere; al loro posto dovremmo sostituirli con una Giunta di Presidenza allargata, composta da massimo 9 componenti, che vengono eletti dall'Assemblea, indipendentemente dalle loro origini territoriali, piuttosto giovani, ma dotati di esperienza associativa, che abbiamo già ricoperto cariche associative e livello minimo provinciale e che siano dotati di curriculum adatto ad occupare simili incarichi. La Conferenza dei Presidenti diventi deliberante e rappresenti tutte le strutture territoriali; visto che le stesse sono deputate ad applicare e realizzare in pratica le delibere, siano più corresponsabilizzate. Attualmente la Giunta CN e la Giunta CRL discutono argomenti che vengono ridiscussi in Consiglio, poi vengono riproposti alla Conferenza dei Presidenti, infine un Presidente che è anche Consigliere nazionale o regionale gli stessi argomenti li discute minimo due volte, e questo capita spesso".

Accenni critici sul ridotto sostegno alla Giornata nazionale della donazione e trapianto di organi da parte del Ministero della Salute, hanno poi indotto Pozzi ad affermare che è necessario "un rilancio di questa "Giornata" con l'indicazione che le Istituzioni finanziassero, con proprie risorse, una Campagna pubblicitaria attraverso i mezzi di comunicazione nazionali, lasciando alle Associazioni l'organizzazione degli eventi e l'utilizzo del proprio materiale. Per questi motivi la nostra Associazione ha deciso di non partecipare ufficialmente alla "Giornata". Pertanto l'AIDO sarà presente nelle piazze con il proprio materiale (fornito dal Nazionale), invito quindi le Sezioni Provinciali e i Gruppi Comunali ad organizzarsi sul proprio territorio con stand o varie manifestazioni per informare i cittadini e dar loro l'opportunità di dire "SI'" alla donazione di organi.

Giornata Nazionale Aido

Sulla Giornata nazionale AIDO-Anthurium, dopo aver ribadito che "è diventata ormai il simbolo della no-

stra Associazione e si estrinseca con l'offerta alla cittadinanza della pianta "Anthurium", dietro un contributo" ha citato questi dati:

"Se consideriamo – ha ripreso – che le piante vendute in tutta Italia sono state n. 43.049, la Lombardia ha contribuito per il 29,62%; invece la Provincia di Bergamo nel contesto lombardo ha contribuito per ben il 25,34%. Rispetto allo scorso anno è leggermente aumentato il numero delle piante di 161; c'è stato un aumento del numero dei Gruppi che hanno aderito all'iniziativa passando da 209 a 212. È utile ribadire che la Regione Lombardia unitamente a tutti i suoi Gruppi è la prima in assoluto in tutta Italia ad aver distribuito così tante piante.

La prima Sezione provinciale in assoluto, che ha superato ogni primato, è stata quella di Bergamo, con 3.230 Anthurium; la seconda, che ha raggiunto le 2.339 piante, è la provincia di Milano con le due Sezioni Pluricomunali – Melzo con 2.048 piante e Milano con 291 piante-.

Un complimento di cuore da parte mia e del Consiglio Regionale a tutti coloro che hanno partecipato a questa iniziativa.

La lettura della relazione è poi proseguita con l'importante capitolo dedicato alle Scuole, punto centrale e fondamentale dell'azione di diffusione della cultura della donazione, e la connessa collaborazione con le università. Una riflessione particolare è stata riservata al registro del volontariato, precisato che "il Presidente Provinciale/Pluricomunale ne è il diretto responsabile civile penale; se il Gruppo non si adegua va commissariato e regolarizzato. Ho voluto ritornare anche quest'anno su questo argomento perchè è di assoluta importanza.È altresì obbligatorio stipulare una polizza assicurativa per tutti i volontari impegnati nel Consiglio e per l'alfiere. Per avere una situazione che ci tranquillizzi sia per quanto riguarda l'iscrizione al Registro che per la polizza assicurativa, chiederemo a tutte le nostre Sezioni un elenco dei gruppi in regola.

PROVINCIA	N. GRUPPI	N. PIAZZE	PIANTE
BERGAMO	59	60	3.230
LEGNANO-MELEGNANO MELZO	28	28	2.048
MANTOVA	27	27	1.447
BRESCIA	21	22	1.303
LECCO	22	22	1.202
MONZA E DELLA BRIANZA	13	13	945
CREMONA	09	09	655
SONDRIO	06	06	588
VARESE	10	10	477
COMO	06	06	322
MILANO	03	03	291
PAVIA	05	05	217
LODI	01	01	24
TOTALI	210	212	12.749

Prevenzione Oggi

Su "Prevenzione Oggi", organo di comunicazione direttamente editato dal Consiglio regionale della Lombardia Pozzi ha avuto parole di gratitudine per i tanti che vi collaborano, a diverso titolo e con diverse responsabilità, con un'accentuazione per il particolare impegno di Ester Milani: "Prevenzione Oggi, prima di andare in stampa, viene scrupolosamente visionato e corretto dalla nostra segretaria Ester Milani; una caratteristica di Prevenzione è quella di essere abbastanza priva di errori.Lo staff del Marketing è affidato al Dott. Angelo Leghi, con lui collaborano la Rag. Mara Lopresti, che in questo momento è in maternità, e la Dott.ssa Miriam Cassandra Ignoto, neo assunta a contratto CO.CO.PRO in sostituzione della signora Marina Magnaghi che ci ha lasciato a fine 2010. Con loro collaborano una ventina di operatori. Capite che è uno staff molto complesso e composito, che ha bisogno di essere governato e programmato nei minimi particolari, e questo, come al solito, grava sulle spalle del Presidente Regionale, coadiuvato per la parte organizzativa da

Ester Milani e per la parte contabile, che è molto, molto importante e impegnativa, dalla –ormai più che esperta- Laura Cavalleri. Il giornale si è assestato sulle 14.300 copie, che sono quelle che hanno ricevuto una liberalità, quindi tutte regolarmente sostenute. Da questo dato sono state scremate tutte le copie che spedivamo senza contributo. Questo lo si è potuto fare grazie all'aggiornamento del programma di gestione. Abbiamo ricevuto veramente tanti complimenti sia per i contenuti che per la veste grafica, e anche perchè la nostra rivista è scevra di messaggi pubblicitari.Invitiamo tutte le Sezioni ad inviare articoli e fotografie, possibilmente via mail, per poterle pubblicare, previa selezione. È ovvio che gli articoli, specialmente quelli relativi alle manifestazioni, devono essere di un certo rilievo e significato, tipo: celebrazioni di Anniversari, eventi provinciali con iniziative particolari sia culturali che di festa; eventi straordinari. Non accettiamo, e quindi non pubblichiamo, lo stand per la Giornata Nazionale di Maggio e la Giornata dell'Anthurium perchè le fanno tutti e sono ripetitive, le feste paesane (festa delle oche o manifestazioni di paese con più associazioni, festa di compleanni ecc.) e cose simili. Anche i Gruppi Comunali ci possono mandare direttamente degli articoli purchè rispecchino le caratteristiche sopra dette. Mi piace, e sono orgoglioso, di farvi conoscere i seguenti dati, che sono molto significativi circa la validità della nostra rivista: i rinnovi effettuati dai nostri lettori dal 9 gennaio 2010 al 3 gennaio 2011 sono stati il 69,9 %, mentre i nuovi lettori sono stati il 30,10 %. Attraverso la lettura di questi numeri è chiaramente comprensibile l'alto gradimento di Prevenzione Oggi da parte dei nostri lettori".

"La Lombardia, con i suoi 11 milioni di abitanti è da considerarsi, per densità e popolazione, una Nazione, come tante altre Nazioni in Europa che hanno anche un numero di abitanti inferiore alla nostra regione."

Leonida Pozzi ha raccomandato di leggere e diffondere la rivista nazionale L'Arcobaleno, vero strumento di collegamento e promozione della cultura della donazione su tutto il territorio nazionale.

Altre iniziative

Altra iniziativa promozionale – ha ricordato – la mostra dello scultore Silvano Bulgari, ospitata presso il palazzo della Provincia di Bergamo.

Un tema che ci vedrà sempre più coinvolti riguarda la donazione da parte di persone immigrate in Italia dai vari Paesi del mondo: "Ormai anche l'Italia, come altre Nazioni europee – ha aggiunto Pozzi – diventano sempre più Nazioni multietniche. La Lombardia, con i suoi 11 milioni di abitanti è da considerarsi, per densità e popolazione, una Nazione, come tante altre Nazioni in Europa che hanno anche un numero di abitanti inferiore alla nostra regione. Già molti sono stati i donatori nei nostri ospedali appartenenti ad altre Nazioni, sia comunitarie che extracomunitarie; purtroppo in alcuni casi la donazione si è persa per ragioni linguistiche e per l'impossibilità di raggiungere i familiari stranieri. Per questa ragione stiamo allestendo un pieghevole multilingue, già realizzato dal Gruppo AIDO di Milano e che adatteremo per l'uso in tutte le Sezioni e Gruppi lombardi. È evidente che quando affrontiamo il tema della donazione con gli stranieri diventa importante sapere cosa dice la religione professata da loro, almeno per sapere se sono a favore oppure meno".

Gli eventi del 40esimo

L'avvenimento dell'anno è però il 40° anniversario di attività dell'AIDO, nata come DOB il 14 novembre 1971 nel quartiere Monterosso di Bergamo, per iniziativa del grande Giorgio Brumat. Nel corso dell'anno verranno organizzati una serie di manifestazioni ed eventi che qui di seguito elenchiamo.

18/19 GIUGNO 2011

Camminata del Ricordo" da Bergamo a Valvasone in memoria del Fondatore DOB-AIDO Cav. Giorgio Brumat .

10 LUGLIO 2011

Cerimonia di elevazione a livello regionale del Tempio del Donatore in Vilminore di Scalve – benedizione bassorilievo in marmo con effige del Fondatore Cav. Giorgio Brumat.

21/23 AGOSTO 2011

Arrivo a Bergamo del gruppo Vita per la Vita.

3 SETTEMBRE 2011

"Fiaccolata per la Vita" –in notturna da Bergamo Alta al centro di Città Bassa – Sentierone.

18 SETTEMBRE 2011

Giornata Regionale, con saluti di accoglienza e corteo di labari in centro città Bergamo.

29 OTTOBRE 2011

Convegno scientifico di rilievo Nazionale in città Bergamo.

13 NOVEMBRE 2011

Cerimonia commemorativa al quartiere Monterosso di Bergamo, sede fondativa dell'Associazione DOB.

IN DICEMBRE 2011

Spettacolo teatrale e/o musicale al teatro Donizetti di Bergamo, con cerimonia conclusiva del 40°Anniversario.

DATA DA DEFINIRE

Inaugurazione luogo pubblico a Bergamo dedicato al Fondatore AIDO Cav. Giorgio Brumat.

La riuscita di tutte queste manifestazioni è correlata alla partecipazione delle Sezioni Provinciali Pluricomunali e alla partecipazione dei Gruppi, ai quali è stato inviato il suddetto programma. È ovvio che per ogni singola manifestazione sarà inviato il programma dettagliato. Ed ora un po' di dati.

Attività di prelievo e trapianti di organi in Lombardia e in Italia

"Da questi dati si evince che ci sono stati 46 donatori in meno rispetto alla scorso anno; gli effettivi sono stati 90 in meno mentre gli utilizzati sono stati 81 in meno. Le opposizioni sono passate dal 30,40% al 31,50% con un aumento del 1,10%. La situazione non è certamente delle migliori. È proprio su questi risultati che tutta l'Associazione a livello nazionale deve ancor più impegnarsi perché, attraverso la diffusione della cultura della donazione, questi dati possano diventare più positivi. Le liste di attesa al 22-03-2011 erano ancora di n. 9.866 persone. I cittadini che hanno espresso il proprio consenso, sempre a quella data, sono n. 103.239 registrati presso l'ASL e ben n. 1.150.910 iscritti all'AIDO, risultato più che positivo.

Sul fronte dei trapianti i dati ci confermano l'andamento dei dati esposti precedentemente, il cui risultato indica che in Italia nel 2010 ci sono stati 357 trapianti in meno pari ad una diminuzione del 35%. Questo comporta che molte persone in lista d'attesa, dopo che hanno per lungo tempo agognato la speranza di vita, invece muoiono. Queste statistiche riportano numeri che però si identificano in persone, in volti di uomini e donne, di bambini, che conducono una vita precaria; queste immagini le dobbiamo sempre avere presenti e inserirle nelle nostre

memorie per ricordarcelo.

Passiamo ora ad analizzare i dati relativi alla nostra Regione Lombardia attraverso i dati del NITp – Nord Italia Transplant.

I Donatori utilizzati sono stati:

anno 2008 : + 16,6%

anno 2009 : + 23,2%

anno 2010: + 21,8%

Quindi dal 2009 al 2010 c'è stata una diminuzione del 1,4% .

Rispetto al 2009 abbiamo avuto 8 Donatori segnalati in più e questo è un dato positivo; mentre abbiamo avuto 6 Donatori Effettivi in meno e 14 Donatori Utilizzati in meno.

Quest'ultimo dato negativo ci deve far riflettere ancor di più perché questi dati sono rapportati alla sola Regione Lombardia e ci toccano da vicino, diventa quindi ancora più importante incentivare la sensibilizzazione alla cultura della donazione di organi sul nostro territorio. Anche il dato delle opposizioni è continuamente in crescita e quindi anche questo merita particolare attenzione da parte della nostra Associazione.

...in Italia nel 2010 ci sono stati 357 trapianti in meno pari ad una diminuzione del 35%. Questo comporta che molte persone in lista d'attesa, dopo che hanno per lungo tempo agognato la speranza di vita, invece muoiono.

Donazione e trapianti in Italia I dati ufficiali 2010

Alla luce dei dati esposti, le regioni risultano così classificate:

1	Friuli V.Giulia	37,4
2	Piemonte – Valle Aosta	29,4
3	Toscana	29,1
4	Marche	28,0
5	Emilia Romagna	26,7
6	**LOMBARDIA**	**21,8**
7	Veneto	20,1
8	Liguria	19,2
9	Provincia Aut. Trento	19,2
10	Provincia Aut.Bolzano	16,0
11	Sardegna	15,0
12	Lazio	14,4
13	Basilicata	13,5
14	Abruzzo-Molise	10,9
15	Puglia	10,8
16	Sicilia	9,1
17	Umbria	7,8
18	Campania	7,6
19	Calabria	7,5
	Media nazionale	**18,2**

10 Regioni su 19 sono inferiori alla media nazionale. La Lombardia ha mantenuto la stessa posizione dello scorso anno in questa classifica aumentando il numero dei donatori segnalati ma diminuendo il numero dei donatori effettivi e utilizzati , come già evidenziato precedentemente.

Liste d'attesa

Purtroppo nell'attesa ben 266 pazienti non sono sopravvissuti perché le loro condizioni si sono aggravate al punto da condurli a morte.

Opposizione alle donazioni

I dati relativi all'Italia segnalano che le opposizioni sono aumentate di circa il +0,2% e sono da considerare come una lieve flessione che indubbiamente pesa in modo negativo sul numero dei trapianti. Per quanto riguarda la Regione Lombardia c'è stata una flessione di un +3,3%; è un dato preoccupante, sul quale dobbiamo fare una dettagliata analisi per vedere cosa può fare l'Associazione e scoprire, se possibile, i motivi delle "vere" opposizioni alla donazione.

Questi dati ci devono far riflettere profondamente e ci devono far capire che dopo 40 anni di vita, dobbiamo ancora oggi rimboccarci le maniche e riprendere la nostra attività con molto più entusiasmo e con molta più convinzione, perchè le persone in lista di attesa sono ancora troppe e soprattutto troppe muoiono in attesa di un organo che non arriva in tempo.

RELAZIONE FINANZIARIA

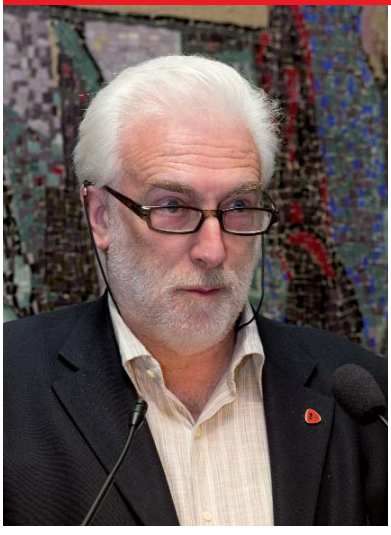
Cari amici, desidero ringraziare tutti Voi per l'attenzione che avete fin qui riservato alla relazione finanziaria. Concludere la relazione è la parte più impegnativa del compito assegnatomi. Infatti non è facile essere originali e non ripetitivi. Come tutti sapete, lavorare con i numeri viene considerato "arido" ma sono convinta che lavorare sui "numeri" della nostra associazione sia in realtà molto appagante: quando si tirano le somme si evidenzia se nel corso dell'anno l'associazione ha lavorato bene. Ed ecco che riaffiora la soddisfazione di essere parte attiva (piccolissima) di AIDO. Attrici principali di questo risultato sono Laura, Lorenza ed Ester alle quali giunga il mio più sentito ringraziamento per la fattiva opera.

Come sempre, il bilancio è stato redatto nel rispetto delle norme contabili previste per le associazioni come AIDO ed è stato osservato scrupolosamente il principio di competenza temporale, di prudenza e di trasparenza.

Un grazie anche ai Revisori dei conti per l'attività svolta nel corso del 2010.

Donata Colombo
Consigliere Amministratore

RELAZIONE DEL COLLEGIO DEI REVISORI



Durante l'anno il Collegio dei Revisori dei Conti, in esecuzione al mandato conferitogli nel 2008, si è riunito per esaminare la tenuta delle scritture e della documentazione contabile del Consiglio Regionale A.I.D.O. Lombardia relativa all'anno 2010. La revisione si è svolta tenendo presente:

- *lo Statuto e il Regolamento dell'Associazione*
- *le normative vigenti in materia di amministrazione e di contabilità delle Onlus*
- *il Bilancio di Previsione 2010.*

Il Collegio dei Revisori dei Conti durante l'anno ha constatato la corretta tenuta delle scritture contabili ed ha potuto accertare che le operazioni sono corrispondenti ai criteri sopra elencati. Sono stati effettuati periodici controlli a campione alle ricevute di incasso, ai mandati di pagamento, nonché alla consistenza di cassa, dei conti correnti bancari e postale. Il Collegio dei Revisori dei Conti esprime parere favorevole all'approvazione del Bilancio Consuntivo dell'anno 2010. I Revisori esprimono un vivo ringraziamento all'amministratrice Donata Colombo, a Laura Cavalleri per l'impegno con cui si sono rese disponibili nell'aggiornamento contabile dell'Associazione che ha avuto un continuo e costante incremento nelle varie attività. Un cordiale saluto a tutti Voi qui convenuti per l'impegno profuso a favore dell'AIDO.

I Revisori dei Conti
Rag. Mario Lafranconi
Rag. Everardo Cividini
Dott. Gianbattista Baratti

DIMMI COME MANGI E TI DIRÒ CHI SEI

Si chiama "progetto benessere" e non ha nulla a che fare con le proposte fitness & wellness che ci propinano i cartelloni pubblicitari di inizio estate. Qui non c'è in gioco la corsa alla linea smagliante in vista della fatidica "prova costume" che ci assilla nei mesi che precedono l'estate. La scommessa è ben più seria e riguarda la possibilità, per alcuni pazienti con gravi disturbi psichici, di stare bene con se stessi, nel corpo oltre che nella mente.

Siamo quello che mangiamo. Lo sostiene la medicina cinese da millenni e con essa anche il filosofo occidentale Feuerbach, a cui è attribuito questo assunto. Sentirsi in forma oppure svogliati, essere in salute o ammalarsi può dipendere anche da ciò che mettiamo nel piatto. Viceversa, se ciò che mettiamo nel piatto non è salutare, fisico e mente possono risentirne. "Progetto benessere" ha a che fare con tutte queste affermazioni, trattandosi di un felice connubio che fino a poco tempo fa sembrava irrealizzabile: quello che lega l'educazione alimentare alla prevenzione, tutela e cura della salute mentale. Da due anni l'idea si è concretizzata presso il CD (Centro Diurno) dell'Unità di Psichiatria 4 e la CRA (Comunità Riabilitativa Alta Assistenza) dell'Unità di Psichiatria 1 dell'Ospedale Niguarda Ca' Granda di Milano, in via Besta 1. Alcune figure professionali, facenti parte delle equipe multidisciplinari delle due strutture, hanno elaborato un percorso rivolto a giovani e adulti affetti da gravi forme di schizofrenia, coinvolgendovi anche la dietista di Prevenzione Oggi, Dr.ssa Cristina Grande. Di che si tratta? A spiegarcelo è la stessa Dr.ssa Grande. "Programma benessere – racconta - è un percorso di riabilitazione, sotto il profilo dell'alimentazione e della cura del sé, che è stato ideato da una casa farmaceutica appo-

sitamente per pazienti psicotici. L'azienda supporta l'equipe e il gruppo di pazienti coinvolti nel progetto mettendo a disposizione gratuitamente strumenti e materiale da distribuire ai pazienti, oltre che un sito internet sull'alimentazione, accessibile a tutti. Questo sito si presenta proprio come una ricca fonte di informazioni per migliorare lo stile di vita, rispondendo ad un bisogno degli operatori sanitari che si prendono cura dei pazienti psicotici ogni giorno nelle strutture riabilitative e centri di salute mentale presenti in Italia.
L 'iniziativa coinvolge numerose strutture riabilitative e centri di salute mentale in tutta Italia. Tra le comunità e i centri psichiatrici che dipendono da Niguarda, hanno aderito al Progetto Benessere anche il CD di via Litta Modignani, il CPS di C.so Plebisciti e il CD di via Cherasco 7 ed io ho partecipato alla conduzione degli incontri sull'alimentazione in tutte le comunità.
Nel tempo il progetto si è allargato dai pazienti schizofrenici anche a pazienti con gravi disturbi dell'umore e della personalità, rivolgendosi in particolare a chi, fra questi soggetti, presenta problemi di obesità o difficoltà nel rapporto con il cibo e si articola in due incontri di 1 ora ciascuno, a settimane alterne, per un arco complessivo di 7 mesi (maggio-dicembre)".

Le finalità del progetto

Scopo di "progetto benessere" è aiutare i pazienti delle due strutture, abituati ad assumere regolarmente farmaci che ne rallentano il metabolismo, non solo e non tanto a dimagrire – cosa per altro auspicabile visto che si tratta di persone in sovrappeso - quanto a sviluppare un adeguato ben-essere fisico oltreché psichico, fatto di un corretto stile di vita, che comporta una sana alimentazione e un costante esercizio fisico. Il programma riabilitativo viene svolto in piccoli gruppi di una decina di persone e ha un taglio molto concreto. Abbina infatti al momento settimanale più propriamente "teorico" - in cui vengono date informazioni e consigli di educazione alimentare per il recupero del giusto peso corporeo – un incontro "pratico", che consiste nella proposta di una serie di attività fisiche utili al perseguimento dell'obiettivo di cui sopra ma in generale di uno stile di vita sano ed equilibrato. Ma non finisce qui. Il percorso, che prevede dei laboratori di cucina e la elaborazione personale della piramide alimentare, culmina nella preparazione di un pranzo finale a cura dei partecipanti, che hanno così modo di mettere in pratica le nozioni apprese e di sperimentare una gratificante verifica di esse. La stessa gratificazione provata dalla Dr.ssa Grande ogni volta che inizia un nuovo programma e vede giungere i pazienti al traguardo prefissato. "Anche se i risultati possono essere molto diversi e quindi più o meno ottimali, a seconda del livello di coinvolgimento e del grado di consapevolezza raggiunto da ognuno, è molto stimolante per me seguire

CRA

Comunità Riabilitativa
Alta Assistenza

Utenti: *18 pazienti residenziali*
Tipologia: *schizofrenia, depressione maggiore, disturbi di personalità, disturbi border, disturbi schizo-affettivi e antisociali*
Invio: *dagli ospedali, dopo periodi di ricovero spesso per avvenuti tentativi di suicidio*
Attività: *gruppo cucina, gruppo benessere, gruppo giornale, gruppo uscite, gruppo fotografia e arti espressive, psicodramma, gruppo voci (in cui si parla di sintomi come deliri, ecc.), gruppo discussione, gruppo storie, attività sportive (piscina, calcio, ecc.)*
Tempi: *dai 3 ai 18 mesi*

Dr.ssa Elena Rasi Caldogno

Psichiatra
Dirigente Medico Responsabile

Al "gruppo benessere" appartengono due popolazioni di pazienti, i residenziali (cioè quelli del CRA di cui sono responsabile) e quelli del centro diurno gestiti dalla mia collega Dr.ssa Teresa Melorio. I farmaci antipsicotici che assumono i malati che vi partecipano sono molto diversi da quelli di vecchia generazione. Questi ultimi producevano effetti collaterali a carico del sistema muscolo-scheletrico e del sistema nervoso, dando segni visibili come tremori e rigidità. I nuovi antipsicotici presentano invece effetti collaterali che influiscono sulla sindrome metabolica, sul colesterolo, sulla glicemia, determinando aumento di peso ed elevato rischio infartuale. Dovendo mantenere queste terapie - che danno risposte ottimali sul piano clinico, in quanto controllano molto bene sintomi come deliri, allucinazioni, agitazione – ci è parso indispensabile, per una migliore aspettativa di vita di questi pazienti, offrire loro

una opportunità per bilanciare tali effetti collaterali con buone abitudini di vita. Non dimentichiamo infatti che questa tipologia di malati tende a sedare l'ansia con l'oralità, mettendo in moto un meccanismo a corto circuito. Più c'è ansia più fanno ricorso al dolcetto o al kebab fuori pasto. Con questo corso, esattamente come facciamo con i laboratori di cucina, cerchiamo quindi di educarli a una alimentazione più sana ed equilibrata. Per quel che riguarda i criteri di scelta dei membri del gruppo, di solito diamo la precedenza a chi è in sovrappeso, è in grado di comprendere e far tesoro delle informazioni date, e infine è capace di condividere le proprie esperienze. Quest'anno, per la prima volta, abbiamo anche inserito persone con tendenza all'anoressia perché ci sembrava giusto che potessero confrontarsi in modo corretto con il tema del cibo. Di interessante c'è il fatto che cerchiamo di portare i contenuti del progetto benessere anche in altre attività. Per esempio l'anno scorso abbiamo lavorato sulla sensibilizzare degli operatori della dispensa. Ci eravamo accorti che distribuivano porzioni abbondanti e quindi abbiamo dovuto fare delle riunioni di equipe per aiutarli a stare più attenti. Oppure abbiamo cercato, sempre in relazione al progetto benessere, di implementare le attività sportive. E i risultati ottenuti da alcuni pazienti dopo il corso ci hanno ampiamente soddisfatto. Uno di questi è Giovanni, che l'ha davvero interiorizzato, cambiando il suo stile di vita.

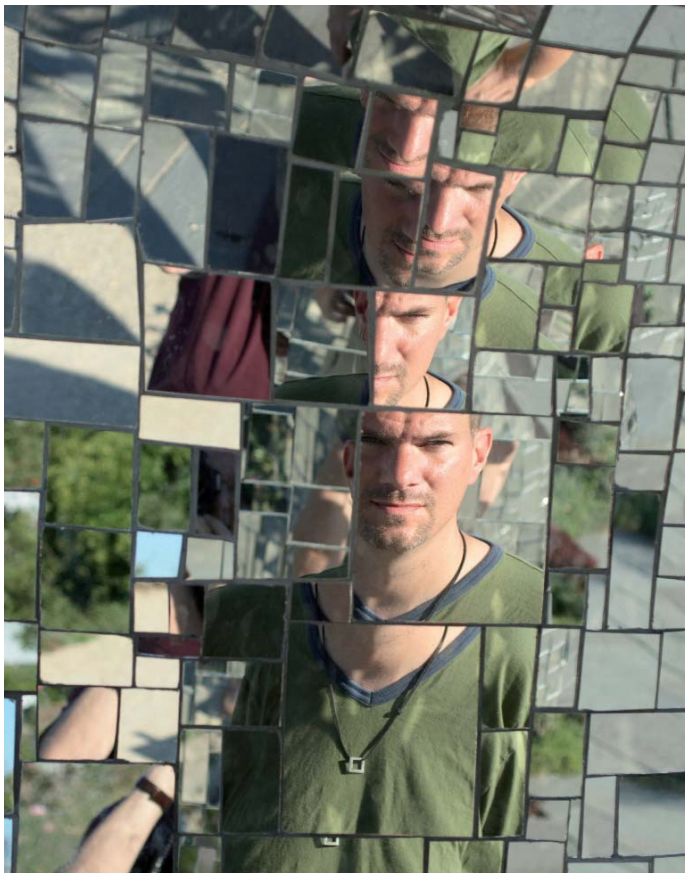
Dr.ssa Monica Prezioso

Terapista Riabilitativa
Conduttrice del corso

All'interno del CRA mi occupo di terapia riabilitativa e cioè seguo i pazienti dal punto di vista del percorso quotidiano, sia individualmente sia quando sono in gruppo. La mia è una funzione di tipo educativo-evolutiva, che consiste nell'osservare i degenti in azione e nell'accompa-

questo tipo di pazienti, anche perché – lasciando loro la scelta degli argomenti alimentari da trattare – sono costretta a dare spazio alle richieste più impreviste e a mettermi sempre in gioco". I pazienti psicotici tendono infatti ad adottare senza mezze misure le nozioni trasmesse, motivo per cui diventa necessario affrontare gli argomenti con estrema precisione, senza omettere dettagli importanti e affrontandoli sotto ogni punto di vista". Un esempio? "In un incontro dello scorso anno avevo detto – continua la Dr.ssa Grande – che alla mattina uno spuntino leggero a base di frutta può vantaggiosamente aiutare a controllare la fame. Alla domanda se i frullati potessero andare bene, avevo risposto affermativamente aggiungendo che l'importante era che non fossero zuccherati e contenessero solo frutta fresca. Detto questo, mi era sembrato che la comunicazione fosse stata sufficientemente esaustiva. Ebbene, due settimane dopo si è presentata una signora del corso dicendo che era aumentata di 2 kg bevendo frullati". Cosa era successo? "Era accaduto che aveva bevuto dei frullati a base di avocado, un tipo di frutta che non avevo nominato e che contiene molte calorie e grassi". Questo è stato solo uno dei casi capitati alla Dr.ssa Grande, non certo l'unico. "Succedeva anche che parlassi dell'importanza delle vitamine per poi scoprire, l'incontro successivo, che i corsisti avevano utilizzato integratori a base di esse, i quali non si può dire facciano altrettanto bene alla salute". Visto il rischio elevato che ogni nozione, con questo tipo di pazienti, diventi passibile di distorsione o di errata interpretazione, la presenza di un esperto alimentare scrupoloso nella conduzione del gruppo è indubbiamente uno dei fattori qualificanti del corso per trasmettere correttezza di informazioni e per evitare che i partecipanti possano adottare dei comportamenti sbagliati. "A questo scopo uno degli strumenti che utilizzo – spiega la Grande – è quello dell'esperienza diretta. Per esempio, in uno egli incontri del "progetto benessere" un paziente ha manifestato un forte interesse per i cibi biologici e di agricoltura integrata. Gli ho quindi suggerito di portare, la lezione successiva, quattro tipologie dello stesso prodotto così avremmo potuto analizzare le differenze. E così ha fatto, arrivando al gruppo con quattro mele diverse: una biologica, una da agricoltura integrata, una di marca sconosciuta, una di marca nota. Con gli educatori e la caposala abbiamo tagliato le mele a pezzettini, le abbiamo collocate sparse su dei piatti e le abbiamo distribuite ai

I pazienti psicotici tendono infatti ad adottare senza mezze misure le nozioni trasmesse, motivo per cui diventa necessario affrontare gli argomenti con estrema precisione



corsisti, stimolandoli ad analizzare le proprietà organolettiche di ciascuna e a decretare la migliore. Il risultato? La prima classificata è stata la mela biologica e non era certo la più cara. L'esperienza è così servita ad aiutare i pazienti a sviluppare alcune abilità: quella di imparare a fare la spesa confrontando fra loro i prezzi dei prodotti, quella di riuscire a identificare i prodotti migliori, quella di saper leggere le etichette (perché presentano dei numeri che, ad esempio nel caso del pesce, consentono di riconoscere in quale zona del mare è stato pescato)".

La multidisciplinarietà dell'equipe

Il fattore più qualificante del "progetto benessere" è tuttavia l'approccio utilizzato, che integra, oltre al dietista, diverse competenze e ruoli professionali: dallo psichiatra, che ha la funzione di selezionare i pazienti che possono trarre maggiore beneficio dal progetto, monitorandone gli effetti nel tempo; allo psicologo che ha il compito di stimolare le loro risorse residue e favorire un corretto atteggiamento nei confronti del cibo; al terapista riabilitativo che deve gestire le dinamiche di gruppo dei pazienti e seguirli dal punto di vista del percorso educativo quotidiano; e per finire all'infermiere e alla caposala che, l'uno nelle attività di cura e l'altra nella organizzazione del corso, perseguono anch'essi il miglioramento della qualità di vita del paziente. Se non ci fosse questa modalità operativa, improntata alla condivisione e allo scambio di competenze, l'efficacia del corso sicuramente non sarebbe la stessa. Come fare allora perché persone che presentano gravi disturbi psichici, e una scarsa percezione del proprio sé corporeo, possano migliorare la gestione delle proprie abitudini alimentari, se*gnarli nelle attività che vengono proposte all'interno del loro piano riabilitativo, prestando massima attenzione alla qualità del sostegno offerto e dando loro anche delle restituzioni psicologiche. Ad esempio mi occupo del gruppo uscite, con cui aiutiamo i nostri degenti a usare i mezzi di trasporto e a muoversi in città, e anche di trovare delle opportunità di inserimento o re-inserimento nel mondo del lavoro. Per quel che riguarda il gruppo benessere, lo conduco insieme ad Alessandra e, dopo l'oretta insieme, cerco di vedere se durante le giornate successive i pazienti riescono a discostarsi dalle loro abitudini alimentari, dato che non è un automatismo. Io e Alessandra ci siamo incontrate l'anno scorso per progettare insieme il percorso benessere e consigliarlo ad alcuni pazienti sia del CD che del CRA. In realtà nel Centro Diurno Alessandra aveva già affrontato, con la Dr.ssa Melorio, il tema dell'alimentazione naturale, stimolando i pazienti a ragionare su tematiche legate al benessere. Io a mia volta avevo già preso parte al "progetto benessere" e mi era piaciuto molto. Ci mancava tuttavia una figura professionale che potesse aiutarci a dare ai pazienti indicazioni alimentari corrette. E così quando Cristina si è proposta abbiamo pensato che potesse essere una bella esperienza da far fare agli utenti delle nostre due strutture. In effetti è stato proprio così. Come tutte le altre attività della comunità, in particolare i laboratori di cucina, anche il gruppo benessere è stato il tentativo di favorire il più possibile l'adattamento dei pazienti alla vita quotidiana. Sicuramente si tratta di una attività che ha suscitato grande interesse perché difficilmente si trova qualcuno che non abbia desiderio di saperne di più sull'argomento cibo. In più è un'attività che ha avuto il pregio di sollecitare nei membri del gruppo sia un aumento di consapevolezza di sé sia, di riflesso, una loro maggiore responsabilizzazione. Il tratto che accomuna questi pazienti è infatti un atteggiamento di delega nei confronti dei propri disordini alimentari (colpa della mamma, colpa della mensa ecc.) per cui quando si è visto che qualcuno di essi è passato da una certa passività verso il cibo e verso il proprio benessere a una notevole attivazione delle proprie competenze, io per-*

sonalmente ho avuto una ulteriore conferma dell'efficacia di questo progetto.

CD
Centro Diurno

Utenti: *65 persone*
Tipologia: *disturbo funzionale fisiologico, disturbo di personalità, schizofrenia, sindromi deliranti, sindromi nevrotiche, sindromi affettive.*
Invio: *dai CPS, dagli ospedali e dai medici di base.*
Attività: *gruppo cucina, gruppo benessere, gruppo lettura, gruppo uscite, gruppo danza, oggettistica creativa, psicodramma, attività sportive (ginnastica, piscina, ecc.), film, passeggiate, botteghe di psicomotricità musicoterapia e arte terapia, pittura, falegnameria.*
Tempi: *variabile a seconda del progetto, max 12 mesi*

Dr.ssa Teresa Melorio
Psichiatra
Dirigente Medico Responsabile

L'adesione dei nostri pazienti al progetto benessere è sempre spontanea. Certamente noi facciamo la proposta a chi ne può recepire il senso (tenendo conto che i farmaci che prendono ne aumentano la capacità critica e la lucidità) e a chi presenta disequilibri alimentari. Normalmente gli psicotici hanno delle grosse difficoltà di regolazione, ovvero mangiano in modo smodato per una scarsa stima delle loro potenzialità. Attraverso il corso proposto, il nostro obiettivo non consiste nel fatto che i membri che vi partecipano imparino le informazioni in modo impersonale ed automatico ma che le facciano proprie per il loro benessere. In sostanza li aiutiamo a fare in modo che al termine del percorso acquisiscano maggiore consapevolezza dei loro bisogni e una maggiore cura di loro

guire un programma di attività fisica e raggiungere una condizione di benessere complessivo? In sostanza come viene articolata una "lezione-tipo?"

Le modalità di conduzione

Per capirlo abbiamo voluto assistere al primo incontro del "progetto benessere" 2011 e vedere "dal vivo" cosa succede al suo interno, intervistando successivamente le due psichiatre responsabili delle strutture, la psicologa e la caposala del centro diurno, infine la terapista riabilitativa del CRA, il tutto per fornire una visione il più possibile realistica e completa del lavoro svolto dall'equipe (vedi vari box).
La domanda d'esordio spetta a Cristina Grande che partecipa al gruppo, composto di 8 persone di età compresa fra i 30 e i 60 anni, insieme alla psicologa del centro diurno, Dr.ssa Alessandra Fattori e alla terapista riabilitativa del CRA, Monica Prezioso, che hanno la funzione di condurre il momento. "Che cosa è per voi il benessere?", chiede la Grande.
Claudio, un uomo di una cinquantina d'anni, non ha esitazioni. Benché all'apparenza sembri un po' intontito dai farmaci, in realtà segue con molta attenzione e dà subito una risposta corretta e pertinente. "Benessere è quando si sta bene, si mangiano cibi giusti, si dorme un certo numero di ore, si fa movimento". "Perfetto", commenta la Dr.ssa Grande aggiungendo che "siccome corpo e mente vanno sempre insieme, far stare bene il corpo vuol dire aiutare la mente a stare meglio". Ma cosa significa concretamente " far star bene il corpo"? Recuperare il peso forma e rinunciare al cibo che si ama sarebbe troppo riduttivo. Ecco che allora la Dr.ssa Cristina Grande ne de-

clina i tratti caratteristici. Il primo è fare attività fisica. "Non vuol dire però solo fare sport, ma muoversi, ossia riappropriarsi di tanti movimenti che – nella società automatizzata in cui viviamo - si sono persi e che ci aiutano a disperdere le energie". Il secondo è mangiare in modo corretto, con un adeguato apporto sì di calorie ma anche di nutrienti. Il terzo è mangiare sano, ovvero (anche se adesso ci sono tanti inquinanti nei cibi che un tempo non c'erano) stando attenti a scegliere alimenti possibilmente naturali. Infine, quarto consiglio, seguire tutte queste indicazioni "senza intristirsi". Il corso – spiega Monica Prezioso – serve infatti anche a una riscoperta del gusto, perché vedremo che esistono alimenti buonissimi e naturali che danno soddisfazione senza appesantire e che potete privilegiare rispetto ad altri". Dopo questa prima introduzione, la Dr.ssa Alessandra Fattori invita quindi i pazienti a compilare una scheda, un test di autovalutazione del proprio stile di vita (che la casa farmaceutica ha fornito, insieme a tutti gli altri materiali del corso, tra cui il diario alimentare personale, i quaderni per gli operatori, la palla e la maglietta per l'attività fisica). Con che finalità? "Mettere su carta come e cosa si mangia aiuta subito a fotografare i propri parametri di benessere e a correggere il tiro. Inoltre, partendo da qui, durante il prosieguo del corso, vi permetteremo di arrivare a distinguere fra la percezione di sentirsi in sovrappeso (soggettiva) e il sovrappeso effettivo (oggettivo), in modo che ognuno potrà essere aiutato a capire se è davvero in questa condizione oppure no". I partecipanti accettano la proposta e una di loro, Clara, si rende disponibile a leggere la propria scheda e a offrire spunti di chiarimento alla dietista. Dice che salta frequentemente i pasti perché si sente appesantita, salvo poi "recuperare" mangiandosi un kebab a merenda. "Se si sovraccarica l'organismo – commenta la Dr.ssa Grande - lo si costringe a un ritmo inappropriato. Il nostro corpo è infatti come un'automobile. Per farla funzionare bisogna immettervi sempre la stessa quantità di energia e nutrienti, distribuendoli nell'arco di tutta la giornata ed evitando di "andare in riserva". E che dire della colazione? Tutti i membri del gruppo raccontano le loro abitudini ("caffè latte con brioche e, a seguire, fette biscottate e thè, yogurt e spremuta) e la Grande ne approfitta, a sorpresa, per spiazzare tutti. Alla domanda su quale sia quella più equilibrata risponde infatti: "Caffè latte e brioche è la tipica colazione italiana,

Benessere è quando si sta bene, si mangiano cibi giusti, si dorme un certo numero di ore, si fa movimento... ...siccome corpo e mente vanno sempre insieme, far stare bene il corpo vuol dire aiutare la mente...

stessi. Come? Portandoli a capire che il cibo non ha unicamente una valenza alimentare ma anche emozionale. Ciò significa che un gesto quotidiano e banale come quello di cibarsi ha, senza che ce ne accorgiamo, tantissimi significati affettivi. Da qui a pensare che, una volta recepito questo, i nostri pazienti riescano a controllare l'impulso di strafogarsi di merendine, ovviamente ce ne corre. Capita a noi di mangiare più del solito quando siamo tristi, figuriamoci le persone con questi disturbi! Lungi da noi pensare di aspettarsi dei miracoli! E' già tanto se qualcuno dei membri del gruppo riesce a decifrare una gamma di significati all'interno di un gesto. Al centro diurno arrivano infatti giovani e adulti con gravi problemi strutturali, ovvero persone per le quali – una volta esaurita la fase acuta – il deficit sussiste e non è possibile pensare che possano avvenire in loro dei cambiamenti macroscopici. Qualche volta accade e allora sì che appare davvero come un miracolo. Il caso di Francesco è stato uno di questi e ci ha stupito tantissimo. Appena avuto in dono lo zainetto del corso, fornito dalla casa farmaceutica, se n'è sentito subito orgogliosissimo, ha cominciato a coinvolgersi attivamente nei momenti di gruppo e ha sollecitato i compagni a seguire i consigli dati. Lui, poi, si è tal punto impegnato nel metterli in pratica che alla fine ha perso 20 kg in un anno. Insomma un vero successo, anche se è giusto dire che "progetto benessere" è solo uno dei tanti tasselli che compongono il nostro progetto di cura, un progetto di riabilitazione che prende in carico tutta la persona, cercando di far emergere da essa il meglio che ha.

Dr.ssa Alessandra Fattori

Psicologa
Conduttrice del corso

Io sono psicologa e psicoterapeuta. All'interno del CD il mio ruolo consiste nella contrattazione, ovvero nella scoperta – at-

traverso i colloqui individuali – di quali siano i bisogni e le aspettative dei pazienti. Queste vengono successivamente riferite alla psichiatra e con lei si predispone un progetto personalizzato, con obiettivi e tempi, progetto che viene poi condiviso con i pazienti e svolto concretamente insieme agli educatori attraverso numerose attività. Relativamente al "progetto benessere", che rientra fra queste, un aspetto di esso si è rivelato particolarmente vincente: quello del confronto fra pari. Unire nello stesso gruppo pazienti provenienti da due strutture diverse e stimolarli a confrontare punti di forza e punti di debolezza ha un impatto molto più efficace del confronto individuale con lo psicologo, a maggior ragione se si tratta di dialogare sull'alimentazione. Il motivo è che la proposta di un colloquio individuale sul cibo e sulla dieta può essere vissuta con rifiuto se ritenuta un obbligo, oppure con timore se considerata come una prova impossibile da superare. Il gruppo predispone invece i membri di esso a una logica di condivisione, specialmente su un argomento come il cibo che dalla notte dei tempi ha a che fare non solo con la cultura familiare e la cultura della comunità più estesa in cui si vive, ma soprattutto con una sfera personale molto intima. Confrontarsi con persone che hanno vissuto la medesima esperienza (per esempio un attacco di fame) e l'hanno affrontata in modo simile o diverso è infatti un grande aiuto. Se l'hanno vissuta in modo diverso, sentirla raccontare può diventare una chiave di volta per provare a cambiare, se invece l'hanno vissuta in modo simile, anche il solo fatto di riscontrare una analogia può permettere di empatizzare con chi ne parla, sentendosi meno soli e più supportati. Ma questo è solo uno dei tanti benefici apportati dalla partecipazione al corso. Un altro è quello di far nascere nei membri del gruppo una maggiore consapevolezza di loro stessi e anche del fatto che il cibo non è solo nutrimento del corpo ma sostegno dell'anima e compagnia a stati emotivi diversi, come rabbia, tristezza, gioia. Se poi questa consapevolezza porta alcuni pazienti a desiderare di capire meglio a quale funzione emotiva è associato per loro il cibo, questo è però un

amata, consolante. Aiuta ad affrontare bene la giornata e quindi è un diritto cominciarla così. L'importante è non eliminarla, perché è una infusione di energia a cui il fisico non può rinunciare. Alla mattina i ritmi ormonali più alti aumentano la fame e l'apporto dei carboidrati è assolutamente necessario. Se poi si riesce a introdurre anche le vitamine e le fibre è indubbio che la colazione sia più completa". L'ora è volata ed è arrivato il momento di salutarsi. Ogni corsista, dopo un iniziale imbarazzo, non ha esitato a coinvolgersi attivamente nel dialogo sul benessere, raccontando la propria esperienza, facendo osservazioni o ponendo domande. Claudio per esempio ha ammesso di mangiare pacchi di biscotti soprattutto di notte, Germano non ha avuto remore nel dire che si rimpinza di pasta e poi cerca di compensare facendo più moto, Giulia è intervenuta per affermare che quando mangia si sente in colpa, mentre Riccardo ha saputo dare a tutti gli altri una informazione corretta, sostenendo che la spremuta d'arancia a colazione va bene se fatta al momento. Diversamente infatti le vitamine in essa contenute si ossiderebbero. Insomma: se, alla fine del primo incontro, ogni membro del gruppo ha già potuto rendersi conto, sia pure a livello embrionale, del proprio margine di scostamento da uno stile di vita corretto, cosa è successo a chi l'ha già ultimato? Quali benefici ne ha ricavato?

Ogni corsista, dopo un iniziale imbarazzo, non ha esitato a coinvolgersi attivamente nel dialogo sul benessere, raccontando la propria esperienza, facendo osservazioni o ponendo domande.

L'UTILITÀ DEL PROGETTO

Giovanni, 28 anni, in carico al CRA da uno, non ha dubbi. Parte da un dato di realtà. "Prima di iniziare il corso – dice - pesavo 90kg, ora ne peso 74". Un successo, non c'è che dire. Ma, alla luce di quanto visto fin qui, si può dire che il senso del progetto coincida ultimamente con la perdita di peso? Evidentemente no e Giovanni ne è consapevole. "Il dimagrimento è stata solo la conseguenza di un desiderio: seguire il più possibile i consigli che venivano dati sull'alimentazione. A poco a poco ciò mi ha portato a rendermi conto che la mia dieta era molto monotona. Mangiavo cioè gli stessi cibi, inserendo poca frutta e verdura. Non che adesso ne mangi di più, perché tutto sommato continuo a privilegiare i primi, però ci sto attento e soprattutto mi sforzo di fare più moto, cosa che prima – essendo molto pigro – tendevo a evitare del tutto". Giovanni ammette che non è stato facile variare la dieta e fare ginnastica, ma è visibilmente soddisfatto dell'attuale condizione fisica e non fa mistero nel dire che prima,

specialmente a casa, mangiava per noia. "Oggi non è più così. Aver elaborato – durante il corso e sotto la guida di Cristina Grande – la mia piramide alimentare mi ha molto aiutato. L'avevo studiata a scuola ma non ne ricordavo più l'utilità. Una volta che l'ho riscoperta, è stata un po' come la mia bussola. Mi ha permesso di orientarmi e di tener presente le informazioni alimentari che ci venivano comunicate durante gli incontri". Da un atteggiamento passivo Giovanni è passato a una maggiore consapevolezza di sé, cambiando rotta.
"In questo sono aiutato, perché qui in comunità seguo una dieta equilibrata. A casa certamente mangio qualitativamente meglio ma, da quando ho iniziato il programma benessere, ho dovuto difendermi non poco dagli attacchi, sotto forma di "gustosi manicaretti", che mi preparavano mamma e zia". Grazie al corso, dice, è però riuscito a resistervi e non è certo un risultato da poco, così come è importante che, "anche se del tutto negato", Giovanni abbia provato a cucinare durante il laboratorio e abbia attivamente partecipato alla preparazione del pranzo finale. "E se ci fosse la possibilità – gli chiediamo azzardando - di aprire un ristorante interno, gestito da voi e aperto al pubblico, cosa ne diresti?". "Sarebbe fantastico perché potremmo responsabilizzarci ulteriormente". Utopia? Difficoltà ad ottenere permessi, accreditamenti e quant'altro? Può darsi, ma perché non provarci, avendo a disposizione uno staff qualificato e due strutture all'altezza di un'impresa sicuramente ardua? E allora… come si suol dire…. Chi ha orecchie per intendere intenda, perché tutti questi pazienti si meritano almeno una chance.

Laura Sposito

aspetto che devono affrontare con lo psicoterapeuta. Funzione del gruppo benessere non è infatti quella di lavorare sull'inconscio, bensì su corrette abitudini alimentari e per giunta in una prospettiva di problem solving,, andando cioè a cercare insieme ai pazienti soluzioni che nascano dall'esperienza. A recepirne bene le finalità è stato ad esempio Riccardo, un giovane paziente che alla fine della prima edizione del corso mi ha chiesto un colloquio individuale per parlare in modo specifico della sua alimentazione. Oggi è in cura da un dietologo e ha già perso 5 kg. Devo ammettere che il suo atteggiamento mi ha stupito. Non aveva problemi di obesità, semplicemente era interessato alla propria salute e a modificare il proprio stile di vita. Sapere che ci è riuscito grazie al corso benessere è stata una delle ragioni che mi ha convinto a riproporlo anche quest'anno insieme a Monica.

Ada Parri

Caposala del Centro Diurno

Io seguo la parte organizzativa del Centro e mi interfaccio con tutta l'equipe e con i familiari dei pazienti, che vedono in noi un vero e proprio punto di riferimento. L'età media è compresa fra i 35 e i 45 anni. La durata del percorso varia a seconda del progetto personale riabilitativo che viene stilato con la presa in carico, dal tipo di patologia, dalla situazione in cui si trovano al momento dell'ingresso al centro. Tendenzialmente il massimo a cui si arriva è 12 mesi e anche se il progetto individuale ha sempre degli obiettivi e un tempo in cui realizzarli. Il progetto benessere ha offerto a tutti i pazienti un'opportunità di conoscere se stessi e il proprio rapporto con il cibo e, per chi vi si è impegnato, il cambiamento è avvenuto ed è stato registrato anche dai familiari. Oggi sono in molti a dirci "Forse varrebbe la pena di rifarlo". E hanno ragione perché man mano che le condizioni psichiche dei pazienti migliorano, più sono in grado di recepire informazioni che all'inizio del corso avevano appena registrato.

L'EDUCAZIONE ALIMENTARE PER LE PERSONE CON DISAGIO MENTALE

Le persone affette da patologie psichiatriche hanno spesso molti problemi nutrizionali, che possono essere dovuti alla stessa malattia e/o alle terapie farmacologiche assunte. Aumento di peso e sindrome metabolica, caratterizzata dall'associazione di grasso addominale, colesterolo alto, diabete e ipertensione, sono i problemi più diffusi tra i pazienti con disagio mentale, altri effetti negativi possono essere squilibri nutrizionali causati da una dieta monotona, dal rifiuto di alcune categorie di alimenti, da un apporto alimentare insufficiente, da stitichezza, diarrea e disidratazione.
La prescrizione di diete rigide è spesso inutile, perché i malati psichiatrici fanno molta fatica a rispettarle e, a volte, la frustrazione per non essere riusciti a seguire la dieta non fa altro che aumentare la sofferenza e peggiorare la situazione psichiatrica e nutrizionale. Un approccio educativo teso a combattere l'iperalimentazione e i comportamenti alimentari dannosi è spesso il mezzo più efficace che si possa utilizzare.

IL PRIMO PASSO: L'INFORMAZIONE

Informare non è ancora educare che ha un significato più ampio, però l'informazione è importantissima ed è alla base del cambiamento.
Scopo degli incontri di educazione alimentare è quello di informare sui principi generali di una corretta alimentazione e sul rapporto tra alimentazione e salute, dare informazioni sulla composizione e il peso corporeo, favorire lo sviluppo di un ade-

guato senso critico nel paziente che è anche un consumatore, promuovere una migliore conoscenza dei prodotti alimentari e favorire gli atteggiamenti alimentari corretti.
Non è facile però far passare le giuste informazioni e non è facile neanche farsi ascoltare attentamente e fare in modo che il pubblico non perda parte del messaggio.
Le parole volano e sono rapidamente dimenticate. Perché il messaggio colpisca di più, meglio utilizzare anche frasi scritte e immagini che restino più facilmente impresse nella memoria.
Compito di chi si dedica all' educazione alimentare è tradurre le informazioni nutrizionali più utili in brevi frasi e consigli pratici.
Rendere i pazienti protagonisti consapevoli della loro vita e della loro salute è alla base del cambiamento.

L'ESPERIENZA COME BASE PER IL CAMBIAMENTO

Dimmi e lo dimenticherò, mostrami e potrò ricordarlo, coinvolgimi e capirò. Queste semplici frasi sono alla base del processo d'interiorizzazione delle informazioni. Fare esperienza, aiuta a fare proprie le informazioni.
Il percorso verso il cambiamento delle abitudini alimentari avviene attraverso i racconti personali, le simulazioni di situazioni ed esperienze condivise, come fare la spesa, analizzare le etichette degli alimenti preferiti, scambiarsi ricette, inventarsi ricette, assaggiare alimenti nuovi o cucinare.

DIVENTARE CONSUMATORI CONSAPEVOLI

Un progetto di educazione alimentare volto al benessere non deve dare regole restrittive e rigide.
Ogni persona deve trovare il proprio stile alimentare anche senza rivoluzionare tutte le abitudini precedenti. La regola è che un piccolo cambiamento è meglio di nessun cambiamento.
Demonizzare gli alimenti ed escluderli completamente dalla dieta, non ha senso. Se la brioche al mattino è consolante e aiuta ad affrontare meglio la giornata può essere consumata senza nessun senso di colpa.
Se la brioche diventasse un grave rischio per la salute del paziente a causa di allergie o altre patologie, allora, compito dell'educatore è quello di motivare il paziente a una scelta più salutare e aiutarlo a trovare una soluzione soddisfacente.
Mangiare la frutta al posto della brioche a colazione è senza dubbio un ottimo consiglio nutrizionale ma può essere deprimente, molto meglio non parlare male della brioche ma, semplicemente, parlare bene della frutta.
Parlare della qualità degli alimenti, e dare le informazioni che servono per scoprire quello che c'è nella brioche preferita, leggendo l'etichetta o riuscire a scoprire che la mela non è solo una mela e che ne esistono mille varietà e che alcune sono coltivate senza pesticidi, sono fresche e arrivano da vicino e altre no, puo' essere molto più utile per ritrovarsi poi, senza sforzo a sgranocchiare una mela, sentendosi felici di farlo.

LEGGERE LE ETICHETTE

Le persone che frequentano i centri psichiatrici, spesso hanno problemi economici. Leggere le etichette degli alimenti è un grande aiuto per imparare a confrontare il rapporto qualità / prezzo dei diversi cibi e scegliere alimenti di qualità a costi accessibili.
Quasi tutti i prodotti hanno un 'etichetta nutrizionale che aiuta a scoprire i nutrienti dell'alimento. È possibile ottenere informazioni sul contenuto in fibre, vitamine, sali minerali, cercare alimenti a basso contenuto di sodio, confrontare calorie e grassi di prodotti analoghi, come, per esempio, due tipi di biscotti e cer-

care alimenti a basso contenuto di grassi saturi e grassi trans.
Molte etichette riportano anche i valori percentuali delle calorie e nutrienti per porzione di alimento, e non solo per 100 g di alimento, così è molto più semplice valutare l'apporto nutrizionale di quel determinato cibo sulla dieta ed è più facile tagliare su calorie, grassi, sodio e zuccheri semplici.
Su molti prodotti alimentari sono riportate anche le GDA, Guideline Daily Amounts o Quantità Giornaliera Indicativa che suggeriscono la quantità totale di energia e nutrienti che un adulto, in buono stato di salute, deve assumere quotidianamente.
In altre etichette, il contenuto di una vitamina o di un sale minerale può essere indicato come percentuale rispetto alla dose giornaliera raccomandata (RDA) invece che come GDA.
Una percentuale di nutriente sul totale del fabbisogno giornaliero inferiore al 5% è bassa e va bene per grassi, grassi saturi, colesterolo e sodio. Una percentuale del 20 per cento o più è elevata e va bene per esempio per le fibre.
Su tutti gli alimenti, si trovano poi altre importanti informazioni:

* la denominazione di vendita, cioè il nome specifico del prodotto, che ci permette di capire cosa stiamo effettivamente mangiando (latte, uova, olio…) e il trattamento che l'alimento ha subito: per esempio, caffè decaffeinato o olive in salamoia;
* l'elenco degli ingredienti impiegati nella preparazione del prodotto alimentare, in ordine decrescente di peso, compresi gli additivi. La lettura degli ingredienti permette di valutare la qualità di un prodotto alimentare e di confrontarlo con altri prodotti fabbricati da ditte diverse;
* il quantitativo netto (peso per i prodotti secchi e volume per quelli liquidi);
* la data di scadenza (spesso compare la dicitura "Da consumarsi entro il…"), data in cui il prodotto deve essere assolutamente consumato, o il termine minimo di conservazione ("Da consumarsi preferibilmente entro il…"), entro il quale il prodotto, adeguatamente conservato, mantiene inalterate le sue proprietà;
* le modalità di conservazione e di utilizzazione;
* il luogo di origine e provenienza che è importante, anche perché i prodotti italiani sono quelli che ci danno maggior sicurezza;
* il nome, o la ragione sociale, o il marchio depositato e la sede del fabbricante.

SCEGLIERE IL PESCE E LE UOVA

Anche gli alimenti freschi non sono tutti uguali.
Il pesce pescato in mare è, per esempio, più pregiato di quello allevato, e quello pescato in determinate zone di mare è ancora più pregiato ma come facciamo a saperlo?
Anche questo è scritto in etichetta. Il prodotto pescato in mare riporta la dicitura "pescato"; Il prodotto pescato in acque interne riporta la dicitura "pescato in acque dolci"; Il prodotto di acquacoltura riporta la dicitura "allevato".
In etichetta è presente anche l'indicazione della zona di cattura o di allevamento, secondo le seguenti modalità:

- per i prodotti pescati in acque dolci, l'indicazione dello Stato membro o del Paese terzo di origine;
- per i prodotti di allevamento, l'indicazione dello Stato membro o del Paese terzo in cui si e' svolta la fase finale di sviluppo del prodotto ovvero la fase che intercorre tra lo stadio giovanile e la taglia commerciale.

I prodotti pescati in mare riportano la menzione delle zone di pesca, definita come zona FAO:
Oceano Atlantico nord-occidentale Zona FAO n. 21
Atlantico nord-orientale e Mar Baltico Zona FAO n. 27 e 27 IIId
Oceano Atlantico centro-occidentale Zona FAO n. 31
Oceano Atlantico centro-orientale Zona FAO n. 34
Oceano Atlantico sud-occidentale Zona FAO n. 41
Oceano Atlantico sud- orientale Zona FAO n. 47
Mar Mediterraneo e Mar Nero FAO 37.1; 37.2; 37.3 37.4
Oceano Indiano Zona FAO n. 51 e 57
Oceano Pacifico FAO n. 61, 67, 71, 77, 81, 87
Oceano Antartico Zona FAO n. 48, 58, 88.
La zona FAO n. 61 è quella del mar del Giappone, tristemente nota per gli eventi che l'hanno ultimamente colpita.
Le uova sono un prodotto poco costoso e senza spendere di più o con una spesa maggiorata di una cifra minima, è possibile scegliere le uova migliori, semplicemente guardando l'etichetta.
Anche per le uova però, come per il pesce, la comprensione dell'etichetta può essere piuttosto complicata.
Sul guscio dell'uovo è stampata una lunga sfilza di numeri e lettere.
Il primo numero indica il tipo di allevamento:

1 corrisponde a un allevamento di galline all'aperto
2 è un allevamento a terra
3 indica che le uova provengono da galline allevate in gabbia o che le uova provengono da galline allevate in allevamento biologico

Le due lettere dopo il numero indicano il paese di provenienza delle uova (IT indica l'Italia). I numeri e le cifre che seguono, indicano comune, provincia e numero distintivo dell'allevamento.
Sull'imballaggio si trova la scritta: uova da allevamento all'aperto" oppure "uova da allevamento a terra" oppure "uova da allevamento in gabbie", oppure "uova da agricoltura biologica".
Le parole "extra" o "extra fresche" possono esserci se sull'imballaggio è indicata la data di deposizione e il termine di 9 giorni da tale data, trascorsi i quali l'uovo non è considerato più extra fresco, ma soltanto fresco (categoria A).
A titolo di esempio, il codice 3IT 012133VA036 significa:

- il numero iniziale 3 che è un allevamento di galline in gabbie;
- IT che si tratta di un allevamento italiano;
- 012133 è il codice Istat del Comune nel quale è situato l'allevamento; in questo caso è Busto Arsizio
- VA significa che l'allevamento sta in provincia di Varese;
- 036 è il numero identificativo dell'allevamento e al consumatore non interessa.

PREFERIRE I PRODOTTI DI STAGIONE

I prodotti di stagione sono molto meglio dei prodotti di serra o importati da Paesi lontani. I prodotti di stagione oltre ad essere più gustosi, hanno un contenuto in vitamine e sali minerali elevato perché arrivano naturalmente a maturazione e trascorre poco tempo tra raccolta e consumo. I prodotti provenienti dalla serra o quelli di provenienza lontana hanno invece un valore nutritivo inferiore, a causa di una scarsa irradiazione solare o perché, per aumentare la durata di conservazione, vengono raccolti prima della completa maturazione o vengono conservati per un tempo troppo lungo. Mangiare prodotti di stagione, oltre ad essere più sano e piacevole è anche più conveniente dal punto di vista economico.

Cristina Grande

Luce SOLARE

La bella stagione, dopo un inverno freddo e piovoso, invoglia tutti noi a stare all'aria aperta e a godere del tepore e della luce del sole. Molti associano l'esposizione alla luce solare e l'abbronzatura alla salute, alla bellezza, all'attrazione sessuale: sono i nuovi adoratori del dio Sole.

Frequentemente molti giovani, ma non solo, amano anche nelle stagioni fredde sottoporsi periodicamente a bagni di luce per mantenere lo stato di abbronzatura: psicologicamente e talora inconsciamente ritengono così di essere più belli e attraenti. Ciò aumenta l'autostima.

Ma non tutto è benefico, anche nell'esposizione ai raggi solari. Dal punto di vista medico si ha invece la sensazione che pochi probabilmente siano consci anche dei rischi di una sovraesposizione ad essi.

Lo spettro solare è formato da energia radiante con lunghezza d'onda che si estende da 200 a 1800 nanometri (nm). Di questo spettro fanno parte i raggi ultravioletti (UV: da 200 a 400 nm) nella misura del 3%; lo spettro del visibile nel 37% (400 – 760 nm) ed infine gli infrarossi (760 – 1800 nm).

I raggi UV, a loro volta, si suddividono in:

- UVA (320 – 400 nm), meno energetici delle altre frazioni, ma che hanno la stessa intensità durante tutto l'arco della giornata;
- UVB (290 – 320 nm) la cui massima intensità è osservata tra le 11 e le 15 (ora legale), rappresentano i raggi a maggior capacità di causare danni cutanei per sovraesposizione. Aumentano di intensità salendo di altitudine, in montagna; sono riflessi da superfici bianche (sabbia bianca) e lucenti, dall'acqua, dalla neve ecc.
- UVC (200 – 290) che pur rappresentando i raggi più pericolosi, essendo assorbiti pressoché totalmente dai gas della stratosfera, rappresentano il rischio minore.

I raggi UV possono agire anche in presenza di cielo nuvoloso e quindi determinare danni cutanei anche in assenza di sole splendente; ci si espone più a lungo anche nelle ore del giorno meno favorevoli, esposizione favorita da temperature dell'aria più miti. Non tutti gli indumenti ci proteggono

dai danni da sovraesposizione ai raggi solari; i colori scuri sono più proteggenti purché asciutti. Un metodo empirico ma efficace di valutare il grado di protezione dai raggi solari di un indumento è quello di guardare il sole attraverso il tessuto: se passa la luce, passano anche i raggi UV.
Va ricordato che il danno da sovraesposizione ai raggi solari è maggiore nei primi anni di vita; che gli effetti dannosi sono cumulativi e possono perpetuarsi. Molte malattie, anche le tumorali della pelle, possono trovare un loro primo innesco in episodi di scottatura acuta in età pediatrica.
Gli effetti benefici della irradiazione solare sono a tutti noti: tutto sta nella dose di somministrazione. Lo stare all'aria aperta, esporsi alla luce solare è benefico sia dal punto di vista psicologico che somatico. La depressione infatti è più frequente là dove la durata del giorno è ridotta e con essa l'irraggiamento solare. Lo stare al sole solitamente rende più sereni e ottimisti.
La luce solare favorisce la sintesi della vitamina D. E' questa un pro-ormone prodotto dalla cute esposta alla luce solare; non è contenuto nella maggioranza dei cibi, salvo l'olio di alcuni pesci. La vitamina D ha una funzione importante per la normale formazione e mineralizzazione dell'osso. Nel bambino la sua mancanza o scarsa produzione determina il rachitismo, nell'adulto l'osteomalacia, caratterizzata da maggior fragilità ossea.
La sovraesposizione ai raggi solari, soprattutto alla loro componente UV, può essere dannosa per la salute della cute. I danni sono di due tipi: acuti per le esposizioni massicce, cronici per accumulazione di effetti negativi. I disturbi acuti sono sostanzialmente rappresentati dalla comparsa dell'eritema solare: arrossamento della parte della cute corporea esposta ai raggi solari e dalla fotoustione con formazione di bolle essudative. Vi sono poi fenomeni da fotosensibilizzazione legati soprattutto alla assunzione di alcuni farmaci (amiodarone, FANS, contraccettivi orali ecc.) che rendono la pelle più facilmente esposta ai danni delle radiazioni. In altri casi si osservano fenomeni di fotoallergia e fototossicità come risposta immunologica ad una sostanza fotosensibilizzante. Un esempio è dato dall'orticaria solare circoscritta in genere alla parte più esposta ai raggi. Episodi ripetuti di sovraesposizione ai raggi UV solari, soprattutto in giovane età, espongono il soggetto a maggior rischio di tumori cutanei: carcinoma basocellulare, spinocellulare e melanoma. L'esporsi ai raggi solari in maniera incongrua e ripetuta comporta anche un complesso di modificazioni istologiche a carico della cute che determinano ad esempio un precoce invecchiamento della pelle. Tali danni, pur iniziando in età giovanile, si manifestano soprattutto in età adulta e senile. Ovviamente i danni da esposizione alla luce solare sono più evidenti nei soggetti di pelle chiara (celtica e caucasica chiara). I soggetti di colore, africani e afro-americani, sono invece poco esposti a questi rischi: non si ustionano mai.
Quali raccomandazioni si possono suggerire per esporsi ai raggi solari favorendone gli aspetti benefici ed evitando i dannosi.
- evitare di esporsi nelle ore centrali del giorno tra le 11 e le 15 (ora legale), si risparmia così almeno il 50% dell'irraggiamento da UVB;
- far uso di schermi solari soprattutto ricchi di ossido di zinco e biossido di titanio, schermi inorganici che non vengono assorbiti dalla cute ed hanno un basso rischio di tossicità;
- uso di cappello a larghe tese, di magliette di cotone che proteggano in modo particolare le spalle e il decolletè, di occhiali scuri con lenti UV assorbenti;
- evitare profumi, fazzoletti e salviette profumate per detergere il sudore, meglio fazzoletti privi di sostanze detergenti e profumi;
- gli abbronzanti e gli acceleratori di abbronzatura sono da evitare, così come molti estratti vegetali quali il bergamotto.
Una particolare attenzione deve essere adottata nell'esporre i bambini di razza bianca al sole, particolarmente i più piccoli. Per favorire la produzione di vitamina B bastano pochi minuti alla settimana: si calcola che siano sufficienti 30 m' la settimana se coperti dal solo pannolino o due ore la settimana se vestiti senza cappello; l'ideale è esporre il bambino a piccole e ripetute dosi di luce solare, evitando lunghe esposizioni e le ore del giorno più ricche di UVB.

Dott. Gaetano Bianchi

FIUGGI 2001
Assemblea Nazionale Aido: l'intervento di Giorgio Brumat

GIORGIO BRUMAT
A dieci anni dalla scomparsa ancora vivo nei nostri cuori

L'indimenticato fondatore del DOB con il suo esempio e le sue parole continua ad essere un riferimento

Sono già trascorsi dieci anni. Il 19 giugno del 2001 moriva il cav. Giorgio Brumat, il padre della nostra associazione. È successo alle tre del mattino, negli Ospedali Riuniti di Bergamo, senza che nulla lasciasse prevedere, nelle ore precedenti, che potesse accadere. Due giorni prima, dal palco della 10ª Assemblea Nazionale Aido a Fiuggi, con grande trasporto fece il suo ultimo intervento in veste ufficiale, lasciando a tutti noi quello che sarebbe ed è tuttora il suo testamento morale.
Nessuno potrà mai sapere se intervenendo quel giorno Giorgio Brumat avesse in animo di passare un testimone concreto, scolpito nella pietra viva delle tavole dell'Aido. Non lo potremo mai sapere, ma è certo che quelle furono parole profetiche, un lascito morale. Quelle parole sono più che mai vive all'interno della vita associativa, tracciano la via da seguire e nonostante i tempi siano cambiati sanno ancora sprigionare energia pura e dare un senso al nostro essere associazione. Il discorso, per chi non lo avesse mai sentito, è riportato nelle pagine di questo numero affinché non venga dimen-

Il percorso della "Camminata del Ricordo" partita da Bergamo il 18 giugno e arrivata il giorno seguente a Valvasone (PN).

ticato e possa essere il faro anche per le generazioni future. Sono poche righe, uno stralcio di quello che è stato il suo intervento, ma sono estremamente dense di significato. Io quella sera non ero presente, non conoscevo ancora l'Aido. Ma ho rivissuto la presenza incombente di Brumat dalle parole del suo grande amico e continuatore dell'opera, cav. Leonida Pozzi: "Era una personalità forte, con cui era facile scontrarsi ma siccome era anche estremamente franco, alla fine ci si capiva e la conclusione era un'unione di intenti più forte di prima". Anche l'attuale direttore di Prevenzione Oggi, Leonio Callioni, ha un ricordo vivido di Brumat: "Sentiva su di sé incombere il peso di un mandato. Sentendolo parlare o leggendo i suoi scritti sembrava di essergli a fianco mentre visitava i luoghi delle dialisi, i luoghi della cura, ma anche della sofferenza di tante persone, di tanti bambini… Ricordando la reazione che ebbe a quella vista in lui cambiava perfino l'espressione del viso perché riviveva l'indignazione di un uomo che aveva preso coscienza di dover fare qualcosa. Allora ancora non sapeva bene cosa, ma comunque doveva reagire".

E così, dalla reazione quasi rabbiosa contro la sofferenza di tanti fratelli, è nato l'impulso di fare della morte l'occasione di un supremo gesto d'amore: la donazione di organi. Era il novembre 1971. Quarant'anni fa.

Non ho avuto la fortuna di conoscerlo, ripeto, ma attraverso il racconto di chi ha condiviso con lui parte dell'avventura associativa Aido, mi sembra di vederlo, con la sua carica e il suo carisma, capace di rapire e lasciare con il fiato sospeso la platea. Sei poi rifletto su quello che l'Aido è oggi e se penso che tutto ciò parte da una sua intuizione, mi sorge spontanea una domanda: come è stato possibile, da parte di una persona sola, riuscire a colpire e lanciare un messaggio così innovativo con una forza tale da cambiare il corso della storia sociale e sanitaria italiana?

Una prima risposta è nella squadra di amici sinceri e votati al servizio che in breve gli si formò attorno. E tanto lo si debba a tutti coloro che poi hanno raccolto e portato il testimone della cultura della donazione. In tutti i ruoli e a tutti i livelli. Dai dirigenti succedutisi nell'Associazione ai tantissimi collaboratori diffusi sul territorio. Ci sono a volte uomini che, con la forza delle loro idee, muovono e determinano svolte epocali nei più svariati campi della vita sociale. Potremmo citarne molti per ogni disciplina, arte o cultura, e uno di questi, a mio avviso, è Giorgio Brumat. Senza il suo intervento e la forza prorompente, sostenuti dai tanti amici con cui si è speso per realizzare il suo sogno, la cultura

Giorgio Brumat è nato a Valvasone (PN) il 28 maggio 1929. Svolge per anni l'attività di propagandista scientifico in Lombardia. Il 14 novembre 1971 realizza, con la fondazione dell'Associazione DOb (Donatori Organi Bergamo), un'intuizione di larghissima solidarietà. In brevissimo tempo questa esperienza varca i confini della Provincia bergamasca e si trasforma in Aido. Giorgio Brumat ne è il primo Presidente Nazionale. Per ricordare la sua figura così significativa, il Gruppo Aido Giuseppe Belotti di Grumello del Monte, con la collaborazione dell'Avis e con il supporto logistico del gruppo Podistico Avis-Aido ha organizzato la "Camminata del Ricordo" per commemorare il 10° anniversario della morte del Cav. Giorgio Brumat, il 40° anniversario della nascita del DOB, il 35° anniversario della costituzione del Gruppo Aido di Grumello del Monte e il 10° anniversario della morte di tre donatori di organi di Grumello del Monte: Severa Gavazzeni, Emilia Perletti e Luigi Silini.

dei trapianti e tutto ciò che ne comporta, non sarebbero quello che sono ora. Adesso la medicina dei trapianti è riconosciuta come una delle possibili cure, allora non esistevano nemmeno leggi che parlavano di trapianto. In pochi anni le esili voci di pochi divennero il grido di molti, estendendosi su tutto il territorio nazionale e anche all'estero, soprattutto nella vicina Svizzera. Una crescita talmente rapida da stupire lo stesso Brumat, in un'epoca dove i mezzi di comunicazione non avevano la capacità di essere tempestivi e globali come lo sono oggi. Non c'era internet, a malapena la televisione; si poteva già contare sull'uso dei telefoni, e al posto dei computers si usavano ancora le macchine da scrivere. Non dimentichiamoci di questo. Non dimentichiamoci di inserire il suo messaggio nel contesto di allora, per non cadere nella facile tentazione di snobbare e sminuire le grandi capacità comunicative di questa persona.

L'ardore che aveva nel cuore sapeva accenderlo in chi ha avuto la fortuna di incontrarlo, non si spiegherebbe altrimenti un tale successo. Nel suo discorso lo ha spiegato con semplicità ed efficacia, soprattutto nei passaggi in cui parla dell'entusiasmo che definisce "*l'alimento di una associazione di volontariato*". Una condizione senza la quale non è possibile essere efficaci. Se non arde dentro di te quel fuoco, il messaggio non sarà efficace e i risultati saranno scarsi. Questo fa davvero la differenza, ma da solo non basta. Giorgio (permettetemi di chiamarlo con il nome di battesimo) è stato esplicito su un altro punto fondamentale: la preparazione. Non si può parlare di donazione e trapianto senza essere informati e consapevoli dei problemi che vi stanno alla base e degli approfondimenti che inevitabilmente queste materie richiedono. Un consiglio che se era valido allora, nella nostra società diviene elemento portante da cui non si può non prescindere. Non si può entrare nelle scuole senza un'adeguata preparazione, ma ancor meno si può pensare di utilizzare strumenti potenti come le reti telematiche o dei media senza essere padroni di quello in cui si crede e si vuol comunicare.

Negli anni la formazione è sempre stata più al centro dell'Associazione ed in futuro si dovrà fare ancora di più. Perché l'Associazione deve guardare oltre, deve porsi obiettivi sempre più orientati a quello che sarà e non solo a quello che si è. In quest'ottica assume una valenza particolare la frase di chiusura lasciata da Brumat all'assemblea di Fiuggi, quasi prevedesse o sentisse che il futuro era di altri: "Oggi sono molto contento. È così che deve essere un'associazione che si occupa di solidarietà: unita, serena ed ancora più impegnata per il futuro dei malati in un campo complesso come quello dei trapianti".

Io mi auguro che le sue parole riempiano ancora una volta i cuori dei volontari per fare in mondo che su tutto il territorio nazionale si possa parlare serenamente di unità e futuro, senza ipocrisia. Quest'anno si celebra il 150° anniversario dell'Unità d'Italia, un paese capace nella sua storia di grandi cose, ma che all'apparenza pare aver perso smalto nei confronti della capacità di unire. Ci sentiamo sempre più bersagliati dai discorsi che inneggiano alle differenze e non facciamo più caso invece a ciò che ci unisce. Se capissimo che la differenza è la ricchezza che ci accomuna, allora sapremmo dare ancora più forza a questa Associazione, mettendoci al servizio dell'altro con le nostre qualità per dare qualcosa in più, sempre di più e meglio, come insegnatoci dal cav. Brumat. Allora non ci sarebbero più timori per il futuro, perché sapremmo che il tempo che ci separa dal giorno che verrà è un tempo di serenità da utilizzare per costruire insieme un'Aido sempre nuova.

Paolo Seminati

Freccia limpida

Piccolo, freccia scattante,
corre giù per la montagna:
è il ruscello.

La sua acqua limpida e fresca
quando incontra le rocce,
mi schizza il viso e mi fa provare
allegria, pace e tranquillità.

Il suo scroscio è forte
quando passa davanti a me;
in sottofondo si percepisce
il cinguettio degli uccelli
e l'odore del muschio bagnato.

Passa veloce, nel verde paesaggio,
nessun ostacolo lo può trattenere
e non si ferma mai.

Luca Panzeri
Classe II C - Scuola Secondaria di primo grado Airuno LC

Premio finalista Sezione B
XXIII Concorso Letterario Nazionale Giovanile "Roberto Bertelli" - Pontedera (PI)
Anno scolastico 2009-2010
Insegnante referente Marisa Arieta

L'Aido Lombardia

Bergamo
Sezione
24125 - Via Borgo Palazzo, 90
Presidente: Monica Vescovi
Tel. 035.235326
Fax 035.244345
bergamo.provincia@aido.it

Brescia
Sezione
25128 - Via Monte Cengio, 20
Presidente: Lino Lovo
Tel./Fax 030.300108
brescia.provincia@aido.it

Como
Sezione
Presso A.O. Ospedale Sant'Anna
22100 - Via Napoleona 60
Presidente: Mario Salvatore Bosco
Tel./Fax 031.279877
como.provincia@aido.it

Cremona
Sezione
26100 - Via Aporti 28
Presidente: Daniele Zanotti
Tel./Fax 0372.30493
cremona.provincia@aido.it

Lecco
Sezione
23900 - C.so Martiri Liberazione, 85
Presidente: Vincenzo Renna
Tel./Fax 0341.361710
lecco.provincia@aido.it

Lodi
Sezione
26900 - Via C.Cavour, 73
Presidente: Emerenziano Abbà
Tel./Fax 0371.426554
lodi.provincia@aido.it

Aido Consiglio Regionale Lombardia
Sede: 24125 Bergamo, Via Borgo Palazzo 90
Presidente: Leonida Pozzi
Tel. 035.235327 - Fax 035.244345
lombardia@aido.it
www.aidolombardia.it

NUMERO VERDE
800 20 10 88

Aido Nazionale
Sede: 00192 Roma, Via Cola di Rienzo, 243
Presidente: Vincenzo Passarelli
Tel. 06.97614975 - Fax 06.97614989
aidonazionale@aido.it
www.aido.it

Mantova
Sezione
46100 - Via Frutta, 1
Presidente: Antonella Marradi
Tel. 0376.223001
Fax 0376.364223
mantova.provincia@aido.it

Legnano Melegnano Melzo
Sezione Pluricomunale
20066 - Melzo (Mi)
Via De Amicis, 7
Presidente: Felice Riva
Tel./Fax 02.95732072
melegnanomelzo.provincia@aido.it

Monza-Brianza
Sezione Provinciale
20052 - Monza (Mi)
Via Solferino, 16
Presidente: Lucio D'Atri
Tel.039.3900853
Fax 039.2316277
monzabrianza.provincia@aido.it

Milano
Sezione Pluricomunale
20159 - Piazzale Maciachini, 11
Presidente: Maurizio Sardella
Tel./Fax 02.6888664
milano.provincia@aido.it

Pavia
Sezione
Presso Policlinico Clinica Oculistica
27100 - Piazzale Golgi, 2
Presidente: Luigi Riffaldi
Tel./Fax 0382.503738
pavia.provincia@aido.it

Sondrio
Sezione
23100 - Via Nazario Sauro, 45
Presidente: Franca Bonvini
Tel./Fax 0342.511171
sondrio.provincia@aido.it

Varese
Sezione
21100 - Via Cairoli, 14
Presidente: Roberto Bertinelli
Tel./Fax 0332.241024
varese.provincia@aido.it