POSTE ITALIANE S.P.A SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - D.L. 353/2003 (CONV. IN L.27/02/2004 N°46) ART. 1 COMMA 1, LO/BG

50 DOB

aido

LA DICHIARAZIONE DI VOLONTA' È A PORTATA DI UN CLICK

STORIE DI TRAPIANTI #2 ROBERTO PRIMO TRITRAPIANTATO BERGAMASCO

APP E DIETA: FUNZIONA?

DIGITALE SÌ MA È IMPORTANTE COME

ANNO XXX / N° 278
NOVEMBRE / DICEMBRE 2021

PREVENZIONE oggi

PREVENZIONE oggi

Questa testata è associata a
USPI Unione Stampa Periodica Italiana

Periodico di cultura sanitaria del Consiglio Regionale Aido Lombardia - ODV

ANNO XXX N. 278 - NOVEMBRE/DICEMBRE 2021

EDITORE
Consiglio Regionale Aido Lombardia - ODV
24125 Bergamo, Via Borgo Palazzo 90
Tel. 035.235.327 - lombardia@aido.it

DIRETTORE RESPONSABILE
Leonio Callioni

DIRETTORE EDITORIALE
Corrado Valli

Segretaria di redazione
Marzia Taiocchi

COLLABORAZIONI SCIENTIFICHE
Dott. Gaetano Bianchi
Dott.ssa Cristina Grande

Regione Lombardia - Sanità
Dott. Giuseppe Piccolo
Coordinatore regionale prelievo/trapianto

ASST Papa Giovanni XXIII di Bergamo
Dott. Michele Colledan
Direttore Chirurgia Generale III
Direttore Centro Trapianti di fegato e di polmoni

Dott. Giuseppe Locatelli
Primario Onorario Chirurgia Pediatrica

Asst Grande Ospedale Metropolitano Niguarda
Prof. Luciano De Carlis
Direttore Dipartimento Chirurgia
e S. C. Chirurgia Generale e dei Trapianti
Professore Straordinario Università Milano Bicocca

Dott. Luca Belli
Direttore Epatologia e Gastroenterologia

CNT - Centro Nazionale Trapianti
Dott. Massimo Cardillo
Direttore

Istituto Mediterraneo Trapianti e Terapie
di alta specializzazione - ISMeTT di Palermo
Prof. Bruno Gridelli
Direttore Medico Scientifico
Professore di Chirurgia Università di Pittsburgh

Istituto Ricerche Farmacologiche «Mario Negri»
Prof. Giuseppe Remuzzi
Direttore

Yale University School of Medicine
Prof. Mario Strazzabosco
Professor of Medicine, Director of Transplant Hepatology
Dep. of Internal Medicine Section of Digestive Diseases

REDAZIONE ESTERNA
Clelia Epis, Fernanda Snaiderbaur

REDAZIONE TECNICA
Paolo Seminati

SEGRETERIA
24125 Bergamo, Via Borgo Palazzo 90
Tel. 035.235.327 - lombardia@aido.it
C/C postale 36074276
Marzia Taiocchi

SOTTOSCRIZIONI			
Socio Aido	Simpatizzante	Sostenitore	Benemerito
€ 40,00	€ 50,00	€ 80,00	€ 100,00

C/C postale 36074276 Aido Cons.Reg.Lombardia ONLUS
Prevenzione Oggi - C/C BPER Banca
IT 16 C 05387 11106 000 042 565 618
Riservato ai Soci

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

STAMPA
BOOST spa
Reg. Trib. di Milano n. 139 del 3/3/90

CARTE UTILIZZATE DI PURA CELLULOSA ECOLOGICA
CON ELEVATO CONTENUTO DI RICICLO SELEZIONATO

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
Riservato ai soci

SOMMARIO

2 **CON DIGITALAIDO LA DICHIARAZIONE DI VOLONTÀ A DONARE È A PORTATA DI UN CLICK**

5 **STORIE DI TRAPIANTI #2**
Roberto primo tri-trapiantato bergamasco
«Mi davano due anni di vita, non siate scettici sulla donazione»

7 **PERCHÉ VACCINARSI**

9 **APP E DIETA: FUNZIONA?**
Per chi sa cercare e interpretare i dati internet offre ottimi consigli e applicazioni

12 **«EHI, GUARDA CHE TI CHIAMO BOOMER!»**
La via italiana alla tecnologia occasione di dialogo tra generazioni

15 **DIGITALE SÌ MA È IMPORTANTE COME**

17 **DALLA SMART TV AL DVB-T2 ECCO IL FUTURO DELLA TELEVISIONE**
Piccola guida per comprendere i passi dell'evoluzione di questo importante strumento di intrattenimento

19 **NOTIZIE DALLE SEZIONI**

È POSSIBILE DEVOLVERE L'EROGAZIONE LIBERALE TRAMITE

Contatto diretto telefonico con un nostro collaboratore

Bollettino cartaceo di conto corrente n. 36074276
Intestazione: Aido Consiglio Regionale Lombardia
Causale: erogazione liberale detraibile o deducibile
ai sensi dei commi 1 e 2 dell'art. 83 del d.lgs. n. 117/2017 c.d. «Codice del Terzo Settore»

Carta di credito direttamente online da uno dei seguenti siti:
www.aidolombardia.it
www.prevenzioneoggi.org

Bonifico bancario alle coordinate: BPER Banca
IBAN IT 16 C 05387 11106 0000 4256 5618
Intestazione: Aido Consiglio Regionale Lombardia
Causale: erogazione liberale detraibile o deducibile
ai sensi dei commi 1 e 2 dell'art. 83 del d.lgs. n. 117/2017 c.d. «Codice del Terzo Settore»
+ Codice Fiscale intestatario del bonifico

di Corrado Valli

CON LA APP DI AIDO L'ASSOCIAZIONE SBARCA SUL DIGITALE E SI PROIETTA NEL FUTURO

In queste settimane sembra che la terribile pandemia da covid19 stia purtroppo riprendendo vigore. Perciò si moltiplicano gli appelli alla vaccinazione e le raccomandazioni alla cautela, nel tentativo di non ritornare alle tristemente note restrizioni che, per quanto necessarie, comprimono la nostra libertà provocando anche danni culturali e socio-economici.

La pandemia ha dimostrato nel contempo come la tecnologia sia fondamentale per mantenere un minimo di rapporto sociale. Grazie alle call e alle video call ci siamo "incontrati", abbiamo potuto fare acquisti tramite le app, ci siamo informati in internet. La tecnologia ha annullato la distanza spazio-temporale. A fronte di queste semplificazioni sarebbe superficiale però non riflettere su quanto è avvenuto così rapidamente.

Sul Web si può trovare di tutto, informazioni corrette ma anche fake news che si mascherano di attendibilità tanto da far dubitare di diagnosi, prescrizioni, cure e addirittura del sistema sanitario.

In questo numero ci interroghiamo sulla grande esplosione dell'utilizzo di questi strumenti che hanno portato un effetto positivo ma che bisogna conoscere perché nascondono qualche insidia soprattutto se ne abusiamo o se vengono utilizzati con poca accortezza. Tenteremo di mostrarne i pregi e difetti perché ognuno possa accrescere la propria conoscenza e farsi un'idea documentata.

La nostra Associazione è scesa prepotentemente in questo campo con il progetto DigitalAido che consente di informarsi, conoscere le iniziative (associative e non) ed iscriversi a distanza, in mobilità. Una App scaricabile sui nostri cellulari ci permette già tutto questo; non sarà più necessario firmare un modulo cartaceo (anche se questa modalità rimarrà valida) per aderire, ma basta aprire l'App.

È un grande balzo nel futuro! Siamo, per quanto mi risulta, la prima Associazione ODV in Italia ad aver introdotto questa tecnologia che consente di sfruttare l'identità digitale (Spid o, in futuro, la Carta d'Identità Elettronica) per sottoscrivere l'adesione alla Associazione. Ciò è stato possibile perché le istituzioni ci hanno riconosciuto la qualifica di erogatori di pubblico servizio. Riconoscimento che ci parifica in pratica alla pubblica amministrazione e che potrà aprirci nuove importanti, ad oggi impensabili, prospettive.

Scaricate la App sui vostri device! Consiglio tutti di farlo e di farlo fare ad amici e parenti, magari in occasione delle festività natalizie!

E proprio in occasione delle attese festività natalizie e di inizio di anno nuovo, a nome mio e della redazione auguro a tutte le lettrici e a tutti i lettori un felice e sereno Natale e poi un bellissimo inizio di 2022.

SPAZIO AI LETTORI

Per gli interventi dei lettori
lombardia@aido.it

Prevenzione Oggi on line
www.prevenzioneoggi.org

Aido Regione Lombardia
www.aidolombardia.it

INIZIATIVE

Con DigitalAido la dichiarazione di volontà a donare è a portata di un click

Il 26 settembre scorso Aido ha portato la rivoluzione: una nuova modalità di esprimere la volontà a donare e per diventare soci dell'Associazione. Stiamo parlando della modalità digitale, di una dichiarazione che si può fare con pochi semplici passaggi sul cellulare accedendo al sito www.aido.it oppure scaricando la app dall'Apple Store o da Google Play. E infine anche sul computer.
L'annuncio venerdì 24 settembre, con una conferenza stampa alla quale ha dato il suo autorevole contributo il ministro per l'Innovazione Tecnologica e per la Transizione Digitale, Vittorio Colao. Il

ministro ha entusiasmato il mondo Aido sia perché ha ricordato di essere iscritto ad Aido fin da quando aveva 14 anni (allora era possibile per i minorenni esprimere la volontà di donare) sia perché ha evidenziato le enormi potenzialità di questa evoluzione straordinaria che farà aumentare le manifestazioni positive. Lo ha spiegato bene la Presidente Nazionale, Flavia Petrin, alla quale si deve la geniale intuizione di affiancare all'atto olografo, tradizionale forma di iscrizione e di espressione della volontà di donare, la modalità digitale.
Molte, ovviamente, le difficoltà affrontate e i problemi risolti per arrivare a questa soluzione: aspetti giuridici, associativi, economici, tecnici. In questo hanno avuto un ruolo fondamentale sia la stessa Presidente Petrin che la Direttrice della comunicazione nazionale, Francesca Boldreghini.
Grande rilievo ha avuto su stampa, tv, social e nel mondo del Terzo settore questo annuncio. Aido così non solo è nel futuro ma apre al mondo del volontariato una potenzialità finora mai esplorata.
Lo hanno confermato le autorità presenti, domenica mattina, al "lancio" del progetto DigitalAido presso la bellissima e accogliente struttura dei Monfortani di Bergamo. Accolti dalla Presidente Petrin e dalla Giunta Aido Nazionale, hanno portato il loro saluto e il loro sostegno l'assessore all'Innovazione Tecnologica del Comune di Bergamo, Giacomo Angeloni, la consigliera della Provincia di Bergamo, Romina Russo, la coordinatrice prelievi e trapianti della provincia di Bergamo, Elena Buelli, la direttrice del NITp (Nord Italia Transplant), Tullia De Feo, il direttore del Centro Regionale Trapianti della Lombardia, Giuseppe Piccolo. A chiudere gli interessanti (non per modo di dire ma veramente interessanti) interventi, il direttore del Centro Nazionale Trapianti, Massimo Cardillo ha fatto la sintesi sottolineando il valore di questo "volo" di Aido e confermando tutta la sua disponibilità per un presente e un futuro di forte collaborazione, al fine di potenziare in Italia la scelta per la donazione di organi al fine di trapianto.
Non potendo essere presente la Presidente del Consiglio dei Sindaci della Provincia di Bergamo oltre che assessore alle Politiche sociali del Comune di Bergamo, Marcella Messina, ha inviato un messaggio di sostegno, di plauso e di incoraggiamento ad Aido per l'encomiabile lavoro svolto a favore di una società migliore e più solidale.
Hanno infine preso la parola, ospiti graditi, il Presidente della Unione Italiana Chiese Evangeliche del Settimo Giorno (Uicca) Stefano Paris, e il Pastore Giuseppe della stessa Uicca, Giuseppe Cupertino,

IL PROGETTO DIGITALAIDO

ISCRIZIONE DIGITALE E TANTO ALTRO

Dal 26 settembre 2021 è possibile iscriversi all'Aido e contestualmente manifestare il proprio consenso alla donazione di organi e tessuti, utilizzando la propria identità digitale SPID (Sistema Pubblico di Identità Digitale) o un certificato di Firma Digitale in possesso dell'utente e in virtù dell'accreditamento di Aido all'iPA (Indice della Pubblica Amministrazione) come gestore di pubblico servizio. Di prossima implementazione anche l'utilizzo della firma CIE (Carta d'Identità Elettronica). La modalità digitale va ad aggiungersi a quella tradizionale dell'atto olografo.

Questa nuova modalità di espressione del consenso è fruibile tramite i nuovi strumenti informatici di Aido, lanciati sempre nel corso della Giornata: un sito internet www.aido.it completamente rinnovato e la neonata App AIDO, disponibile - come detto - su App Store e Google Play.

Da sottolineare, che l'App AIDO è, se così si può dire, "multifunzione" perché offre la possibilità, oltre che di iscriversi, di informarsi e conoscere le attività dell'Associazione, racconta gli "eventi", di accedere, se accreditati ad un'area riservata, e di seguire quanto pubblicato dai social sul tema della donazione e del trapianto. In uno specifico spazio, infine, si accede alle FAQ in modo da avere, rispetto a specifiche domande, le risposte corrette in ambito donazione, prelievo e trapianto.
L'avvio di questa nuova modalità di adesione all'Associazione è molto interessante: mediamente fra i 2 mila e i 2.500 iscritti ogni mese. Un enorme successo.

Il 26 settembre scorso Aido ha portato la rivoluzione: una nuova modalità di esprimere la volontà a donare e per diventare soci dell'Associazione. Aido così non solo è nel futuro ma apre al mondo del volontariato una potenzialità finora mai esplorata

GIORNATA DEL SÌ IN LOMBARDIA

Nelle giornate del 25 e 26 settembre l'Aido Lombarda è tornata nelle piazze in occasione della Giornata Nazionale dell'Aido. Sono stati ben 142 gruppi comunali di ogni provincia ad organizzare dei tavoli informativi, il maltempo ha creato non pochi problemi ai volontari che però non si sono persi d'animo perché la voglia di incontrare la gente era tanta. Unitamente alla distribuzione di materiale informativo e alla raccolta di adesioni, i volontari in questa giornata hanno raccolto dei contributi economici. Quest'anno oltre alla tradizionale pianta di Anthurium c'erano delle confezioni di caffè e di riso, sono stati ben oltre il numero di 7.000 i gadget distribuiti.

Valli: «un'Associazione è tanto più forte quando capace di entusiasmare e coinvolgere i giovani, trasmettendo loro le esperienze ma valorizzando le loro sensibilità e la loro capacità di portare in alto i valori della solidarietà e dell'attenzione ai più deboli»

i quali hanno annunciato un sostegno economico molto significativo devoluto ad Aido per un anno di campagna intensa e diffusa su tutto il territorio nazionale, a favore della donazione, per una cultura della solidarietà dell'amore fraterno, e per la sensibilizzazione sui corretti stili di via.
Gli interventi delle autorità presenti sono stati conclusi dalle parole della Presidente provinciale di Bergamo, Sezione che ha ospitato questa Giornata che segnerà una nuova epoca per la donazione e il trapianto, Monica Vescovi. Manifestando gratitudine per la scelta della città dove nacque il Dob (Donatori Organi Bergamo) divenuto poi Aido nemmeno due anni dopo, e sottolineando il contributo che la città e la provincia di Bergamo hanno sempre offerto alla vita dell'Associazione, la Presidente Vescovi ha ribadito "la volontà di favorire la diffusione della modalità digitale per far sì che la lotta alla lista d'attesa prosegua con esiti sempre più positivi". A sua volta il Presidente regionale Lombardia Corrado Valli ha rimarcato il significato della presenza dei giovani sia alla Giornata del lancio di DigitalAido, sia nelle file dell'Associazione. Questo perché, ha ricordato, "un'Associazione è tanto più forte quando capace di entusiasmare e coinvolgere i giovani, trasmettendo loro le esperienze ma valorizzando le loro sensibilità e la loro capacità di portare in alto i valori della solidarietà e dell'attenzione ai più deboli".
A seguire, dopo gli interventi si è svolta, coordinata da Mariangelo Cossolini, componente del Comitato scientifico del giornale nazionale di Aido L'Arcobaleno, già coordinatore ai prelievi e ai trapianti della provincia di Bergamo, una tavola rotonda alla quale hanno attivamente partecipato un'ottantina di giovani studenti delle scuole della provincia di Bergamo. Coinvolti direttamente con domande e risposte sui temi della donazione e dei trapianti, rivolte ai responsabili presenti, affiancati da Riccardo Arpaia, webmaster di Aido Nazionale, gli studenti hanno mostrato grande interesse e partecipazione, insieme con una confortante preparazione culturale. Di particolare valore le parole di due testimonial della donazione e del trapianto, Monica Galizzi mamma di Jessica studentessa donatrice multi organo e Gianni Alfieri trapiantato di fegato, che hanno parlato delle loro esperienze di familiari di donatori e di riceventi. Un silenzio commosso ha accompagnato le loro profonde riflessioni sul valore della donazione e della solidarietà.
La mattinata del lancio del progetto DigitalAido era meravigliosamente iniziata con la Santa Messa celebrata dal Vicario Generale della Diocesi di Bergamo, mons. Davide Pelucchi e concelebrata con il Parroco di Monterosso, don Luigi Manenti. Di straordinario valore le parole che mons. Pelucchi, anch'egli iscritto Aido, ha rivolto ai dirigenti dell'Associazione, chiamati a diffondere il messaggio d'amore che segna il percorso dell'Associazione. Mons. Pelucchi ha accennato, fra l'altro, al testamento del Beato don Carlo Gnocchi, il prete dei "mutilatini" e primo donatore di cornee della storia di cui si abbia documentazione certa. Don Carlo aveva scritto: "L'amore è il vertice dell'azione umana. Un uomo è uomo solo quando agisce per amore, un uomo aumenta il valore e la pienezza della sua personalità solo quando agisce per amore".
L.C.

STORIE DI TRAPIANTI #2

Roberto primo tri-trapiantato bergamasco
«Mi davano due anni di vita, non siate scettici sulla donazione»

di Luca Samotti
Per gentile concessione di BergamoNews.it

Roberto Ceruti, 56 anni, nel 2010 ha subito un trapianto multiplo combinato di fegato, rene e pancreas, arrivati tutti dallo stesso donatore: «Mi sono fidato dei medici e piano piano ho ricominciato a vivere»

Nel 2010 all'ospedale di Seriate il dottor Guido Colloredo lo ha guardato negli occhi e con onestà gli ha detto: "Senza altri imprevisti a te, caro ragazzo, restano uno o due anni di vita. Ma...".
Dopo essere sprofondato nel buio per quella diagnosi, Roberto Ceruti, oggi 56enne di Trescore, a quel "ma" ha ancorato tutte le sue speranze. Un "ma" enorme, un ultimo disperato tentativo sul quale nemmeno i medici riponevano troppe aspettative, per la complessità dell'intervento che gli stavano proponendo.
"L'unica possibilità che rimane, mi hanno detto, è un trapianto multiplo combinato di fegato, rene e pancreas, tutti provenienti dallo stesso donatore – racconta Ceruti –. Io allora non sapevo nemmeno cosa fosse un trapianto, ma ho accettato subito la proposta. È stato il dottor Colloredo a prendersi a cuore la mia situazione: ha contattato gli ex Ospedali Riuniti di Bergamo, ha spiegato nel dettaglio le mie condizioni e dopo pochi giorni sono entrato in reparto".
Da subito su di lui si concentrano attenzioni e affetto di medici e infermieri, "uomini e donne in missione", come li chiama Roberto che per affrontare quell'impresa si è affidato anche a uno psicologo.
Un supporto importante, ma la forza mentale e la capacità di sdrammatizzare non gli sono mai mancate: "Il chirurgo mi disse: 'È un intervento che non ho mai fatto prima. C'è il rischio alto di rimanere sotto i ferri'.

E anche lui si è sorpreso quando replicai: 'Sempre meglio sotto i ferri che sotto un camion'. Forse anche il mio modo di essere mi ha aiutato a risollevarmi".
Eppure cirrosi epatica e diabete gli avevano messo fuori uso tre organi e pure parzialmente la vista, dettaglio non di poco conto se la tua passione più grande

è la fotografia: "Vedevo solo ombre – racconta –. Ero abituato a scattare tenendo l'occhio sinistro sull'obiettivo, ma ne ho perso l'uso e sono stato costretto a inventarmi una nuova normalità".
Il 12 agosto 2010 Roberto Ceruti rimarrà per 13 ore in sala operatoria, diventando il primo tri-trapiantato della provincia di Bergamo: non la fine della battaglia, ma l'inizio meraviglioso del secondo tempo della sua vita che si è riconquistato un passettino alla volta.
"Sono stato su un letto per quasi un anno e tutti i muscoli se ne sono andati – continua –. Sono alto un metro e ottanta, pesavo 42 chili: ho dovuto imparare nuovamente a camminare e durante la riabilitazione ho avuto un'aiutante speciale, la mia cagnolina Kenya, alla quale non ho rinunciato nemmeno quando mi hanno detto che avrei dovuto vivere in un ambiente completamente privo di microbi, con mascherina e guanti. Ma poi mi è servito, col Covid non mi è mai pesato indossarli".
Riavvolgendo il nastro dei ricordi Roberto si emoziona più volte. Quando il suo racconto si ferma la voce inizia quasi a singhiozzare, ma poi con un impeto d'orgoglio ecco che di slancio torna a scherzare: "Dopo aver lavorato nel campo della ristorazione per tanti anni e una parentesi come elettrauto oggi mi definisco un pensio-rinato e mi dedico a fotografie e video a livello amatoriale".
Ma Roberto è anche una delle più belle testimonianze di quanto preziosa possa essere la scelta di donare un organo e non fa fatica ad ammettere che racconta spesso la sua storia durante le sue giornate di impegno con l'Aido Trescore.
"C'è un aspetto da tenere ben presente – sottolinea –. Quando vieni messo in lista per un trapianto ti chiedi in continuazione quando gli organi necessari saranno disponibili. C'è tanta suspance e a livello mentale non è un ragionamento semplice: sai benissimo che la disponibilità di organi dipende da un'altra persona che perde la vita. Noi trapiantati non auguriamo di certo la morte, ma chiediamo a gran voce sensibilità e altruismo verso chi, anche solo con un pezzetto di organo, può tornare a condurre una vita normale. La speranza è che sempre più persone dichiarino la propria volontà, o informino i familiari. Purtroppo la diffidenza e le stupidaggini sul tema continuano a essere diffuse e ancora oggi mi capita di sentir parlare di trapianto come 'predazione di organi'. Bisogna avere fiducia nei medici, se non l'avessi avuta io non sarei più qui".
Su chi abbia donato a lui gli organi che gli hanno allungato la vita, trapiantati dalle sapienti mani dei dottori Michele Colledan e Stefano Rota, Roberto si è fatto parecchie domande durante il primo anno, ma poi ha accantonato il pensiero: "Non solo perché lo dice la legge, ma perché credo che sia un segno di rispetto e un modo per tutelare entrambi da legami che potrebbero innescarsi. La curiosità c'è stata, non posso negarlo. Ho sempre ringraziato il mio donatore, mentre il mio ringraziamento per i medici è stato quello di costituire una associazione per dare alloggio ai familiari dei trapiantati che sono costretti a trasferirsi a chilometri di distanza per stare vicino al proprio caro".

Si ringrazia la redazione di BergamoNews.it per la gentile concessione. L'articolo originale può essere letto scansionando il codice QR qui a fianco.

Perché vaccinarsi

Coloro che sono nati prima degli anni sessanta del 900 ricordano certamente amici o conoscenti sofferenti di gravi malformazioni agli arti perché colpiti dal virus della poliomielite, giovani donne devastate anche al volto dagli esiti delle pustole del vaiolo, giovani colpiti nella loro capacità psichica, sordastri, per gli esiti di meningiti di origine virale o batterica. Potremmo continuare ad elencare numerose altre malattie di origine virale che hanno portato alla morte prematura molti bambini e giovani o ne hanno devastato la qualità di vita.

Ebbene da quando si è imposta la vaccinazione obbligatoria alla nostra popolazione infantile e giovanile molte di queste malattie sono del tutto scomparse. La poliomielite è stata debellata in tutto il mondo occidentale ed emergente. Permane attivo in soli due paesi del cosiddetto terzo mondo essendo ancora presente in questi il ceppo virale di tipo 1. I ceppi di tipo 2 e 3 sono completamente eradicati in tutto il mondo grazie alle vaccinazioni estensive e diffuse. Nei paesi in cui il sistema sanitario preventivo è efficiente, come in Italia, molte malattie sono pressoché scomparse come: difterite, pertosse, rosolia, tetano.

Dobbiamo ricordare che per tutte queste malattie di origine virale non esistono farmaci specifici ed efficaci, l'immunizzazione attiva mediante vaccinazione preventiva è il più efficace strumento sanitario a nostra dimostrazione. Da quando Jenner nell'ottocento ha per primo sperimentato la vaccinazione contro il vaiolo bovino la pratica vaccinale ha avuto un successo mondiale nell'eradicare malattie un tempo mortali o gravemente devastanti e compromettenti una qualità di vita accettabile.

Anche per i virus influenzali la miglior

Dobbiamo ricordare che per molte malattie di origine virale non esistono farmaci specifici ed efficaci, l'immunizzazione attiva mediante vaccinazione preventiva è il più efficace strumento sanitario a nostra dimostrazione

strategia preventiva-curativa è la vaccinazione di massa. Se in occasione della cosiddetta influenza spagnola degli anni 20 del novecento la medicina avesse avuto a disposizione un vaccino efficace si sarebbero potuti evitare milioni di morti in tutto il mondo.
La nuova ed inaspettata epidemia influenzale che ci ha colpito dal 2018, il Covid-19, ci ha trovati impreparati, anche se molti epidemiologi ne avevano preannunciato la possibile comparsa anni prima. Ciò che distingue questa epidemia dalle precedenti è stato il poter disporre in tempi straordinariamente rapidi di vaccini efficaci che, a differenza di quanto osservato nei primi mesi di questa epidemia con una vera ecatombe in modo particolare di anziani e soggetti affetti da malattie debilitanti, i cosiddetti "fragili", attualmente ne hanno ridotto la pericolosità nei vaccinati. Se la maggioranza della popolazione mondiale potrà accedere a queste vaccinazioni le conseguenze sia in termini di incidenza di malattia che di mortalità saranno veramente minime, come già da ora si può costatare.
Certamente l'efficacia e la innocuità di ogni vaccino va dimostrata con studi ben impostati, ben eseguiti. Anche per i vaccini così come per ogni terapia farmacologica, chirurgica, medica, non si può pretendere una assenza di effetti indesiderati al cento per cento. Anche una compressa di aspirina per chi ne è intollerante può causare effetti indesiderati anche gravi. Ogni confezione di farmaci contiene un foglio illustrativo che oltre ad indicare i principi attivi, le patologie per le quali è stato studiato ed indicato, elenca un numero talora non indifferente di effetti collaterali anche gravi, eppure tutti noi ne assumiamo in caso di bisogno e talora anche senza una motivazione clinica sufficiente: il cosiddetto "fai da te".
Anche il recente consenso dell'Ente del farmaco degli USA e dell'EMA confermano l'efficacia e la veramente minima incidenza di effetti avversi imputabili alla vaccinazione. I disturbi post vaccinali più frequentemente osservati sono minimi: 2,9 casi ogni 100.000 dosi somministrate e soprattutto si sono rivelati transitori e senza conseguenze. Il rapporto rischio/beneficio è assolutamente favorevole. Chi è vaccinato anche con la seconda dose, solo in casi sporadici (0,46%) ha contratto una infezione da Covid-19 e presentato sintomi di malattia rispetto al 9,25%. Nei vaccinati peraltro la malattia risulta più lieve e di regola non necessita di ricovero in terapia intensiva.
Un numero veramente alto di cittadini italiani si è attualmente vaccinato convinto di proteggere se stesso ed i familiari dall'esprimersi della malattia influenzale. Un numero veramente ridotto, ma non indifferente, di soggetti purtroppo rifiutano la vaccinazione. Tre le motivazioni: la sensazione di un basso rischio di contrarre la malattia personalmente, la sfiducia nella efficacia della vaccinazione ed infine il timore di danni immediati o futuri per la propria salute.
Già l'imposizione di legge in Inghilterra alla vaccinazione contro il vaiolo aveva trovato l'opposizione concettuale persino della Chiesa protestante, ma anche di un Papa cattolico, ritenendo la pratica "una sorta di blasfema commistione tra animali e l'uomo" .Ovviamente dopo alcuni anni vi è stata una brusca marcia indietro con revisione delle disposizioni ecclesiastiche.
Ci si meraviglia certamente che ancor oggi, malgrado le evidenze scientifiche, ci siano soggetti che credano a falsità diffuse in modo particolare dalla rete informatica: una corretta informazione al pubblico è invece la chiave di volta per ottenere un rapporto di fiducia tra i cittadini e la medicina.
Mai come negli ultimi cento anni la scienza medica ha avuto un clamoroso avanzamento con innegabili successi in modo particolare contro le malattie infettive, le cardiopatie, molti tumori. La prevenzione con vaccini è stata uno dei principali strumenti di contrasto a molte malattie epidemiche a nostra disposizione.

Dott. Gaetano Bianchi

ALIMENTAZIONE

App e dieta: funziona?

Per chi sa cercare e interpretare i dati internet offre ottimi consigli e applicazioni

Internet ha messo a dura prova i professionisti sanitari, costretti a confrontarsi tutti i giorni con le mille inesattezze e fake news che i pazienti leggono sul web e utilizzano per dubitare di diagnosi, prescrizioni, cure e addirittura dell'intero sistema sanitario.
Ma internet, per chi sa cercare e interpretare i dati, offre anche un'immensa libreria di pubblicazioni scientifiche sempre aggiornate ed è anche una fonte di ottimi consigli per la salute, divulgati da organizzazioni e associazioni istituzionali, scientifiche e sanitarie. Oltre a consigli e notizie si possono anche scaricare da internet utili applicazioni per imparare a mangiare sano o orientarsi meglio nel confuso mondo della nutrizione, senza però dimenticarsi mai che nessuna app, rivista, giornale, trasmissione televisiva o sito web può sostituirsi a un consiglio medico o alla prestazione di uno specialista.

LE MIGLIORI APP PER MANGIARE MEGLIO

Le app sono programmi veloci che, scaricate sul telefono, permettono di svolgere funzioni in tempi ridottissimi e permettono al nostro cellulare di aiutarci, per esempio, a cercare il percorso migliore, controllare il traffico automobilistico, l'orario di un treno, fare la spesa o comunicare con amici e conoscenti. Le app fanno ormai parte integrante della nostra vita e possono essere usate anche per migliorare il nostro stile di vita e la nostra salute.
Alcune app offrono un valido supporto per rispettare la dieta o imparare a mangiare sano, alcune app sono gratuite sempre, altre sono free ma offrono maggiori prestazioni a pagamento, altre ancora sono gratuite per i periodo di prova e poi chiedono un abbonamento che, in genere, costa pochi euro al mese. Alcune app sono particolarmente valide, come quelle nell'elenco che presentiamo.

Alcune App offrono un valido supporto per rispettare la dieta o imparare a mangiare sano, alcune app sono gratuite sempre, altre sono free ma offrono maggiori prestazioni a pagamento, altre ancora sono gratuite per i periodo di prova e poi chiedono un abbonamento che, in genere, costa pochi euro al mese. Alcune App sono particolarmente valide, come quelle nell'elenco che presentiamo

DIETA MELAROSSA

Un'applicazione molto ben fatta, segue i principi delle linee guida per una sana alimentazione italiana e permette di ottenere programmi di dieta personalizzata, in base ad età, genere, caratteristiche antropometriche, attività fisica, abitudini alimentari e obiettivo di peso, impostando un valore che non scenda mai sotto il peso minimo di normalità, calcolato secondo l'indice di massa corporea (un parametro che correla peso e altezza). La app, pensata da un team di professionisti, tra i quali medici e nutrizionisti, permette un calo di peso da 250 grammi a 1 kg alla settimana, grazie a una dieta equilibrata tra i principali macronutrienti. Il programma chiede un check up del peso ogni settimana, per adattare la dieta ai risultati ottenuti ed è modificabile per nuove esigenze come variazione dell'attività fisica e cambio di preferenze e/o abitudini alimentari, inoltre offre video ricette e lista della spesa. Il programma prepara uno schema di dieta, offrendo la possibilità di sostituire i piatti e le relative ricette. L'app è già stata scaricata oltre un milione di volte ed è utilizzabile gratis per 7 giorni, poi costa 2,99 euro/mese. Il consiglio è quello di chiedere il parere del medico, prima di utilizzarla e consultare comunque uno specialista, nel caso di obesità o sovrappeso accompagnato alla presenza di altre patologie.

NUTRIENT

NUTritional RIsk AssessmENT è la app del gruppo di lavoro AIOM SINPE e FAVO, società di medicina e volontariato oncologico e società di nutrizione artificiale. L'applicazione è utile sia per medici che per pazienti. Permette al medico la valutazione dello stato nutrizionale del paziente oncologico, individuando gli stati di malnutrizione, di intervenirvi direttamente o indirizzare il paziente al centro di Nutrizione Clinica più prossimo, di monitorare e rivalutare il paziente. Il paziente, grazie alla app Nutrient, ha a disposizione contenuti testuali e iconografici basati sulle più recenti acquisizioni scientifiche per la prevenzione e nutrizione oncologica: nutrizione, nutrienti, alimenti, etichette nutrizionale, ricette e consigli per le necessità del malato oncologico (scarso appetito, difficoltà di deglutizione,

alterazioni del gusto, infiammazioni del cavo orale, stipsi, diarrea, ecc.) ma anche informazioni riguardo diete e comportamenti nutrizionali e stili di vita.

START SIMPLE WITH MY PLATE

È l'applicazione sviluppata dal Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti (USDA U.S. Department of Agriculture). MyPlate è l'attuale guida alimentare pubblicata dal Centro per le politiche di prevenzione nutrizionale dell'USDA. Attraverso un quiz iniziale, la app stabilisce il tipo di abitudini alimentari dell'utente e permette di stabilire e raggiungere gradualmente sani obiettivi alimentari. Passo, dopo passo, la app aiuta a cambiare le proprie abitudini fino ad acquisire uno stile alimentare equilibrato. La app è in lingua inglese.

DIARIO ALIMENTARE

Ha oltre 5 milioni di download e buone recensioni. Nella versione gratis è un ottimo diario alimentare e permette di tenere traccia di quello che si è mangiato giornalmente calcolando sia le calorie per pasto e per la giornata che il quantitativo di macronutrienti (proteine, grassi e carboidrati), rapportati agli obiettivi dietetici. La app permette anche di seguire l'andamento del proprio peso corporeo e il dispendio energetico giornaliero. L'applicazione può essere molto utile per valutare la propria aderenza a una dieta prescritta dal medico o per tenere un diario alimentare da presentare al nutrizionista. Il peso registrato tutti i giorni può invece confondere l'utilizzatore della app, perché il dato ponderale può variare di giorno in giorno per motivi anche non legati alla perdita di massa grassa (idratazione, funzionalità intestinale ecc..). Il consiglio è quello di utilizzare questa app come diario alimentare da far valutare poi a un professionista esperto e di lasciare al professionista anche la valutazione dell'andamento del peso corporeo.

YUKA

Questa applicazione scansiona le etichette dei prodotti alimentari e cosmetici. La app esiste in una versione gratuita e una premium con funzionalità aggiuntive a pagamento, consentendo la ricerca del prodotto anche senza scansionare il codice a barre e notifiche sui prodotti vegetariani e vegani e sulla presenza di olio di palma, glutine e lattosio.
La app, attraverso lo scanner del codice a barre, permette di assegnare un punteggio di qualità al prodotto, secondo il contenuto in nutrienti resi noti dalla applicazione. Il punteggio può essere scarso (rosso), mediocre (arancione), buono (verde chiaro) ed eccellente (verde scuro). Se l'alimento inquadrato non è presente nel database del programma, è possibile aggiungerlo, l'applicazione lo confronterà per qualità agli altri analoghi prodotti presenti. È possibile conservare una sintesi dei prodotti scansionati per valutare globalmente la qualità della spesa.
I prodotti vengono giudicati negativamente in base ad elementi come gli additivi presenti, l'alta densità calorica, l'apporto di grassi saturi e sale, oppure positivamente in base, ad esempio, al contenuto di proteine, vitamine e fibre e in base anche al fatto di essere prodotti bio. L'acqua minerale ha, per esempio, una qualità eccellente. L'applicazione è interessante ma per essere usata correttamente ha bisogno di conoscenze nutrizionali di base e di saper leggere le etichette alimentari, perché una dieta corretta deve essere varia e prevedere, anche se in piccole quantità, alimenti ricchi di grassi saturi e/o con alta densità calorica.

Cristina Grande

La app Yuka, attraverso lo scanner del codice a barre, permette di assegnare un punteggio di qualità al prodotto, secondo il contenuto in nutrienti resi noti dalla applicazione. Il punteggio può essere scarso (rosso), mediocre (arancione), buono (verde chiaro) ed eccellente (verde scuro). Se l'alimento inquadrato non è presente nel database del programma, è possibile aggiungerlo

«EHI, GUARDA CHE TI CHIAMO BOOMER!»[1]

La via italiana alla tecnologia occasione di dialogo tra generazioni

"Non so se puoi capire... Perché sei un Boomer". Squittendo poche parole con tono vivace, tra il canzonatorio e il bonariamente tollerante, Fede Influ, ovvero il personaggio della web influencer creato dall'istrionico comico Leonardo Manera per la trasmissione radiofonica "Uno nessuno cento Milan" di Radio 24, cristallizza in una battuta quelli che da tempo sono atteggiamento e vocabolario con cui gli odierni adolescenti hanno messo a fuoco chi è nato tra il 1946 e gli anni Sessanta circa. I boomers appunto, i figli del boom economico.

L'appellativo, modellato per segnare la distanza da coloro che sono venuti prima di loro e attuare il classico movimento di differenziazione e successiva individuazione del sé che da sempre entra in gioco tra generazioni, è un soprannome che nel nuovo millennio inaugura un confronto che forse questa volta rischia davvero, sorprendentemente, di non essere uno scontro. E la via elettiva a questo possibile dialogo a sorpresa passa proprio dal divario tecnologico, vissuto non solo come elemento di distanzia ed alterità ma anche come occasione di confronto e avvicinamento reciproco.

[1] Dal dialogo tra la cantante Madame ed Elio di Elio e le Storie Tese nel video Tik Tok di Ikea

LA COMPARSA DEL BOOMER

Tutto è iniziato a fine 2019, con una felpa che riportava la scritta "Ok Boomer, have a terrible day", ovvero "ok boomer, ti auguro una pessima giornata" messa in vendita on line da un ragazzo universitario. Secondo fonti della BBC News questo scherzetto avrebbe fruttato all'ideatore oltre 25 mila dollari di ricavi e inaugurato ufficialmente l'uso massiccio del modo di dire "Ok boomer" nelle conversazioni di tutto il globo terracqueo connesso al web. È internet infatti il luogo virtuale, ma nemmeno troppo, dove si è sviluppata la ricca letteratura sul tema, con video di Tik Tok, articolate spiegazioni sul senso del neologismo e sarcastiche vignette a favore del giovane pubblico gongolante su YouTube.

Solo successivamente l'espressione è approdata nel mondo analogico grazie agli articoli di noti opinionisti della carta stampata che ne hanno decretato il successo anche "off line" cercando di inquadrarlo, comprenderlo e commentarlo. "Ok boomer" è diventato così un intercalare familiare, quasi amichevole, usato anche da noi e seppur in origine non fosse nato con intenti tanto cordiali è qui, nel Paese della famiglia per antonomasia, allargata o ristretta non ha rilevanza, che sta assumendo caratteri nuovi. Sfumature di significato tali da riuscire a tratteggiare vivacemente ed efficacemente le prove di dialogo tra generazioni distanti che si dimostrano affetto mentre condividono lezioni sull'uso di App e device (ovvero i dispositivi elettronici).

DALLO SCONTRO AL DIALOGO: LA VERSIONE ITALIANA DEL BOOMER

Per vedere come in Italia "Ok Boomer" abbia assunto una coloritura molto più felpata, tollerante ed ironica rispetto ad altre latitudini, basta confrontare i video nostrani sul tema con quello del 2019, diventato poi virale, in cui la rappresentante dei Verdi in Nuova Zelanda, Chlöe Swarbrick, aveva risposto a chi le contestava in parlamento il suo discorso sull'emergenza climatica. Senza scomporsi né abbozzare una replica articolata, la ventenne aveva lanciato un'occhiata in direzione dell'avversario politico e, scopertane l'età, dopo un laconico "Ok boomer" aveva proseguito indifferente con la sua arringa tra lo sconcerto del collega di partito alle sue spalle. Lui sì, anagraficamente boomer.
L'atto della Swarbrick che aveva lasciato di sasso gli adulti e contemporaneamente scatenato gli entusiasmi dei suo coetanei, era una risposta-reazione al rappresentante della generazione precedente e traducibile malamente con "Ok vecchio, come dici tu. Andiamo avanti".
Questo uso fortemente antagonista di "Ok boomer", ravvisabile anche in altri paesi occidentali, in Italia si è andato via via stemperando ed addolcendo fino a tramutarsi in una sorta di vezzeggiativo con cui le nuove generazioni tentano di far prendere coscienza ai "grandi" dei loro limiti ed offrendo insieme la disponibilità per colmare le distanze a partire proprio dalle questioni tecnologiche.

ANCHE SE SEI UN PO' GRINGE NON TI VOGLIO BLASTARE[2]

Rubando le parole ad una riuscita campagna pubblicitaria di Ikea, rilasciata dal colosso svedese dell'arredo questa estate e tutt'ora visibile sul canale YouTube e sulla piattaforma Tik Tok, l'atteggiamento italiano degli adolescenti verso i 50-60enni è riassumibile con la

IL LINGUAGGIO DEGLI ZOOMER

Oggi gli adolescenti sono stati battezzati "Zoomer", per l'uso intensivo che fanno del cellulare, dotato dell'imprescindibile telecamera per realizzare video messaggi e video chiamate. Una generazione di ragazzi che ha eletto l'immagine a mezzo di comunicazione per eccellenza e che fa arrivare i contenuti più tramite questa che con le sole parole. Da qui il fiorire di Meme, iconografie ricorrenti e l'elezione dei manga giapponesi (fumetti ma anche video e film) a riferimento culturale principe. Questo non ha impedito però la nascita di linguaggi caratteristici per ogni generazione, con propri usi, costumi e parole. Non conoscerli significa rischiare di non capire o essere esclusi da un incontro potenzialmente molto arricchente. Proviamo a dare una breve descrizione di alcuni dei termini più comuni di un linguaggio in continua evoluzione.

NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI

SNITCH Tra i giovani si dice di chi fa il pettegolo e non tiene la bocca chiusa su qualcosa che sa di una persona ma questa non vuole si sappia.

CHE PALO Si usa per indicare il rifiuto di una ragazza all'invito di uscire da parte di un ragazzo.

FLEXARE Farsi vedere, mettersi in mostra, anche per evidenziare qualche capo di abbigliamento particolarmente costoso od esclusivo.

BELLA BRO! "Bro" è un'abbreviazione pop del termine anglosassone "brother", che significa fratello. La locuzione "Bella Bro!" è utilizzata dagli adolescenti per definire principalmente un saluto tra amici stretti, compagni di classe, tra i componenti di una compagnia, ma a volte anche tra semplici conoscenti. Inizialmente era "Bella Zio!", che si è evoluta in "Bella Bro!", mentre oggi si usa anche "Bella Fra!".

ESKERE Esclamazione usata come richiamo o saluto tra amici o per esprimere consenso. Nasce come riduzione della locuzione inglese "let's get it!", ovvero "facciamolo!".

CRINGE Imbarazzante, come aggettivo o come situazione o persona che crea imbarazzo in chi guarda.

FREEZARE Bloccare, bloccarsi. Congelare sentimenti, scorrere di immagini, musica o comportamenti.

BLASTARE Deridere, attaccare con violenza.

TRIGGARE Attivare, provocare, innescare e far scattare. Da "trigger", vocabolo inglese che definisce il grilletto della pistola.

NEI VIDEOGIOCHI

BOT Deriva da "Robot" e tra giocatori digitali si usa per definire persone scarse che paiono comandati dal computer.

PUSSHARE Derivato dal verbo anglosassone "to push" che significa spingere. Indica l'intenzione di attaccate aggressivamente una squadra o un giocatore avversario.

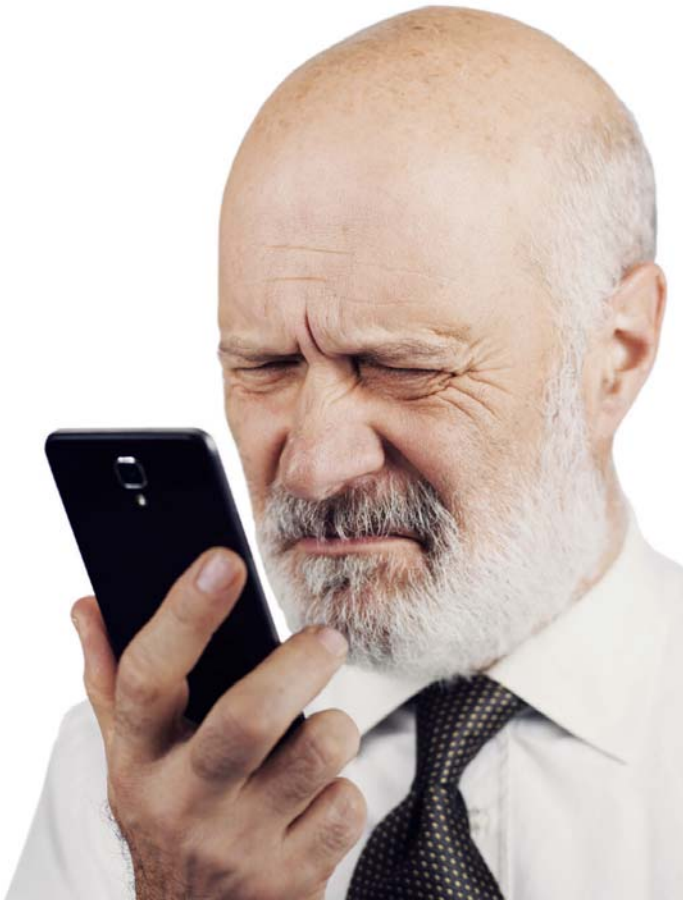
RESSARE Azione del ridare vita ad un giocatore morto.

NOKKARE Indica la perdita della vita da parte di un avversario che ti lascia in condizione di attesa di essere "ressato" da un compagno.

TRYHARDARE Deriva dal termine anglosassone "try hard" che significa letteralmente "prova forte". Indica l'impegnarsi il più possibile.

LAGGARE Indica l'incorrere di ritardi e interruzioni momentanee nella trasmissione su Internet di immagini video o nella sincronizzazione tra video e audio.

CAMPERARE Utilizzato per indicare l'azione di ripararsi in un punto particolarmente sicuro in attesa di colpire gli avversari di passaggio in modo vile.



seguente dichiarazione: "Vivere con un boomer può esser facile, se sai come farlo". Protagonisti sono i rappresentati delle due generazioni chiamate in causa ovvero Madame, la cantante neanche ventenne rivelazione di Sanremo 2021, ed Elio del gruppo "Elio e le storie tese", neo sessantenne proprio nel 2021.
Nei reiterati "Che fatica!" pronunciati da Elio in risposta agli appunti di Madame sul suo comportamento, si riflette l'affetto di due generazioni che si riconoscono diverse ma che non perdono la voglia di provare comunque a convivere con punti di vista differenti, con curiosità ed affetto. Esattamente come fanno i membri delle famiglie italiane con genitori e giovani adulti, nonni e nipoti, questi ultimi battezzati Zoomer (la generazione Z nata tra gli anni '90 e 2000) e oggi diventati star da milioni di follower sulle piattaforme Tik Tok ed Instagram. Perché Facebook ormai è "da vecchi", ovvero appannaggio esclusivo dei loro genitori 40-50enni.
La situazione dello scontro generazionale, da cui traeva linfa vitale l'espressione "Ok boomer" al suo esordio, in Italia ha subìto tali e tanti slittamenti semantici e successive coloriture emotive da arrivare a capovolgersi nell'esilarante video "Protocollo Boomer: perché tua mamma non sa usare la tecnologia". Il gruppo di comici partenopei noti come 'The Jackal', per spiegare il tipo di rapporto che lega Boomers e Zoomers nel nostro Paese arriva ad un surreale ribaltamento delle posizioni, in una campagna pubblicitaria dove sono i Boomers i super-esperti di tecnologia che si fingono incapaci di usare qualsiasi dispositivo elettronico, dal tablet al cellulare, per ottenere l'attenzione di figli e di nipoti, altrimenti presi dalle loro vite lontano dalla casa di origine. "La tecnologia a volte ci unisce in modi che non immaginiamo" recita beffarda la chiusura del video, invitando a raccontare la cosa "più boomer" che hanno fatto i propri genitori.
In chiave squisitamente italiana ecco quindi che emerge in modo dirompente ed inaspettato il lato in ombra della tecnologia. Lungi dall'essere semplicemente elemento che demarca la distanza, se usata con acume dimostra di poter essere collante tra generazioni, ribaltando gli stereotipi e divenendo grimaldello per rompere ed oltrepassare l'incomunicabilità tra esponenti di età diverse.

Fernanda Snaiderbaur

FONTI

> You Tube - Madame, Elio - That's Ok Boomer (IKEA ITA - HD)
> You Tube -"Ok boomer" goes viral after New Zealand MP rebukes a heckler
> You Tube -The Jackal - PROTOCOLLO BOOMER: Perché tua MAMMA non sa usare la TECNOLOGIA
> The NewYork Times "'OK Boomer' Marks the End of Friendly Generational Relations" di Taylor Lorenz
> babel.com -"Sboomerizzati" Guida per comunicare con la generazione Z tra nuovi social media, itanglese, attivismo e musica

[2] "Anche se sei un po' imbarazzante, non ti voglio zittire" slang dal vocabolario della generazione Z (nati tra il 1990 ed il 2000) sui Boomers. Usato dal personaggio della web influencer Fede Influ verso il giornalista cinquantenne Alessandro Milan

INTERVISTA

DIGITALE SÌ MA È IMPORTANTE COME

Digitale Sì o digitale No? La domanda è piuttosto Come. Viviamo nell'era delle connessioni virtuali: è questa ormai la nostra realtà. Indietro non si torna, anche perché i vantaggi che ne sono derivati hanno semplificato e migliorato la vita in molti aspetti. Sarebbe superficiale, però, non riflettere su quanto è avvenuto così rapidamente nei sistemi di relazioni che ci coinvolgono e, persino, "dentro" di noi con lo sviluppo (o il rallentamento) di capacità mnemoniche e intellettive. Per fare il punto della situazione abbiamo chiesto il supporto di Paolo Donadoni, Responsabile SerD Bergamo.

Digital detox e iperconnessione: dovremmo davvero staccare?

«Siamo sempre connessi, ma non è questo quel che conta. La vera differenza sta nel come usiamo gli strumenti digitali. È necessario capire se i device siano sano strumento di relazione, lavoro, interesse oppure se siano un mezzo che incentiva un atteggiamento distorto e di isolamento».

Come è cambiata la nostra capacità di relazione?

«Fino all'avvento del digitale – e chi ha più di 40 anni se lo ricorda bene – la relazione passava unitamente dall'ingaggio personale e diretto, salvo qualche chiamata sul telefono fisso (con attenzione alla tariffa). La tecnologia ha annullato la distanza e il concetto di spazio-tempo. È ormai facile mantenere rapporti con amici e parenti lontani. La pandemia ci ha dimostrato come la tecnologia sia stata fondamentale per mantenere contatti con i nostri affetti. I ragazzi hanno potuto continuare a frequentare la scuola o a giocare on line con gli amici, i nonni hanno vissuto empaticamente le videochiamate dei nipoti. Questi sono fattori positivi, ma anche elementi che possono complicare il mondo dei rapporti interpersonali, se gestiti con fatica da chi è in situazione di fragilità. Alcuni individui con difficoltà di approccio trovano rassicurazione nella rete creando avatar o celando gli aspetti di sé che ritengono negativi. La rete può favorire dunque comportamenti di isolamento per chi soffre di ansia, depressione, comportamenti ossessivo-compulsivi. Fenomeno estremo, ormai descritto da tempo in letteratura, è quello dell'Ikikomori (isolamento sociale volontario - vedi Prevenzione Oggi n. 263 luglio/agosto 2019) che coinvolge spesso adolescenti o giovani adulti».

Come qualcosa di virtuale può generare dipendenza?

«Un ruolo lo gioca la dopamina, che interviene nel cosiddetto sistema di ricompensa: la molecola produce una sensazione di piacere tale da voler ripetere il comportamento che ne ha indotto il rilascio nel cervello. È un fenomeno positivo e necessario alla

RETE SERVIZI DIPENDENZE IN LOMBARDIA

I servizi per le Dipendenze rispondono ai bisogni di quelle fasce di popolazione (sia giovanile o adulta) che presentano disturbi da uso di sostanze e dipendenze comportamentali, attraverso un'articolata offerta di prestazioni erogate da strutture sia pubbliche che private. L'accesso ai servizi ambulatoriali è libero (non è legato al territorio di residenza), diretto (non è necessaria la richiesta del medico di base) e gratuito per la maggior parte delle dipendenze. La normativa vigente prevede la possibilità di anonimato per l'erogazione di alcune prestazioni. Questi servizi sono operativi durante tutto il corso dell'anno ed è garantita la continuità terapeutica per i trattamenti farmacologici. L'accesso ai servizi residenziali e semi residenziali necessità di una certificazione rilasciata da un servizio ambulatoriale (SerT o SMI) e il trattamento è gratuito.
Gli indirizzi dei Servizi per le Dipendenze sono disponibili sul sito di Regione Lombardia o presso le ATS (Agenzie di Tutela della Salute) o ASST (Aziende Socio sanitarie territoriali) del territorio.

SERVIZI MULTIDISCIPLINARI INTEGRATI (MSI)

CENTRO AGA - TREVIGLIO (BG)
segreteria@centroaga.it www.centroaga,it

IL MAGO DI OZ - OSPITALETTO (BS)
info@smimagodioz.it www.smimagodioz.it

IL MAGO DI OZ - REZZATO (BS)
info.rezzato@smimagodioz.it www.smimagodioz.it

GLI ACROBATI - CONCESIO (BS)
info@smigliacrobati.it www.smigliacrobati.it

IL MAGO DI OZ - BAGNOLO MELLA (BS)
infobagnolomella@smimagodioz.it www.smimagodioz.it

BROLETTO - LECCO (LC)
info@smibroletto.it www.smibroletto.it

S.M.I C.A.D. - MILANO
cadmilano@tiscali.it

SERVIZIO MULTIDISCIPLINARE INTEGRATO - MILANO
segreteriarelazione@fondazione.eris.it

AURORA - MEDA (MB)
aurora@fondazioneeris.it www.fondazioneeris.it

IL MAGO DI OZ - PISOGNE (BS)
infopisogne@smimagodioz.it

sopravvivenza, basti pensare ai bambini che si nutrono dal seno della mamma, o alla continuazione della specie se pensiamo ai rapporti sessuali.
Questi meccanismi di rifugio e piacere, però, scattano anche in altri contesti e se non gestiti possono portare a una dipendenza, succede con tabacco, alcol, sostanze stupefacenti, ma anche TV o videogame».

Accade solo ai giovanissimi?

«No, questo è un fenomeno che si estende anche ai giovani e agli adulti. Nel corso della pandemia abbiamo avuto un incremento del gioco on line, o dello shopping compulsivo. In questo caso la rete, dove non esistono orari e dove tutto è sempre disponibile, così come il molto tempo che le persone avevano a disposizione, hanno incentivato comportamenti patologici nei soggetti più fragili che trovavano invece dei limiti nella realtà quotidiana e concreta».

Quali i vantaggi e gli svantaggi per i più giovani?

«Sono certamente di più i vantaggi. Uno su tutti è l'accesso al sapere e alle fonti. Studiare, controllare un documento, una data, un'informazione oggi è immediato. È una possibilità straordinaria per chi studia e per tutti noi, l'accesso semplificato alla documentazione di qualità, quale quella delle biblioteche, è stato un passo epocale. Dall'altra parte è bene che i genitori vigilino con attenzione. È in continuo aumento il fenomeno del cyberbullismo. Molti ragazzi, con il desiderio di ritirarsi sul piano sociale, ingaggiano chat e contatti con sconosciuti in rete adottando comportamenti diversi rispetto alla realtà. Da lì possono nascere situazioni complesse legate a ricatti, revenge porn e molto altro. La raccomandazione per le famiglie è quella di contattare degli esperti, anche nel nostro SerD esistono degli psicologi specializzati, che possano suggerire i comportamenti corretti da tenere. Se la situazione è già degenerata, sospendere completamente l'uso del cellulare e privare della connessione alla rete può portare a fratture gravissime».

Presso il SerD di Borgo Palazzo a Bergamo seguite pochi casi di dipendenza digitale. È una notizia positiva?

«Non del tutto, molti restano sommersi. I nostri professionisti sono in continuo aggiornamento sul tema e stiamo cercando di essere più attrattivi anche per chi soffre di queste dipendenze. Spesso l'immaginario comune identifica il SerD come luogo riservato a chi soffre di dipendenze da sostanze, alcol, gioco o tabacco».

Quanto conta il digitale nell'assistenza ai pazienti?

«È importante, ci rende più flessibili nei tempi e nei modi. Nel corso della pandemia ci ha permesso di restare in relazione con loro e ancora oggi alcuni interventi, su soggetti già conosciuti e in determinati contesti, possono essere svolti con efficacia tramite questa modalità».

La tecnologia digitale è un aiuto o un freno per le capacità del nostro cervello?

«Abbiamo perso alcune capacità mnemoniche, ma abbiamo guadagnato velocità nella competenza di ricercare informazioni e molto altro. La tecnologia ci aiuta sicuramente anche con l'avanzare dell'età. Ogni giorno nel nostro cervello muoiono circa 20.000 neuroni, i nuovi supporti ci consentono di restare al passo su molti fronti e di sviluppare competenze fino a qualche anno fa impensabili su vasta scala, basti pensare semplicemente alla capacità di produrre elaborati audio-video».

Siamo davvero multitasking?

«Sì lo siamo e quest'epoca ci ha dimostrato come siamo in grado di fare molte cose contemporaneamente. Siamo dunque multitasking e siamo iperconnessi, ormai 24 ore al giorno. Dobbiamo ricordarci che è uno straordinario vantaggio per costruire relazioni sane e sviluppare i nostri interessi, ma anche di stare vicino a chi è più fragile e per il quale l'infinito mondo di internet può apparire un nascosto rifugio».

Clelia Epis

CONTATTI
SerD via Borgo Palazzo, 130 pad 10 B, Bergamo
Telefono: 035.2676394
e-mail: serdbg.segreteria@asst-pg23.it
Front office: da lunedì a venerdì
dalle 8.30 alle 13 e dalle 14 alle 16

TV E DIGITALE

Dalla Smart TV al DVB-T2 Ecco il futuro della televisione

Piccola guida per comprendere i passi dell'evoluzione di questo importante strumento di intrattenimento

Qualche anno fa, quando si parlava di televisione, tutto appariva estremamente lineare: tre canali di stato, tre canali commerciali e poco altro. Le discussioni in famiglia si fermavano ai programmi visti o ai prodotti delle ultime réclame (prima ancora esisteva il carosello, non molti se lo ricordano... ndr) e non vi era confusione con i concorrenti di questo mezzo di comunicazione (la radio in primis), cosa invece molto diversa oggi, in quanto computer, tablet, smatphone e in generale il mondo del web stanno pesantemente condizionando anche l'universo televisione.

Oggi quando si parla di televisione tutto si fa nebuloso, e ci troviamo a decifrare molti termini anglosassoni, di cui spesso non conosciamo il significato preciso, che entrano costantemente nei discorsi: digitale terrestre, DVB-T2, switch off... solo per citare quelli più in voga degli ultimi mesi. Queste nuove parole sono il segno della rivoluzione che sta repentinamente condizionando il nostro modo di vivere, un cambiamento che crea disagio, soprattutto nelle persone con qualche anno in più alle spalle, che fanno maggiore fatica ad adattarsi ai cambiamenti e a comprendere ed utilizzare questi nuovi strumenti. Proviamo quindi, con semplicità, a spiegare cosa sta succedendo.

Partiamo da ciò di cui si parla ultimamente nel mondo della televisione, lo switch off. Letteralmente questo termine della lingua anglosassone significa "spegnimento". Ma cosa succede? Ci spengono la TV? In un certo senso sì, infatti le televisioni più vecchie non saranno in grado di poter utilizzare il nuovo segnale, un po' come è successo qualche anno fa quando si è passati dall'analogico al digitale. Oggi si parla invece della seconda generazione del segnale digitale, ma il risultato è lo stesso: per le vecchie televisioni serve un nuovo decoder, oppure vanno sostituite.

Ci sono due grandi rivoluzioni in atto che stanno determinando questi cambiamenti: da un lato c'è la necessità di "spostare" le frequenze della televisione per lasciare posto al famoso 5G, la nuova tecnologia per la comunicazione dei cellulari; vi è poi l'evoluzione del segnale stesso della televisione, che si evolverà nel DVB-T2, garantendo migliore qualità, efficienza e ampliamento dei servizi connessi alla televisione.

Proprio su questo ultimo punto si gioca il futuro della nostra televisione, che si avvicina sempre di più al mondo del web e dello streaming. I termini tecnici sono tanti e complessi, ma non devono spaventare. Per cercare di semplificare il concetto, la televisione diventa intelligente ("smart" come si usa dire oggi)

GLOSSARIO

DIGITALE TERRESTRE
(sigla TDT o DTT)
Modalità di trasmissione del segnale televisivo in forma digitale anziché analogica. Introdotto in Italia a partire dal 2008. Ha permesso agli utenti di ricevere un maggior numero di programmi (in seguito all'aumento di potenza del segnale).

DVB-T2
Acronimo di "Digital Video Broadcasting – Second Generation Terrestrial". È la sigla con cui viene indicato il digitale terrestre di seconda generazione. Rispetto all'attuale DVB-T, il nuovo standard di trasmissione consentirà un miglioramento della qualità visiva e dell'alta definizione delle immagini che avranno una risoluzione 4k.

SWITCH OFF
La traduzione letterale è «spegnimento». Nell'ambito del digitale terrestre indica il passaggio definitivo da un vecchio sistema di trasmissione a uno nuovo.

5G
Il termine 5G (acronimo di 5th Generation) è la quinta generazione della tecnologia cellulare. È stato progettato per aumentare la velocità, ridurre la latenza e migliorare la flessibilità dei servizi wireless (senza fili) a vantaggio dei consumatori e della digitalizzazione aziendale.

SMART TV
È il televisore che si può definire intelligente (da qui l'utilizzo del termine «smart») perché chi lo utilizza può interagire con esso ottenendo informazioni, servizi e funzionalità aggiuntive tramite la connessione ad internet.

LE TAPPE DEL CAMBIAMENTO

Da ottobre 2021 la transizione verso il nuovo digitale terrestre sta avvenendo gradualmente. Su base volontaria, le emittenti trasmetteranno con una nuova codifica alcuni dei loro programmi. La completa sostituzione della vecchia codifica sarà definita con un provvedimento da emanare entro la fine del 2021.

Da gennaio 2023 verrà attivato lo standard DVBT-2 a livello nazionale. Per continuare a vedere tutta l'offerta televisiva, sarà necessario essere dotati di apparati conformi con il nuovo standard di trasmissione.

Per info
hiips://nuovatvdigitale.mise.gov.it

La tecnologia spesso ci viene in aiuto, come nel caso degli apparecchi televisivi più evoluti, che permettono di raggiungere canali e servizi semplicemente parlando al telecomando

e permette di abbinare, alla semplice visione di un programma, tanti servizi in più, anche grazie alla possibilità di connettere la TV con internet.
La programmazione di ogni canale per esempio, è accessibile con un click del telecomando; oppure è possibile utilizzare App (le famose applicazioni che utilizziamo anche sui cellulari) quali Netflix e Prime, solo per citare le più famose, che ci permettono di vedere a pagamento film, serie tv e documentari on demand (che tradotto significa a richiesta, cioè quando si vuole senza dover aspettare uno specifico orario). Molti canali televisivi permettono addirittura di poter riprendere un programma dall'inizio se ci si è collegati in ritardo. Anche le pubblicità stanno cambiando, ora possono comparire in sovraimpressione senza interrompere la visione del programma.
Parte di questo cambiamento è già avvenuto grazie al passaggio dal segnale analogico a quello digitale, ma il DVB-T2 permetterà di incrementare ulteriormente l'efficienza e i servizi.
Ma quando accadrà tutto ciò? Il cambiamento è iniziato dallo scorso mese di ottobre e sul sito hiips://nuovatvdigitale.mise.gov.it/ è possibile accedere a tutte le informazioni necessarie per comprendere meglio questo processo. Il tutto si completerà, in Italia entro il 2022.
Ma cosa fare per non farsi prendere dal panico? Innanzitutto vedere il cambiamento come una possibilità, soprattutto per le persone più anziane. I canali tradizionali non spariranno, una volta che si è certi che la propria televisione sia in grado di utilizzare il nuovo segnale DVB-T2 (cambiando il televisore o utilizzando un nuovo decoder), basterà procedere con una sintonizzazione dei canali (operazione che si può eseguire in pochi minuti).
Per imparare ad utilizzare i nuovi servizi invece, basterà avere un po' di pazienza e fare pratica facendosi aiutare da persone più esperte. Se invece non si è interessati a queste nuove possibilità, si potrà tranquillamente continuare a guardare la programmazione tradizionale anche senza connettere il televisore a internet. I canali tradizionali funzioneranno come sempre, ma non si potrà vivere a pieno tutte le possibilità offerte da questo cambiamento. Un atteggiamento curioso può aiutare a comprendere meglio le potenzialità di questa rivoluzione, e per farsi aiutare basterà cogliere l'occasione per offrire una tazza di tè a qualche persona più esperta quali amici, nipoti, parenti in cambio di indicazioni su come utilizzare il nuovo televisore (o il nuovo decoder). In prima battuta ci si potrà sentire smarriti di fronte alle centinaia di canali e possibilità a disposizione, ma si potrà anche scoprire che la tecnologia spesso ci viene in aiuto, come nel caso degli apparecchi televisivi più evoluti, che permettono di raggiungere canali e servizi semplicemente parlando al telecomando. Se non è un buon cambiamento questo...

Paolo Seminati

BERGAMO

Creata la maglietta del 50esimo Dob-Aido

L'anno 2021 rappresenta un traguardo speciale per Aido: 50 anni di vita e di divulgazione della cultura della donazione. Aido nasce precedentemente come Dob (Donatori Organi Bergamo) nel quartiere Monterosso a Bergamo e sono proprio le realtà regionale della Lombardia e provinciale che hanno organizzato interessanti manifestazioni per i festeggiamenti di questo importante traguardo.

I Gruppi Aido sono la linfa vitale della storia dell'Associazione e per questa occasione hanno deciso di mettersi in gioco creando qualcosa di simbolico. In particolare quelli della Zona 12 di Bergamo, precisamente: Ambivere, Brembate, Brembate Sopra, Bonate Sopra, Bottanuco, Capriate San Gervasio, Caprino Bergamasco, Cisano Bergamasco, Carvico, Calusco, Suisio, Villa D'Adda, Sotto il Monte, Presezzo, Prezzate di Mapello, Sogno di Torre de Busi, Medolago, Chignolo d'Isola, Ponte San Pietro, Pontida, Solza e Filago, che su idea del Presidente del Gruppo Aido di Carvico Celestino Rota, hanno acconsentito alla creazione delle t-shirt studiate appositamente per questa occasione così particolare.

La maglietta, rigorosamente bianca e rossa per riprendere i colori dell'Associazione, raffigura i due loghi, quello di Aido e quello studiato ad hoc per il 50 di fondazione del Dob con al centro una scritta molto significativa: "50 anni di impegno". Sul retro è stampata una bella grafica concessa da Aido Nazionale; attraverso il filo rosso de "il percorso di un sì", sono state disegnate due mani che si uniscono in un cuore, come a rappresentare la donazione.

Anche questo è un modo come un altro per divulgare la cultura della donazione di organi, tessuti e cellule, mission fondamentale di Aido da 50 anni.

CARATE BRIANZA (MB)

Volontari Aido in piazza per la Giornata del Sì

A Carate Brianza i nostri volontari avevano programmato l'uscita in pubblico nelle due località cittadine di via Bologna e di via San Bernardo per la "Giornata del Sì" indetta dall'Aido, ma la pioggia li ha obbligati ad attivare solo la postazione di via San Bernardo, vicino alla piazza del Mercato. E quando la pioggia si è fatta più intensa, una gentile signora li ha accolti sotto il suo portone, per tornare in strada quando ha smesso di diluviare. Volontari coraggiosi che hanno dato la loro testimonianza in favore della cultura della donazione, della solidarietà umana e del sì alle dichiarazioni di volontà a donare organi, tessuti e cellule post mortem in favore degli ammalati in lista d'attesa per un trapianto. Durante la giornata hanno anche donato roselline e ciclamini in un contenitore logato Aido in cambio di un'offerta per proseguire nelle attività associative. Sono stati inoltre distribuiti palloncini ai più piccoli e materiale informativo ai grandi, raccogliendo anche alcune iscrizioni all'Associazione.

MEZZAGO (MB)

Festa per il 35esimo dell'Aido e il 40esimo dell'Avis

Un bel pomeriggio di sole per festeggiare il 35° dell'AIDO di Mezzago ed il 40° dell'AVIS locale sabato 23 ottobre: dopo la posa di un mazzo di fiori al monumento ai Donatori AVIS ed AIDO vi è stata la Messa officiata dal parroco della Chiesa dedicata all'Assunta e successivamente la premiazione dei Donatori di sangue Benemeriti. Il Sindaco Massimiliani Rivabeni ha dato il saluto dell'Amministrazione Comunale, così come Antonio Topputo, Presidente Provinciale dell'Aido di Monza Brianza e Fausto Galbiati, Presidente della Sezione Intercomunale di Vimercate hanno portato il saluto delle rispettive Associazioni.

La manifestazione, coordinata dal Referente AVIS e AIDO di Mezzago Luigi Vitali, si è conclusa poi con un simpatico rinfresco offerto dai volontari mezzaghesi agli intervenuti. Fra questi il Consigliere Nazionale AIDO Lucio D'Atri, la Segretaria del Gruppo Intercomunale AIDO di Vimercate Ezia Galbiati, il Consigliere del Gruppo AIDO di Vimercate Carlo Confalonieri.

Ufficio Stampa Aido Provinciale Monza Brianza

CERIANO LAGHETTO (MB)

Strabrianza di Seregno con i marciatori Aido

Domenica 31 ottobre i volontari del Gruppo Aido di Ceriano Laghetto, in una bella giornata di sole, hanno partecipato alla 40esima marcia organizzata dalla Sezione Avis di Seregno ottenendo un onorevole quinto posto, che è valsa la premiazione da parte del Sindaco di Seregno Alberto Rossi. Eccoli in posa prima della gara; questo è il loro modo di diffondere fra gli sportivi il nome e la missione dell'Aido, partecipare cioè a camminate, marce e passeggiate nei vari Comuni della Brianza e delle province confinanti. Ma ricordare l'Associazione vuol dire ricordare ai cittadini che ci sono in tutta Italia migliaia di ammalati in lista d'attesa per un trapianto. Oggi le donazioni di organi non soddisfano neanche la metà delle necessità degli ammalati in lista d'attesa e quindi ci vuole una maggior diffusione fra i nostri concittadini della cultura del dono e della solidarietà umana.

SOVICO (MB)

Aido alla Santa Messa per la Festa Patronale

Per la Festa Patronale i volontari del Gruppo Intercomunale di Triuggio, Albiate e Sovico hanno partecipato, insieme alle altre Associazioni del territorio, alla Santa Messa officiata presso la Chiesa di Cristo Re. Questa presenza dell'Aido in tutte le ricorrenze della propria comunità dimostra il radicamento del messaggio di solidarietà e di altruismo della nostra Associazione fra i cittadini di Sovico. I volontari del Gruppo Intercomunale di Triuggio, Albiate e Sovico sono fra i più attivi della Brianza nel promuovere occasioni d'incontro con i loro concittadini per parlare loro della necessità e della bellezza del dono di sé stessi al fine di trapianto.

CERIANO LAGHETTO (MB)

I marciatori del Gruppo Aido ad Albese

I marciatori del Gruppo Aido Comunale di Ceriano Laghetto hanno partecipato alla Marcia ad Albese, frazione di Cassano, in provincia di Como.

Una bella giornata per aiutare il loro cammino nella diffusione della missione dell'Associazione, della cultura del dono e della solidarietà umana.

Per eseguire i trapianti alle circa 8.200 persone in lista d'attesa ci vogliono i donatori, noi tutti potremmo avere bisogno un giorno di un trapianto, bisogna ricordarlo.

L'invito è quello di non esitare a manifestare il proprio consenso al dono affinché i nostri organi possano aiutare coloro che ne hanno bisogno, basta iscriversi all'Aido, ora lo si può fare comodamente da casa usando i nuovi strumenti che la tecnologia ci offre.

CASSAGO BRIANZA (LC)

Il Gruppo «Felice Serra» alla Festa d'Autunno

Il Comune di Cassago Brianza ha organizzato per l'intera giornata di domenica 31 ottobre la Festa d'Autunno.

L'intenzione del Gruppo Aido era finalizzata alla promozione della donazione degli organi e la raccolta di nuove iscrizioni all'Associazione. Non poteva mancare quindi il gazebo dell'Associazione presidiato con costanza e passione dai volontari del Gruppo.

Ancora una volta l'impegno a diffondere la cultura del dono si è manifestato concretamente con una presenza attiva sul territorio.

CREMONA

Doppia inaugurazione di totem didattici informativi

Doppia inaugurazione dei Totem didattico – informativi delle Sezioni Provinciali AIDO e AVIS all'Ospedale Maggiore di Cremona e all'Oglio Po di Casalmaggiore che potranno essere consultati da tutti gli utenti in touchscreen per trovare informazioni in tema di donazione di organi, tessuti, cellule e sangue. Il progetto è stato fortemente voluto da Aido provinciale, con il coinvolgimento di Avis provinciale, e il contributo di Fondazione Comunitaria della Provincia di Cremona, nonché del Gruppo Comunale Aido di Gussola e con la collaborazione dell'IIS Torriani di Cremona.

L'idea di realizzare questi totem nasce dal progetto regionale "Soffio Vitale" e si tratta della geniale unione tra la storia di Aido e l'innovazione continua dei nostri tempi: un altro modo per dare la possibilità ai cittadini di scegliere se diventare donatore dopo la morte e che aiuterà anche a dare speranza a chi è in lista d'attesa. Il progetto ha visto come capofila e parte integrante e fondamentale del progetto Bergamo, a cui son seguiti Lecco, Sondrio ed ora Cremona.

Alla inaugurazione hanno partecipato i Dirigenti e il personale di Asst e Ats di Cremona e Casalmaggiore, il Coordinatore alla donazione e prelievo organi e tessuti dott. Alberto Bonvecchio, il Direttore regionale trapianti dott. Giuseppe Piccolo. Per il Comune di Cremona era presente l'assessore Rosita Viola, a Casalmaggiore ha partecipato il Sindaco Filippo Bongiovanni. Per Aido erano presenti il Presidente Regionale Corrado Valli, il Consigliere Regionale Duilio Villa, il Presidente Provinciale Francesco Pietrogrande con il Vice Enrico Tavoni, la Presidente del Gruppo di Gussola Giovanna Favagrossa e Ambrogio Mazzini Presidente del Gruppo di Casalmaggiore.

È una tappa fondamentale per la nostra Associazione perché segna un passaggio di qualità con l'obiettivo di essere sempre più aggiornati e moderni nel diffondere il nostro messaggio di sensibilizzazione che prosegue da ormai 50 anni. Il mondo del volontariato dovrebbe accettare la sfida di aprirsi alle novità e ai cambiamenti per interpretare meglio quelle che sono le esigenze e le istanze della nostra società. I totem si collocano proprio in questa direzione, quella delle innovazioni.

In tutti gli interventi dei presenti è stata sottolineata l'importanza della presenza dei totem nelle strutture ospedaliere per fornire informazioni utili a diffondere la cultura della donazione. Importante, come ha sottolineato il prof. Nicola Salti il lavoro svolto dagli studenti dell'IIS Torriani, alcuni dei quali erano presenti all'inaugurazione, per la realizzazione del programma informativo. È significativo che il messaggio sia stato elaborato da parte dei giovani perché è soprattutto al mondo giovanile che Aido rivolge il messaggio del "Sì" alla donazione degli organi.

Nell'occasione dell'inaugurazione sono state presentate le magliette con lo slogan "Corri a dire sì" realizzate grazie agli Sponsor Banca Patrimoni Sella, Cremona soccorso e Ats Valpadana, con anche il logo Aido, offerte agli atleti che hanno corso la Maratonina di Cremona.

Francesco Pietrogrande

SONDRIO

Aido alla October Pink Walking Marathon

Domenica 3 ottobre, in collaborazione con Avis e Admo, Aido era presente alla "October Pink Walking Marathon" con partenza da Grosio, tappe di possibile entrata/uscita a Lovero, Tirano, Tresenda, Poggiridenti, e arrivo a Sondrio in Piazza Campello. Alla partenza, nelle tappe e all'arrivo tutti i volontari hanno garantito la loro presenza per una corretta informazione riguardo alla cultura del dono, con libretti informativi, moduli di iscrizione, gadget per i camminatori. Nell'arrivo di Sondrio siamo invece stati chiamati ad organizzare lo stand del ristoro/merenda.

Tutti i Gruppi comunali Aido della provincia di Sondrio sono intervenuti a vario titolo sul percorso, sempre in prima linea per la diffusione della cultura del dono insieme agli amici di Avis e Admo, come sempre si fa sul territorio: Samolaco Valchiavenna, Morbegno, Costiera dei Cech, Ardenno, Sondrio, Valmalenco, Media Valtellina, Grosio ed Uniti, Tirano e Bormio. Un ringraziamento e un plauso a tutti i volontari per l'ottimo lavoro svolto, per l'impegno che sempre ci mettono e per lo spirito che sempre li accompagna. Anche il Presidente provinciale ha partecipato alla October Pink Walking Marathon camminando da Grosio a Sondrio.

BRUGHERIO (MB)

I volontari presenti alla festa cittadina

Domenica 10 ottobre per tutto il giorno i volontari del Gruppo Aido di Brugherio erano in via De Gasperi durante la festa cittadina con il loro gazebo per incontrare i concittadini. Una buona affluenza, accompagnava una splendida giornata di sole autunnale e quindi vi è stato un buon risultato di tutte le attività.

Infatti durante la giornata i volontari hanno distribuito volantini promozionali, parlato della necessità del dono post mortem dei propri organi e tessuti al fine di trapianto e diffuso la cultura della donazione e della solidarietà umana; con l'occasione hanno anche regalato a chi faceva una piccola offerta lattine di caffè arabico, palloncini, borracce ed altri gadget, ma soprattutto hanno raccolto una dozzina di adesioni all'Associazione. Molto soddisfatto il presidente del Gruppo comunale Lucio D'Atri, anche consigliere nazionale dell'Associazione, che al termine ha ringraziato tutti i volontari presenti. Insomma una bella giornata spesa in favore degli ammalati in lista d'attesa di un trapianto.

Purtroppo la pandemia ha fatto diminuire le donazioni e quindi si sono fatti meno trapianti dell'anno precedente; ma si spera che con l'anno prossimo la situazione nei nostri ospedali migliori e si possano fare più prelievi e, quindi, più trapianti.

Ufficio Stampa Aido Provinciale Monza Brianza

CHIAVENNA (SO)

Corsa con i campioni - insieme per la vita

Sabato 9 ottobre, a Chiavenna, si è svolta la "Corsa con i campioni – insieme per la vita", camminata non competitiva organizzata dal Team Kilometrico Verticale e dalle Associazioni "Donne in rosa per la ricerca contro il cancro", "Gianluigi Nonini" e il Gruppo Aido di Samolaco/Valchiavenna. Giunta alla undicesima edizione, la manifestazione ha visto la partecipazione di oltre 150 persone che hanno rallegrato e colorato di rosa le vie del centro storico della cittadina. Come da tradizione, la Camminata ha aperto il fine settimana in cui si svolge l'impegnativa gara del Kilometro Verticale Chiavenna-Lagùnc, valevole quest'anno come tappa finale della Coppa del Mondo di Corsa in montagna 2021. Il pubblico, tra cui anche atleti provenienti da diverse nazioni europee per la gara del Kilometro Verticale, è affluito numeroso, e per Aido l'evento è stato un'ottima occasione per promuovere e diffondere la cultura del dono.

ARDENNO (SO)

Camminata in ricordo di Matteo e Maria Grazia

Una manifestazione per ricordare Maria Grazia Pomoli e Matteo Dei Cas, tragicamente scomparsi due anni fa in un incidente stradale. Domenica 17 ottobre, circa 300 persone, tra cui molti giovani, si sono ritrovati per prendere parte al Memorial Matteo e Maria Grazia "Per sempre con noi", una camminata non competitiva di cinque chilometri con 400 metri di dislivello, organizzata da Ardenno Sportiva e dall'oratorio di Ardenno, dal campo sportivo della località della Bassa Valle fino a Biolo. Momenti di intensa commozione vissuti quando Enrico Dei Cas, marito di Maria Grazia e padre di Matteo, ha ringraziato i presenti.

I partecipanti alla camminata, una volta giunti al campo sportivo di Biolo, hanno poi avuto la possibilità di gustare le castagne offerte dai ragazzi dell'oratorio. Il ricavato delle iscrizioni della manifestazione e le offerte che i partecipanti hanno voluto devolvere all'organizzazione, sono stati donati all'istituto alberghiero di Chiavenna, scuola in cui studiava Matteo, e verranno

utilizzati per una borsa di studio. Il Gruppo Aido di Ardenno era presente al memorial con il proprio stand e i volontari hanno potuto parlare della donazione di organi, tessuti e cellule a tutti i partecipanti.

NOVA MILANESE (MB)

In piazza per sensibilizzare la popolazione

Nella "Giornata del Sì" indetta dall'Aido Nazionale per dire sì alla donazione degli organi, sì al trapianto e sì alla dichiarazione di volontà a donare i propri organi dopo la nostra morte, nelle giornate di sabato e domenica 25 e 26 settembre anche i volontari del Gruppo Aido di Nova Milanese erano presenti nelle piazze cittadine.

Nelle due postazioni di domenica 26 settembre, una in piazza della Chiesa e l'altra in una via centrale di Nova Milanese, hanno sensibilizzato la cittadinanza sulla necessità di donare i propri organi post mortem in modo da renderli disponibili per potere fare i trapianti necessari agli ammalati in lista d'attesa.

MUGGIÒ (MB)

Il Gruppo Aido alla Festa della Castagna

Il Gruppo Aido di Muggiò era presente sabato 16 e domenica 17 ottobre con il suo tavolo informativo, insieme ad altre Associazioni del territorio, alla "Festa della Castagna" indetta dagli amici del Club Alpino Italiano, Sezione di Muggiò.

Le giornate di sole hanno permesso una buona affluenza di visitatori e i nostri volontari hanno parlato loro del messaggio del dono di una parte di sé al momento del decesso al fine di trapianto.

Bravi come al solito, capitanati dalla loro nuova presidente Mariangela Cortellazzi, nel promuovere la cultura della solidarietà e della donazione di sé stessi, come una Associazione che si sente di far parte della cittadinanza attiva della propria comunità.

CARATE BRIANZA (MB)

Aido Carate marcia fra il verde e l'antico

Domenica 17 ottobre si è corsa a Carate Brianza la marcia ludico sportiva "Carate tra il verde e l'antico" che esiste da oltre 40 anni, permettendo a chi ne prende parte di camminare in mezzo ai boschi della Brianza e di passare accanto a siti storici o artistici disseminati sul nostro territorio. Quest'anno, a causa delle restrizioni dovute al Covid, la marcia ha visto la presenza di soli due percorsi, uno di 8 e l'altro di 16 chilometri, con una capienza massima di 4.400 persone. Inutile aggiungere che c'è stato il tutto esaurito. Il Gruppo Aido di Carate ha partecipato al percorso di 16 chilometri, durante il quale i volontari hanno avuto l'occasione di camminare accanto a Villa Cusani Confalonieri, alla Chiesa, all'Oratorio di Costa Lambro, alla basilica di Agliate, al parco museo Rossini e a Villa Bel-

dosso, solo per citarne qualcuno. I nostri volontari hanno così potuto portare il nome di Aido bene in vista anche in questa occasione, con la certezza di aver suscitato interesse di condivisione verso il mondo della donazione degli organi, dei trapianti e della solidarietà umana.

VERCEIA (SO)

Aido Samolaco/Valchiavenna alla Sagra d'autunno

Anche quest'anno si è svolta, domenica 17 ottobre, la Sagra d'autunno a Verceia organizzata dall'Associazione Verceia eVenti. Un pomeriggio all'insegna di giochi e musica il tutto con degustazione di castagne dei boschi della zona. È stata un'ottima occasione per i volontari del Gruppo Aido di Samolaco/Valchiavenna per divulgare tra i presenti il messaggio della donazione di organi, tessuti e cellule.

VALMADRERA (LC)

Castagnata dell'Aido con gli Amici di Parè

Domenica 24 ottobre, presso la Casetta del Sorriso Parè a Valmadrera, si è svolta la castagnata dell'Aido con la preziosa collaborazione degli Amici di Parè. Favoriti dalla bella giornata di sole tante persone si sono trovate nel nuovo parco urbano e per la gioia dei volontari Aido del Gruppo Intercomunale di Civate/Valmadrera tutti i 300 kg di castagne a disposizione sono stati consumati insieme a panini e bibite. L'occasione è stata importante per parlare ai presenti di donazione degli organi, tessuti e cellule.

ROGENO (LC)

19esima edizione per la camminata «A pe' per i pra'»

Si è svolta domenica 19 settembre la diciannovesima camminata "A pe' per i pra'" organizzata dal Gruppo Aido di Rogeno, in collaborazione con la scuola primaria e con il patrocinio del Comune.

La manifestazione non competitiva di circa sei chilometri su terreno collinare, alternato a strada asfaltata e sterrata, si è svolta nonostante il tempo piovigginoso, anche se l'incertezza metereologica ha pesato notevolmente sull'affluenza dei partecipanti. All'area mercatoria vicino al Pala Rogeno, i volontari hanno accolto i partecipanti, controllato il loro Green Pass e raccolto le quote di iscrizione, il cui ricavato è andato interamente al Gruppo Aido di Rogeno. Al banchetto di accoglienza troviamo Maria Grazia Belotti, vicepresidente del Gruppo Aido, che è stata presidente per vent'anni e nel 2016 ha lasciato il posto a Gaetano Brivio, attuale presidente e vivo punto di riferimento della manifestazione.

"Nei giorni precedenti alla camminata - ha dichiarato la vicepresidente - i volontari e i ragazzi preparano il percorso e stabiliscono quali strade seguire, nel frattempo gli altri membri si occupano della prevendita dei biglietti. Oltre ai premi che diamo a particolari categorie di vincitori, a tutti i partecipanti verrà consegnato un gadget". Tra gli esercizi locali partecipanti alla realizzazione della camminata hanno contribuito anche Alimentari Bosio e Fattoria Dassogno.

La camminata è tornata con la sua diciannovesima edizione, dopo un anno di stop dovuto al Covid-19 e con una data leggermente posticipata rispetto agli anni precedenti, infatti abitualmente la camminata benefica faceva d'apripista all'estate e si svolgeva a giugno.

Ospite d'onore e partecipante attivo è stato il primo cittadino di Rogeno, Matteo Redaelli, che dopo il suo insediamento nel maggio 2019, aveva potuto partecipare solo alla camminata di quello stesso anno un mese dopo l'elezione. "È un appuntamento a cui non si può mancare", ha dichiarato il Sindaco con soddisfazione, perché finalmente, dopo un periodo di distanziamento sociale, alcuni appuntamenti comunitari possono tornare a far parte della quotidianità.

Al termine della gara sono stati conferiti premi ai primi tre classificati, alla prima donna a tagliare il traguardo, al concorrente più anziano, al primo bambino e alla prima bambina che hanno competato tutto il percorso.

GALBIATE (LC)

Il Gruppo Aido con uno stand alla «Festa del Galbia»

Domenica 17 ottobre, il Gruppo Aido di Galbiate ha partecipato con un proprio stand alla festa del paese. È stata l'occasione per tornar di nuovo a parlare con i cittadini, dopo la "Giornata del Sì" di fine settembre.

Da anni il Gruppo propone una " Giornata del sorRiso" e in questa occasione, ben 170 confezioni di riso Aido sono state consegnate a tanti cittadini in cambio di un'offerta a sostegno delle attività del Gruppo.

Come sempre è stata un'occasione per parlare di donazione e consegnare materiale informativo. In vista del Natale, il Gruppo Aido si prepara ad allestire il tradizionale Presepe con logo dell'Associazione.

MACHERIO (MB)

In piazza per la «Giornata Nazionale del Sì»

A Macherio i volontari sono scesi in piazza per la "Giornata Nazionale del Sì" del 25 e 26 settembre, anche muniti d'impermeabile quando la pioggia ha disturbato la presenza all'aperto nella giornata di domenica.

Coraggiosi, ma determinati a testimoniare con la loro presenza in favore della cultura del dono di organi, tessuti e cellule al fine di trapianto e della solidarietà umana sul piazzale del Cimitero cittadino il sabato ed in piazza della Chiesa in via Milano la domenica. Nonostante il cattivo tempo hanno donato piante di anthurium andreanum, palloncini ed altri gadget in cambio di offerte per finanziare le attività del Gruppo, ma soprattutto hanno chiesto ai loro concittadini di sottoscrivere l'iscrizione all'Aido o comunque la dichiarazione di volontà alla donazione dei propri organi, tessuti e cellule post mortem in favore dei quasi 9.000 ammalati in lista d'attesa per un trapianto.

Sì quindi alle dichiarazioni di volontà a donare, sì alle donazione degli organi, tessuti e cellule, sì ai trapianti e agli innesti, sì alla solidarietà umana.

LENTATE (MB)

I volontari Aido alla Festa del Gatto di Camnago

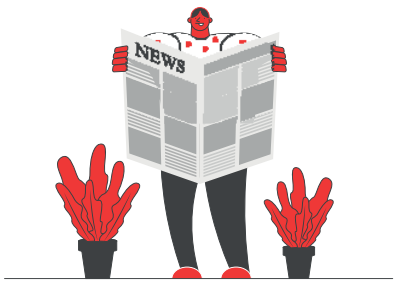
Sabato 2 ottobre il Gruppo Aido di Lentate sul Seveso era presente, nella frazione di Camnago, alla cittadina "Festa del Gatto". In mezzo ai padroni festanti con i loro felini premiati e super coccolati spiccava il banchetto dei nostri volontari che offrivano pacchetti di riso e lattine di caffè in cambio di un'offerta.

Ma che soprattutto davano informazioni aggiornate su prelievi e trapianti nel nostro paese e nella nostra provincia, invitavano a sottoscrivere le dichiarazioni di volontà a donare al fine di trapianto i propri organi, tessuti e cellule dopo morti e comunque a diffondere la Cultura del dono e della solidarietà umana.

Al banchetto si sono fermati, fra gli altri, il Vicesindaco di Lentate Matteo Turconi, l'Assessore alla pubblica istruzione Domenico Pansera, il Presidente del corpo musicale Giuseppe Verdi Giuseppe Carozzi ed il grande amico del Gruppo Aido Nino Palladini, che si sono complimentati per la partecipazione.

Per un trapianto ci vuole una donazione.
Per una donazione ci vuole un semplice Sì.

L'obiettivo di AIDO è il Sì alla Donazione di Organi, Tessuti e Cellule, che oltre con i tradizionali moduli cartacei si può esprimere sull'App Aido disponibile su App Store e Google Play e sul sito web aido.it attraverso SPID e firma digitale.



News ed Eventi

Iscrizione

Area Riservata

Scarica la nostra App, rimani in contatto con noi e quando lo desideri esprimi il tuo *Sì*

ANDROID APP ON Google play

Download on the App Store

aido.it

CONSIGLIO REGIONALE LOMBARDIA

24125 Bergamo - Via Borgo Palazzo 90
Presidente: Corrado Valli
Tel. 035.235327 - Fax 035.244345
lombardia@aido.it
www.aidolombardia.it

AIDO NAZIONALE

00192 Roma - Via Cola di Rienzo, 243
Presidente: Flavia Petrin
Tel. 06.97614975 - Fax 06.97614989
aidonazionale@aido.it
www.aido.it

BERGAMO Sezione Provinciale

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

BRESCIA Sezione Provinciale

25128 - Via Monte Cengio, 20
Presidente: Vittoria Mensi
Tel./Fax 030.300108
brescia.provincia@aido.it

COMO Sezione Provinciale

Presso A.O. Ospedale Sant'Anna
22100 - Via Napoleona 60
Presidente: Angela Raffaella Maria Bartesaghi
Tel./Fax 031.279877
como.provincia@aido.it

CREMONA Sezione Provinciale

26100 - Via Aporti 28
Presidente: Francesco Pietrogrande
Tel./Fax 0372.30493
cremona.provincia@aido.it

LECCO Sezione Provinciale

23900 - Via Aldo Moro, 4
Presidente: Giacomo Colombo
Tel./Fax 0341.285652
lecco.provincia@aido.it

LODI Sezione Provinciale

26900 Lodi - Via Fanfulla, 22
Presidente: Giusy Baffi
Tel. 333.59654136
lodi.provincia@aido.it

MANTOVA Sezione Provinciale

46100 - Strada Dosso del Corso, 1
Presidente: Sabrina Tartarotti
Tel. 0376.223001
mantova.provincia@aido.it

MILANO Sezione Provinciale

20066 Melzo (MI) - Via De Amicis, 7
Presidente: Luca Mosconi
Tel./Fax 02.95732072
milano.provincia@aido.it

MONZA BRIANZA Sezione Provinciale

Presso Ospedale Vecchio
20052 - Via Solferino, 16
Presidente: Antonio Topputo
Tel.039.3900853
monzabrianza.provincia@aido.it

PAVIA Sezione Provinciale

Presso Policlinico Clinica Oculistica
27100 - Piazzale Golgi, 2
Presidente: Carla Domenica Cova
Tel./Fax 0382.503738
pavia.provincia@aido.it

SONDRIO Sezione Provinciale

23100 - Via Colombaro, 17
Presidente: Maurizio Leali
Tel. 342.5520329
sondrio.provincia@aido.it

VARESE Sezione Provinciale

21100 - Via Cairoli, 14
Presidente: Elio Ramponi
Tel. 375.5652682
varese.provincia@aido.it

aido