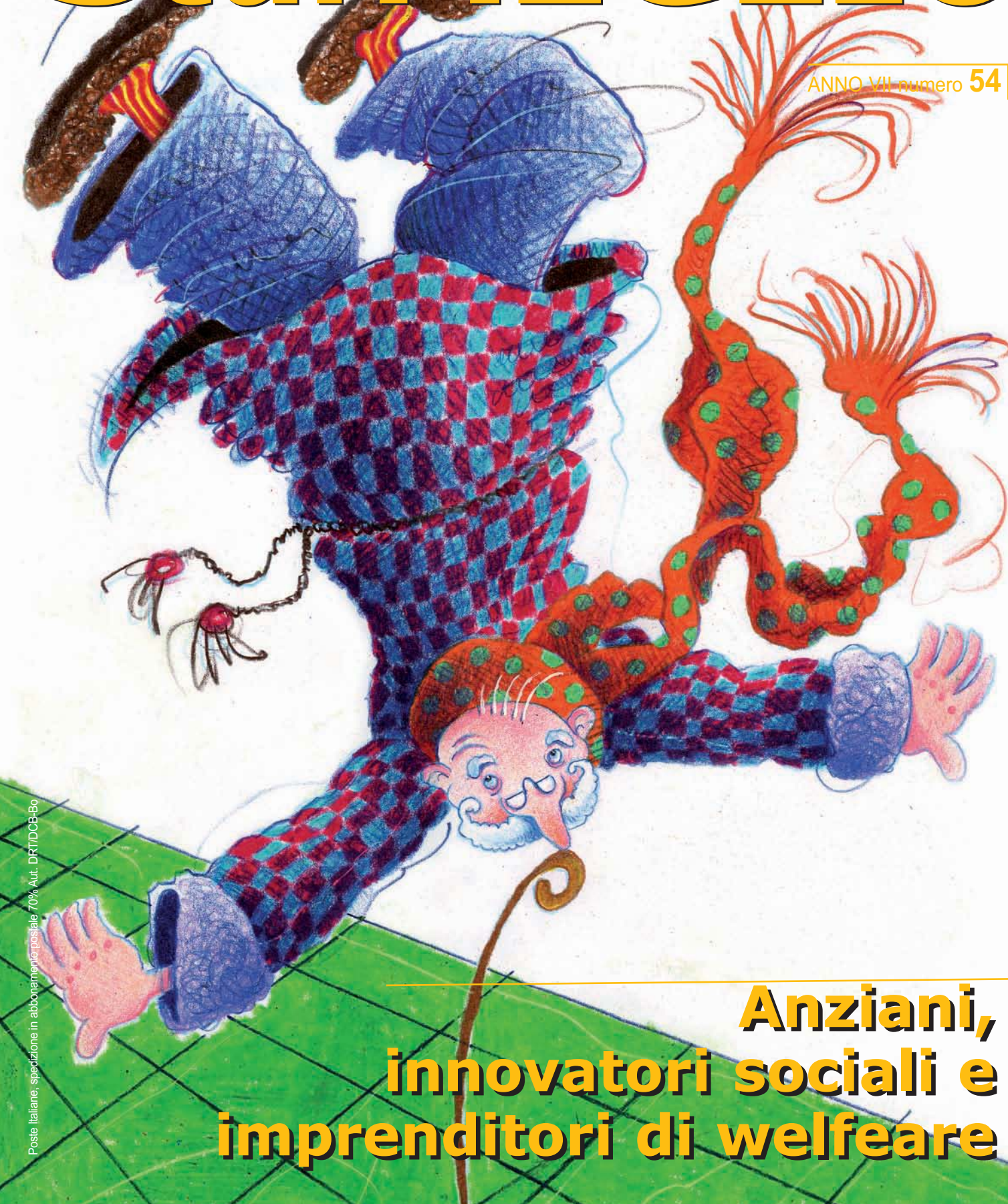


StarMEGLIO

ANNO VII numero 54



**Anziani,
innovatori sociali e
imprenditori di welfare**

4

IN TRENO FINO A PECHINO CONTRO IL PREGIUDIZIO



Ennio Sergio

Psicologo, lavora presso il Dipartimento di Salute Mentale dell'Ausl di Imola dal 1990, dapprima all'interno del Progetto Valerio, il primo per la deistituzionalizzazione degli ospiti dell'allora manicomio Osservanza di Imola, e quindi dal 1998 come coordinatore del Centro Diurno del DSM, con referenza per i rapporti con le Associazioni del settore. Dal 2003 è inoltre vicepresidente dell'ANPIS Emilia Romagna.

6

IL CUORE DELLE DONNE



Giuseppe di Pasquale

55 anni di Pescara, Cardiologo. Clinico e ricercatore di rilevanza nazionale ed internazionale: direttore dell'unità operativa di Cardiologia dell'Ospedale Maggiore di Bologna e coordinatore dell'Area Cardiopolmonare del Dipartimento di Medicina dell'Azienda USL di Bologna, è membro del Comitato Scientifico e referee di numerose Riviste nazionali ed internazionali. Dal 1 luglio è il nuovo Presidente nazionale della Federazione Italiana di Cardiologia (FIC) per il triennio 2007 – 2010

8

ANZIANI, INNOVATORI SOCIALI E IMPRENDITORI DI WELFARE



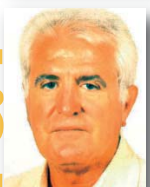
Walther Orsi

Responsabile del Programma 'Salute Anziani' dell'Azienda USL di Bologna

GENTE DI CENTRO

Primo Lucarelli

Classe 1942 di Sarnano di Macerata, vive a Budrio. Pensionato dal 1998 quando ha deciso di dedicare il proprio tempo libero alla società, in modo particolare al settore della Terza età. Attualmente è presidente del Centro Sociale La Magnolia di Budrio, e presidente del Coordinamento Provinciale di Bologna ANCESCAO.



NON CHIAMATELI VECCHI

Edgarda Degli Esposti

Da moltissimi anni impegnata nella tutela dei diritti dei disabili e degli immigrati, ha maturato tutta la sua esperienza professionale nel sindacato, lavorando in modo costante per garantire l'inserimento sociale, la giusta accoglienza, assumendo nel 2000 la carica di Presidente Auser di Bologna e area metropolitana.



IN SALUTE

Walther Orsi

LA CULTURA COME STRUMENTO PER LA COMPrensIONE DELLA REALTA

Franco Franchi

Vice presidente Università Primo Levi

PARTECIPARE CONVIENE

13

Gianni Saguatti

Radiologo, Direttore di Senologia della Azienda USL di Bologna e responsabile clinico del Programma di screening mammografico della stessa AUSL.



Natalina Collina

Responsabile per l'AUSL di Bologna del programma Screening per la prevenzione dei tumori



MIELE: DOLCEZZA, SALUTE E FORZA

14

Giovanni Milani

Medico Veterinario presso la Azienda USL di Bologna Area Sud, si occupa di Igiene della produzione e della trasformazione degli alimenti di origine animale, in particolare segue uno stabilimento abilitato all'esportazione negli USA e le relative normative. Referente per il settore comunicazione e relazioni col cittadino per l'area Sanità Pubblica Veterinaria. Da anni è impegnato in progetti di educazione sanitaria nelle scuole. Dal 1988 si interessa anche di api ed è apicoltore per hobby.

“Vacanze coi fiocchi”

Per fermare la strage annunciata sulle strade delle vacanze

“Vacanze coi fiocchi”, per ricordare a tutti che in strada non è permesso sbagliare perchè in gioco viene messa l'unica vita che abbiamo. In Italia, una famiglia su tre ha subito le conseguenze degli incidenti stradali. Negli ultimi trent'anni, nel nostro Paese, sono morte, a causa di “incidenti stradali”, più di 200.000 persone. “Vogliamo, - commenta Piero Angela - con ironia e leggerezza, far riflettere e invitare tutti a “dare un passaggio alla sicurezza”. Ogni giorno, nel 2005, sulle strade italiane sono morti cinque giovani compresi nella fascia di età tra i 14 e i 29 anni, e 317 sono rimasti feriti. Sulle strade delle vacanze, nel periodo luglio-agosto, ci sono 1.100 vite da salvare. Sono quelle che, secondo i dati statistici, rischiano di andare perdute anche quest'anno (18 al giorno). La “strage annunciata” può essere fermata. In strada troppe volte non si muore per caso. Si muore soprattutto perché sono in tanti a non rispettare le regole. Ad esempio in Italia il 30% degli automobilisti non si allaccia la cintura di sicurezza. Se tutti usassero le cinture di sicurezza nel mese di luglio e di agosto si salverebbero più di 200 vite. In un anno se ne salverebbero 1.000.

Da Bologna a Napoli, da Milano a Crotone, da Trieste a Roma, da Ragusa a Venezia verranno distribuiti, a partire dal primo grande esodo estivo di fine giugno, 500.000 libretti che hanno in copertina Snoopy, il più famoso bracchetto del mondo. All'interno vignette di Bucchi, Vauro, Maramotti, Pillinini, Gomboli, Maitena, D'Alfonso; foto di personaggi famosi associate a messaggi, riflessioni degli esperti dell'Istituto Superiore di Sanità Teodora Macchia e Franco Taggi.



PER APPROFONDIRE GLI ARGOMENTI DI QUESTO NUMERO

STIGMA – TRENO PER PECHINO

AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Dipartimento di Salute Mentale	051 6584164
AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
Ufficio Comunicazione	0542 604970

IL CUORE DELLE DONNE

AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Cardiologia Ospedale Maggiore	051 6478342
AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
Sportello della Prevenzione	0542 604950

ANZIANI IMPRENDITORI DI WELFARE

AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Programma ‘Salute Anziani’	051 6574060
AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
URP	0542 604121

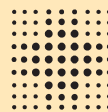
SCREENING DEI TUMORE DEL SENO

AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Numero verde unico sugli screening	800 314 858
AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
Numero verde screening femminili	800 385 365

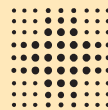
MIELE

AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Servizio veterinario	051596942
AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
Sportello della Prevenzione	0542 604950

Se desiderate ricevere StarMEGLIO a casa gratuitamente, telefonate in Redazione, dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 17.00 tel. 051.6584847 - La rivista è anche online: www.ausl.bologna.it - www.ausl.imola.bo.it



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Imola

Autorizzazione del Tribunale di Bologna
n.7097 del 19.2.2001

Rivista mensile N. 54 anno 7, luglio 2007
a cura delle Aziende USL di Bologna e di Imola

Direzione e Redazione

Servizio Comunicazione e Relazioni con il Cittadino,
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna,
via Castiglione 29, 40124 Bologna.
Tel 051 6584971 fax 051 6584822,
e-mail: starmeglio@ausl.bo.it

Proprietà

Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Direttore Responsabile

Mauro Eufrosini

Caporedattore

Francesco Bianchi

Comitato tecnico scientifico

Rosalia Antonica, Patrizia Beltrami, Maria Benedettini, Laura Biagetti, Alberto Gerosa (coordinatore), Giorgio Ghedini, Emilia Guberti, Serena Lanzarini, Massimo Palmieri, Paolo Pandolfi, Piero Serra

Redazione

Alice Bonoli, Marcello Giusti, Marco Grana, Vito Patrono, Orietta Venturi

Hanno collaborato

Silvia Saronne

Segreteria di redazione

Orietta Venturi

Progetto grafico

Marco Neri

Illustrazioni originali

Bruno Pegoretti

Foto

Meridiana Immagini

Stampa

Cantelli Rotoweb S.r.l.

Si ringrazia ZANHOTEL
per il contributo alla stampa
della rivista.

Si ringraziano per la
collaborazione
AFM, Federfarma.



In treno fino a Pechino contro il pregiudizio

Un viaggio da matti per promuovere la salute mentale e contro lo stigma

di Alice Bonoli

Persone che hanno vissuto o vivono una difficoltà esistenziale, i loro familiari, operatori dei servizi, cittadini e membri di associazioni che si occupano di salute mentale: è una varia umanità quella che l'8 agosto prossimo salirà sul treno speciale che la condurrà fino a Pechino, passando per Budapest, Mosca, Irkutsk (in Siberia, sulle rive del lago Baikal) e Ulaan Baatar (in Mongolia). Un viaggio "da matti", come dice il logo creato per l'occasione da ANPIS (Associazione Nazionale Polisportiva per l'Integrazione Sociale) e Le Parole Ritrovate, le due associazioni ideatrici dell'iniziativa, che ha come obiettivo la lotta al pregiudizio e la promozione dell'inclusione sociale.

16 i viaggiatori della Provincia di Bologna che si stanno preparando alla partenza: 10 di Imola e 6 di Bologna, e che lo fanno lavorando sodo, perché di questo viaggio fa parte anche, e forse soprattutto, la sua preparazione, la sua promozione, la diffusione dell'idea che lo muove. Una iniziativa di grande rilievo ideale e culturale, che, come spiega Ennio Sergio, responsabile del Centro Diurno dell'Ausl di Imola e vicepresidente dell'Anpis Emilia-Romagna "evoca fortemente quello di Marco Polo e lo spirito con cui il viaggiatore veneziano lo intraprese. La sua curiosità per i costumi, la vita, le tradizioni, le abitudini dei diversi popoli, la sua attenzione per tutto ciò che era

nuovo ed insolito. Una lezione che ci viene dal passato, ma estremamente attuale, che può essere letta come un invito ad unire popoli e culture, a colmare divisioni, incomprensioni e a superare pregiudizi".

Lo stigma o pregiudizio verso chi ha un disagio mentale non è solo un atteggiamento infondato, ma ha anche profonde conseguenze sulle possibilità di guarigione delle persone.

Gli obiettivi di questa singolare esperienza sono quelli di promuovere una forte attenzione alla condizione che vivono le persone con disagio mentale e contrastare lo stigma che si genera nei loro confronti, creare uno scambio di esperienze sul piano internazionale e affermare la necessità di un coinvolgimento diretto degli utenti, dei familiari e dei cittadini accanto ai servizi che si occupano

della cura. "Lo stigma o pregiudizio verso chi ha un disagio mentale - continua Ennio Sergio - non è solo un atteggiamento infondato, ma ha anche profonde conseguenze sulle possibilità di guarigione delle persone. Ci sono i pregiudizi di chi ha il disturbo e fatica ad uscire allo scoperto, quelli dei famigliari che considerano il disagio mentale un argomento tabù, quelli del resto della società, che emargina

le persone con disagio psichico sulla base di credenze senza alcun fondamento scientifico, che producono paura

e diffidenza. Iniziative come questa e molte altre che quotidianamente organizziamo, come ad esempio i tornei sportivi, sono utili a consolidare nella società un atteggiamento accogliente, per evitare che il pregiudizio e lo stigma sociale, con il loro triste corollario di emarginazione, solitudine e vergogna, producano più danni del disagio stesso".

LA STORIA DI LUCA: RIENTRARE NEL GIOCO. Luca ha 30 anni. Nel suo passato c'è un momento molto difficile, in cui, come ci racconta, "mi spingevo oltre il limite, andavo incontro alle peggiori compagnie, spesso tradendo gli amici veri". Finché non ha toccato il fondo, è entrato in esaurimento, ha vissuto l'esperienza degli psicofarmaci e dello stigma degli altri, quelli che lo guarda-

dice Alessandro, uno dei viaggiatori verso Pechino ... "Le persone devono avere degli atteggiamenti diversi nei nostri confronti perché non voglio più vergognarmi, voglio lottare contro il pregiudizio. Se ho un disagio non voglio essere considerato un criminale. Il disagio mentale è solo un passaggio della nostra vita e non può costituire un marchio permanente e indelebile perché sono una persona che sa fare tante cose".

vano con sospetto e forse un po' di paura perché frequentava il Centro Salute Mentale. Oggi sta meglio, ha un lavoro, molti amici, una ragazza; ma il percorso è stato duro, faticoso, impegnativo. "Il sostegno della mia famiglia è stato fondamentale e poi sono stati importanti gli altri, soprattutto l'esperienza della polisportiva "Eppur si muove", un gruppo che ogni venerdì si ritrova

per giocare a calcetto e di cui fanno parte moltissimi giovani, sia persone che come me hanno vissuto il disagio

psichico che ragazzi che si sono avvicinati al gruppo per condividere questa esperienza di inclusione.

“Oggi io sono anche consigliere del direttivo, una scelta di responsabilità fatta per scardinare il luogo comune che chi ha avuto dei problemi non sia in grado di prendere e portare avanti degli impegni oltre che per restituire agli altri un favore che mi è stato fatto quando ero io ad essere in difficoltà ed ho trovato persone che mi hanno aiutato”. Luca e i suoi genitori sono tra i viaggiatori del treno Roma-Pechino.

“Anche questa volta sono stati i miei i primi a spingermi in questa avventura,

unica ed irripetibile, che da un lato sono certo mi aprirà a nuove amicizie, alla conoscenza di persone diverse e ricche di altri vissuti, e dall'altro è un modo per testimoniare agli altri la mia esperienza personale, il messaggio positivo che anche da una situazione di grande difficoltà si può uscire”. Il pregiudizio nei confronti delle persone con disturbo psichico è ancora una realtà molto forte ed escludente. “La lettura del disagio psichico da parte della maggior parte delle persone è molto differente da quella della malattia che colpisce il fisico - continua Luca - Se ci si rompe un braccio o una gamba, è suffi-

ciente tenere per qualche settimana un gesso e poi non resta alcun segno, ma se si è avuto un problema psichico si viene giudicati persi per sempre, incapaci di prendersi responsabilità e quindi non adatti al lavoro né alla vita sociale. Questo atteggiamento di pregiudizio aumenta la sofferenza e rende molto più difficile superare la propria esperienza negativa.

Ma rialzarsi si può. Con tenacia, chiedendo aiuto e consiglio, non chiudendosi in sé e non crogiolandosi nella propria sofferenza. Vorrei lanciare questo messaggio alle persone che stanno vivendo una esperienza di questo tipo, ma anche a tutti coloro che, fortunatamente, non le vivranno mai. Credere che il cambiamento sia possibile migliora la qualità della nostra vita” ■



Alcuni membri del gruppo che partirà per Pechino nel corso della conferenza stampa di presentazione tenuta a Roma il 6 giugno scorso dal Ministro per la Salute Livia Turco. Tra il gruppo spicca lo striscione dei Diavoli Rossi: un gruppo sportivo formato da operatori e persone seguite dal dipartimento di Salute Mentale dell'Azienda USL di Bologna

CONTRIBUISCO AL TRENO SPECIALE PER PECHINO

Il costo del viaggio è in parte coperto dai partecipanti e in parte dalle donazioni di enti pubblici, aziende e privati cittadini. Tutti coloro vogliono contribuire alla realizzazione di questo progetto possono farlo effettuando un versamento sul Conto corrente ANPIS coordinamento Regione Emilia Romagna presso Banca Etica filiale di Bologna: conto 00000111673 - ABI 05018 - CAB 02400 - CIN P CAUSALE: contributo un treno speciale per Pechino

PROGETTO BENESSERE

Esiste una stretta correlazione tra alcune patologie psichiatriche e l'aumento di peso. L'utilizzo di alcuni farmaci per patologie mentali in effetti porta ad un aumento dell'appetito.

Da marzo 2007 il Centro Diurno Ferrara, che fa parte del Dipartimento di Salute Mentale dell'Azienda USL di Bologna, ha iniziato il Progetto Benessere, ovvero un progetto riabilitativo psicoeducazionale che si propone di aiutare i partecipanti a riappropriarsi di un corretto e sano stile di vita.

Il Progetto opera sul benessere generale della persona e ha l'obiettivo di fornire le informazioni e gli strumenti necessari per prevenire o affrontare l'incremento di peso.

Da un lato vengono fornite tutte le informazioni relative a sane abitudini alimentari e a come un corretto stile nutrizionale possa ridurre problemi di salute generale e migliorare la qualità di vita. Dall'altro si punta sull'esercizio fisico. I familiari di chi partecipa vengono informati sugli obietti-

vi del progetto, per permettere alla persona di realizzare nel quotidiano quanto appreso.

Il programma dura quattro mesi, con incontri settimanali della durata di un'ora.

Tra i partecipanti c'è chi ha smesso di fumare, chi ha diminuito notevolmente l'uso di alcolici, chi è riuscito a diminuire di peso.

In tutti comunque si è sviluppata una nuova coscienza di sé e dell'importanza del proprio benessere non solo mentale ma anche fisico.

Il Progetto Benessere rilancia, e per l'estate sono in programma corsi di cucina e ginnastica nei parchi.

Centro Diurno di via Ferrara
AUSL di Bologna

Si occupa di riabilitazione per persone con disagio psichico da più di 10 anni

Il cuore delle

Aumenta per le donne in menopausa il rischio di malattie cardio-vascolari

di **Silvia Saronne**

Il cuore delle donne è più debole dopo una certa età. Nulla a che fare con particolari sensibilità femminili, per quelle ancora non esiste una rilevanza scientifica. I numeri invece parlano chiaramente di un rischio di patologia cardiovascolare per le donne che hanno raggiunto la menopausa.

In Europa il 50% delle morti nelle donne sono causate da malattie cardiovascolari, ossia da infarto e da ictus.

L'età critica, ossia l'età nella quale aumenta il rischio, sono i 50 anni. "Per le donne - afferma Giuseppe Di Pasquale, direttore del reparto di Cardiologia dell'Ospedale Maggiore di Bologna - l'aumento del rischio coincide con la menopausa, ossia il periodo in cui la donna non produce più estrogeni, che costituiscono una notevole protezione dalle malattie cardio-vascolari.

L'effetto protettivo degli estrogeni si manifesta con un effetto favorevole sui lipidi nel sangue, nel senso che gli estrogeni riducono i livelli di colesterolo LDL, quello più dannoso per l'organismo, e dei trigliceridi. Gli estrogeni hanno inoltre anche un effetto fluidificante sul sangue, ne riducono la coagulabilità, proteggendo così l'organismo dall'insorgere di patologie cardiovascolari".

I fattori di rischio sono conosciuti: fumo, pressione alta, diabete, colesterolo, sedentarietà, obesità, stress e depressione, questi ultimi sono i cosiddetti fattori psico-sociali, che hanno maggiore peso nella donna che nell'uomo.

La risposta? Uno stile di vita sano. Importantissima, nella prevenzione, è l'alimentazione sana.

Cosa mangiare? "Al primo posto - dice Di Pasquale - ci sono frutta fresca, verdure ed ortaggi, non un

giorno senza frutta e verdura, meglio due volte al giorno. Consigliabile l'aumento del consumo di pesce (non di frutti di mare), che è ricco di grassi polinsaturi, in particolare gli omega-3, che sono protettivi per il cuore e nella prevenzione della morte improvvisa. Al terzo posto ci sono i legumi, come l'avena, i fagioli, le fave, i ceci, i piselli e le lenticchie che non devono mancare sulla tavola almeno 2-3 volte la settimana. Riguardo alle carni, è consigliabile scegliere carni magre, come il pollo e il tacchino che vanno consumati senza pelle, nonché vitello e coniglio.

Meglio limitare il consumo di carni grasse.

Le uova non vanno consumate più di 2 volte la settimana.

È consigliato limitare il consumo di frutti di mare, salumi e insaccati, latte e derivati del latte, oli (comunque meglio l'olio d'oliva), grassi e alimenti comunque calorici. Bene i farinacei, come pane, pasta, riso, patate, polenta perché ricchi di amido, ancora meglio se integrali che riducono l'assorbimento di grassi: da consumarsi in porzioni più scarse se si hanno problemi di sovrappeso.

La dieta mediterranea, insomma, è riconosciuta come la migliore per il cuore e per la prevenzione cardiovascolare.

Attenzione allo "stile fast-food", le patatine fritte (anche confezionate) sono una delle maggiori fonti di grassi idrogenati.

Da evitare anche gli snack, come craker, pane in cassetta per toast, tramezzini.

Si raccomanda di cucinare in maniera semplice, come la cottura alla griglia (evitando una eccessiva bruciatura dei cibi), al vapore o al forno a microonde.

È importante anche dosare il condimento, olio d'oliva compreso, da distribuire con l'aiuto di un cucchiaino da cucina. Riguardo alle salse, meglio non farsi troppe concessioni, e in ogni caso scegliere quelle a basso contenuto di grassi (leggendo le etichette). La dieta non deve comunque essere troppo rigida, va contemplato anche il piacere di mangiare. Insomma no all'esagerazione anche nell'osservare la dieta. Ad esempio il vino, non più di un bicchiere a pasto, è protettivo per il cuore".

Praticare un'attività fisica regolare, inoltre, è importantissimo. Almeno 30 minuti per 3-4 volte la settimana se non tutti i giorni, è fondamentale per tutti. Camminare, nuotare, andare in bicicletta, danzare, giardinaggio, ginnastica, lavoro domestico moderato-intenso, limitano il rischio di insorgenza di malattie cardio-vascolari

E i farmaci? "Dopo una sindrome coronarica acuta - conclude Di Pasquale - sono un vero alleato ma devono ovviamente essere somministrati dal medico e tenuto costantemente monitorato l'effetto. Niente autoprescrizione" ■



Una seduta di training presso l'Ambulatorio di cardiologia riabilitativa - AUSL di Bologna



INTERVENIRE SUBITO SALVA LA VITA

Chiamate immediatamente il 118 non appena avvertite i seguenti sintomi:

- 1) Dolore al torace: senso di forte oppressione, peso, costrizione dolorosa al centro del petto che dura alcuni minuti, può andare e venire o protrarsi nel tempo
- 2) Dolore in altre zone: il dolore può irradiarsi ad una o ad entrambe le braccia, alle spalle o al dorso, al collo, alla mandibola oppure allo stomaco
- 3) Fiato corto: spesso accompagna il dolore o può precederlo
- 4) Altri segni: sudorazione fredda, nausea, senso di stordimento o di svenimento, grave malessere

Attenzione: non tutti i segni si presentano in ogni caso di attacco cardiaco.

Durante l'attacco cardiaco un coagulo/trombo occlude un'arteria del cuore chiamata coronaria, bloccando l'afflusso di sangue alla zona del cuore sottostante. Il muscolo di quest'area comincia a morire: e si determina l'infarto miocardico. Più tempo passa senza terapia e maggiore sarà il danno.

Fortunatamente esistono farmaci che sciolgono il coagulo, ed inoltre è possibile riaprire il vaso chiuso con la procedura dell'angioplastica coronarica. In questo modo l'attacco cardiaco può essere interrotto precocemente. Si raggiunge la massima efficacia del trattamento se questo viene fatto entro le prime ore dall'inizio dei segni dell'attacco cardiaco. Il beneficio della riapertura dell'arteria bloccata si riduce infatti man mano che passa il tempo.

Anziani, innovatori

sociali e imprenditori di welfare

a cura di **Francesco Bianchi**

Dipenderà molto dagli anziani se saremo in grado di dare un futuro al territorio, attraverso una vera e propria ‘innovazione sociale’ che si proponga uno sviluppo più equo, solidale e sostenibile.

Non parleremo di emergenza caldo, di anziani emarginati, né di anziani soli e abbandonati. Non perché i fenomeni non esistano, ma perché concentrarsi sempre e solo sulle fasce più deboli non rende giustizia a tutte quelle persone anziane, la grande maggioranza, che vivono bene che non sono ammalate, perfettamente integrate, attive che rappresentano un valore aggiunto per la nostra società.

Di seguito ospitiamo volentieri l'intervento di Walther Orsi, Responsabile del Programma ‘Salute Anziani’ dell’Azienda USL di Bologna che bene rappresenta questa posizione:

“Il Programma ‘Salute Anziani’ dell’Azienda USL di Bologna si propone di focalizzare l’attenzione non solo sulla cura della malattia, della non autosufficienza, ma anche sulla cura della fragilità e sulla promozione della salute degli anziani autosufficienti (rappresentano la grandissima maggioranza) che stanno bene, con molte risorse, protagonisti in molteplici contesti e sedi di aggregazione sociale del territorio. Occuparsi di questi anziani significa aprire ‘nuovi scenari di cura’, facendo riferimento al fatto che la salute è strettamente legata alla qualità della vita; per migliorare i processi di invecchiamento è necessario ‘prendersi cura’ della qualità della vita di un territorio; i veri esperti della qualità della vita non sono i professionisti, ma i cittadini (in questo caso gli anziani e gli adulti che stanno invecchiando) che devono essere considerati i principali imprenditori di welfare; occorre sottolineare infine che la qualità della vita e la salute si possono svi-

luppare ‘solo insieme’, attraverso una ‘grande alleanza fra servizi ed anziani’, con la collaborazione di tutte le organizzazioni del territorio (istituzioni, imprese, nonprofit, volontariato) potenzialmente interessate.

Gli anziani stanno dimostrando concretamente di essere sensibili e pronti per tale alleanza, con tutte le esperienze di miglioramento della qualità della vita (nuovi stili di vita, buone pratiche, progetti innovativi) che li vedono coinvolti in molteplici contesti: ricreativo, culturale, sportivo, formativo, economico, ambientale, del volontariato.

In che misura le organizzazioni del territorio sono disponibili a sviluppare, con l’Azienda USL e gli enti locali, questa alleanza per la salute e la qualità della vita?

Nel mondo del nonprofit, ritengo che siano tanti i segnali di disponibilità, da non sottovalutare e da valorizzare.

Nel mondo delle imprese penso che tale sensibilità possa aumentare ulteriormente perché sembra presente prevalentemente in alcuni settori, ad esempio quello turistico. Per costruire questa alleanza ritengo sia necessario ‘inventare insieme’ nuove forme di imprenditorialità tese a ‘prendersi cura’ della domanda latente di qualità della vita degli anziani, attraverso una valorizzazione delle loro molteplici risorse (idee, valori, conoscenze, competenze, esperienze, reti relazionali ed affettive, tempo, disponibilità economiche, progetti).

In questa prospettiva sono proprio gli anziani che, con il loro ruolo di ‘imprenditori di welfare’, possono rispondere anche ai problemi di degrado di un territorio, di cui spesso sentiamo i segnali sui mass media. Sembra un paradosso, ma credo che dipenda molto dagli anziani se saremo in grado di dare un futuro al territorio, attraverso una vera e propria ‘innovazione sociale’ che si proponga uno sviluppo più equo, solidale e sostenibile”.

Gente di centro

Dall'impegno sociale, alle vacanze, ai corsi di computer, le mille attività dei centri sociali.

Se file, e-mail, word e internet sono parole prive di senso, se la rete continua a essere sempre e solo quella da pesca, allora hai bisogno di un corso di informatica. Dove? In uno dei centri sociali anziani di Bologna e provincia.

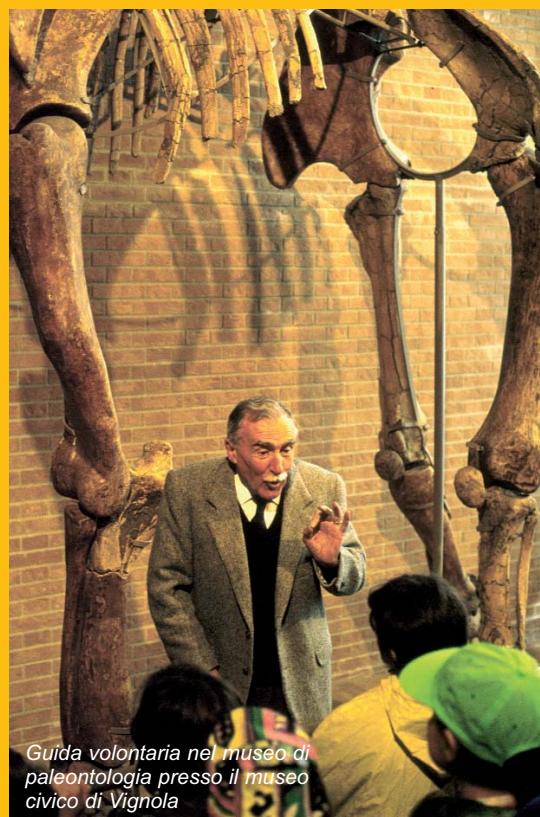
“L'idea dell'anziano che viene al centro sociale solo a giocare a carte e a bere un bicchiere di vino è ormai superata - ci dice Primo Lucarelli presidente del coordinamento provinciale dell'Associazione Nazionale Centri Sociali Comitati Anziani e Orti (Ancescao) - La maggioranza degli anziani sono pienamente autonomi, molto attivi, con tanti interessi e dotati di grandi risorse: esperienza, conoscenza, cultura, valori, disponibilità di tempo, risorse affettive e relazionali. Molte persone considerate anziane anagraficamente non accettano questa condizione, non la sentono propria perché non vivono quelle situazioni negative che, nella cultura diffusa, vengono associate alla terza età. In questi anni, infatti, i centri sociali si sono completamente reinventati per rispondere alle esigenze dei nuovi anziani”.

Presso il coordinamento provinciale Ancescao, a cui afferiscono 101 centri sociali anziani con oltre 47.000 iscritti, ad esempio esiste una vera e propria agenzia di viaggi che nel 2006 ha fatto viaggiare oltre 4000 persone. Il servizio, ovviamente, tiene in particolare conto le esigenze degli anziani clienti come quella di essere ricevuti in un alloggio assolutamente comodo e senza pericoli per la deambulazione o possibili fonti di rischio di incidente. I gestori degli alberghi e pensioni sono selezionati e contattati prima di inviare gli ospiti. Un gruppo Ancescao “ispeziona” personalmente i luoghi in cui verranno inviati gli ospiti. In questo modo riescono a fornire un servizio che ha un valore aggiunto per l'anziano rispetto a quelli offerti dalle normali agenzie di viaggio con cui comunque Ancescao è convenzionata. Il servizio offerto è tale che ad esempio quest'anno un signore di 94 anni è riuscito ad andare in vacanza a Ischia. Per chi vuole sono comprese anche le mete all'estero (Grecia, Croazia...)

I Centri sociali comunque non rinunciano alla loro identità originaria, infatti, tutte le attività ludiche classiche dalla tombola al “gioco delle carte”, alle crescentine la domenica (buonissime quelle di Villa Bernaroli n.d.r.), continuano a riscuotere grande successo ma si è sviluppata una sensibilità

verso altre esigenze, e così un centro organizza corsi di acquerello, un altro con la collaborazione di professori di italiano, latino e greco propone il più classico dei viaggi Inferno, Purgatorio e Paradiso del divino Dante; non manca poi l'attenzione al sociale, sia a livello nazionale (Ancescao, ad esempio, ha partecipato con i suoi 400.000 iscritti in tutta Italia ad una raccolta di fondi per le vittime dello Tsunami) sia a livello locale, molti centri in rete con servizio sociali dei comuni, sostengono famiglie e comunità bisognose.

“Ogni persona invecchia diversamente in rapporto alle condizioni sociali, economiche e di salute che incidono sulla qualità della vita e quindi sulla percezione di felicità. - conclude Primo Lucarelli - Sono innumerevoli i fattori che incidono negativamente sulla qualità di vita percepita dalle persone anziane: traffico, sicurezza, situazioni di isolamento proprie degli ambienti metropolitani. I centri sociali anziani aiutano a dare una risposta concreta a questi bisogni”.



Guida volontaria nel museo di paleontologia presso il museo civico di Vignola

Non chiamateli vecchi

Donne e uomini, perlopiù pensionati, che si dedicano ad aiutare chi è più sfortunato, ma anche a rendere migliore la comunità in cui vivono.

740.000 ore di volontariato, quasi 7000 le persone assistite. Dati, stimati al ribasso, che rendono

l'idea dell'impegno dei "ragazzi" dell'AUSER (Associazione per l'Autogestione di Servizi): volontari, la grande maggioranza over 60, uniti per promuovere sostegno e cultura del sociale. Sono donne e uomini, perlopiù pensionati, che si dedicano ad aiutare chi è più sfortunato, ma anche a rendere migliore la comunità in cui vivono. Svolgono le attività più svariate dalla cura alle persone (accompagnamento a visite mediche, a terapie, a centri protetti o in dialisi, compagnia ad anziani soli, servizio spesa, riscossione della pensione, ginnastica, aiuto alla deambulazione, piccoli interventi di manutenzione, progetti diversi finalizzati all'inclusione sociale di anziani e svantaggiati) alla custodia del patrimonio pubblico (cura e salvaguardia degli spazi verdi, pulizia e monitoraggio dei greti dei fiumi, presenza nei musei, nelle scuole). Le Aziende USL di Bologna e Imola lavorano quotidianamente con molte associazioni di volontariato di questo tipo,

quasi tutte facenti parte dei Comitati Consultivi Misti. "Una delle ultime iniziative realizzate, ad esempio è una convenzione tra Auser, Casa Circondariale di Bologna, Coop Adriatica e il Comune di Bologna - ci dice Edgarda degli Esposti, presidente AUSER per Bologna e provincia - grazie a cui i detenuti della Casa Circondariale della Dozza potranno liberamente accedere al patrimonio librario delle biblioteche del Comune di Bologna tramite il servizio di prestito interbibliotecario. I detenuti potranno quindi scegliere tra i tanti testi disponibili nelle biblioteche comunali di Bologna, richiederli e riceverli direttamente in carcere, grazie alla disponibilità dei volontari Auser - Ausilio". Ma questo è solo un esempio dei tanti interventi dei volontari Auser: "uno dei servizi più gettonati è quello del Filo D'Argento - continua Degli Esposti - un numero verde 800-99.59.88 che è un punto d'ascolto per vincere la solitudine, l'abbandono, l'esclusione sociale. Un luogo di socializzazione e di risposta a bisogni materiali e immateriali. La rete opera attraverso molte convenzioni con l'AUSL di Bologna, Comuni ed enti privati.

L'impegno dei volontari AUSER è a 360 gradi, sempre attento ai mutamenti della società e ai nuovi bisogni che ne derivano. "Il progetto Non c'è acqua da perdere, ad esempio, promosso recentemente da Auser Bologna e allargato a Spi, Comune di Ozzano, Regione Emilia Romagna, Hera, Legambiente e Amici della Terra, si propone di ridurre i consumi idrici ed energetici per usi civici, attuando alcune azioni mirate di educazione ai cittadini e favorendo la più estesa diffusione dei riduttori di flusso". Così l'associazione di volontariato e di promozione sociale cresce sempre di più. Al 31 dicembre 2006 i tesserati erano 3875 di cui attivi nel volontariato quasi 3200, metà uomini e metà donne. Non c'è limite di età, tanto che ci sono anche 530 ultra settantacinquenni. L'Auser di Bologna, cerca sempre nuovi iscritti che abbiano voglia di partecipare alle sue iniziative. Per informazioni si può telefonare dal lunedì al venerdì direttamente al 051 - 4226011 o inviare un messaggio e-mail ad auserbologna@tiscalinet.it



In salute

Dagli aspetti finanziari, all'alimentazione, dall'attività fisica al turismo, i consigli per 'invecchiare bene insieme'.

Invecchiare bene è strettamente legato all'adozione di determinati stili e comportamenti che favoriscono una buona qualità della vita. Una dieta equilibrata, un'attività fisica regolare possono ridurre l'incidenza di alcune malattie, inoltre coltivare interessi e socializzare con altre persone può ridurre il disagio spesso associato all'invecchiamento.

Il Programma 'Salute Anziani' dell'Azienda USL di Bologna

ha raccolto una serie di consigli per 'invecchiare bene insieme', fornendo informazioni sui comportamenti corretti a 360 gradi.

Questi consigli riguardano temi finanziari, è consigliabile infatti chiarire prima di giungere all'età del pensionamento tutte le questioni finanziarie. Essere ben informati dà la tranquillità e la sicurezza necessarie per affrontare i numerosi altri aspetti che diventano importanti in questa fase.

Per questo motivo è importante informarsi per tempo per ricevere un aiuto.

Il turismo poi rappresenta un fattore molto positivo per la salute, e per l'arricchimento culturale e dei rapporti umani della persona anziana.

Il viaggio può essere definito come una vera medicina per la terza età, stimolando la fantasia, la creatività e soprattutto la socializzazione può aiutare a superare alcuni problemi di carattere psicologico quali la perdita di ruolo, la solitudine o l'apatia e, soprattutto, essere buona premessa per altre attività da proseguire nei luoghi di residenza.

La guida fornisce i tutti i consigli per prevenire gli eventuali rischi relativi legati ad esempio alla sicurezza quando un anziano viaggia da solo, all'accesso in strutture che non si conoscono (ad esempio per la presenza di barriere architettoniche). Oppure i rischi legati alle malattie nei vari paesi.

Per aumentare la propria autonomia, l'anziano deve poter vivere la propria casa senza pericolo ovvero deve poter dormire, cucinare, lavare e lavarsi in sicurezza. È bene

quindi eliminare tutte le barriere architettoniche e avere un'impiantistica adeguata e sapere quali potrebbero essere le fonti di infortuni.

L'attività fisica poi è fondamentale per ridurre nell'anziano il rischio cardiovascolare, tenere il peso sotto controllo e prevenire l'insorgenza di stati depressivi. Mantiene la forza muscolare e riduce la progressione dell'artrosi e l'osteoporosi. Mantiene più a lungo l'autonomia delle attività quotidiane. Molte informazioni riguardano come e con chi è meglio praticare attività fisica per ottenere i risultati migliori.

I consigli inoltre affrontano i temi del volontariato, della sicurezza stradale, di come fare formazione, di come curare i sensi, il proprio corpo e il sonno, come conoscere e muoversi in città in sicurezza e così via.

Chi vuole approfondire questi temi può rivolgersi al Programma 'Salute Anziani' dell'Azienda USL di Bologna, telefonando al numero 339/7238568, dalle 13 alle 16, oppure inviando una e-mail ai seguenti indirizzi: gerardo.lupi@ausl.bologna.it; walter.orsi@ausl.bologna.it.

La cultura come strumento per la comprensione della realtà

L'Università "Primo Levi" da 12 anni al servizio della cultura

L'Università "Primo Levi" opera da dodici anni a Bologna e provincia sotto gli auspici di Comune, Provincia, Regione e Università degli Studi, offrendo la possibilità di partecipare a diverse attività culturali. Quasi 200 corsi dalla letteratura alla scienza, alla filosofia e ancora storia, psicologia ma anche teatro e musica. Ci sono poi i laboratori di arti figurative, lingue e informatica. Una scelta vasta che pone la cultura come strumento per la comprensione della realtà.

Sono due le proposte della Primo Levi: quella corsuale e quella così detta di *Intorno ai corsi*. I corsi si svolgono in 2 tranche, da ottobre a dicembre e da gennaio a maggio: gli incontri hanno frequenza settimanale, con orari e giorni distinti per corso.

Intorno ai corsi, invece, consiste in cicli di conferenze, visite guidate, seminari fuori dall'attività corsuale, aperte a tutti e organizzate durante lo svolgimento dell'anno accademico.

Il catalogo della offerta formativa è disponibile, gratuitamente, da agosto presso la segreteria dell'Università "Primo Levi" in Via Polese, 22 - 40122 Bologna - Tel. 051/249868 Fax 051/249786 - primolev@iperbole.bologna.it



Bruciata la Baita, si inaugura la Baita

Bruciato per un incendio doloso l'11 marzo scorso il Centro sociale La Baita di San Lazzaro di Savena inaugurerà la nuova sede dopo soli 4 mesi

La vicenda della Baita è emblematica dell'energia creativa degli anziani di oggi. I soci della Baita e l'amministrazione comunale di San Lazzaro hanno reagito al rogo che ha incendiato la sede del centro sociale, accelerando i lavori, già previsti, per la ristrutturazione della nuova sede che sarà inaugurata il 21 luglio.

Di seguito riportiamo uno stralcio tratto da un articolo pubblicato su l'Eco della Baita il periodico del centro sociale che sintetizza in maniera significativa l'esperienza del centro

... la Baita ha assunto nel corso degli anni la dignità, da tutti riconosciuta, di palazzo dell'amicizia, della tolleranza, dell'incontro, anche se il burocrate recita Centro Sociale Anziani "la Baita". Una definizione lacunosa quest'ultima poiché quei legni che hanno bruciato la notte dell'11 marzo scorso erano, preferiamo dire sono, impregnati di sapere, di conoscenza, di storia, quella locale, quella raccontata, vissuta; legni impregnati di incontri sui temi dell'emancipazione femminile, sanità, lavoro, costume, la guerra, la Resistenza, la scuola; le feste, che avevano il sapore della fresca allegria, arricchite da una sana nostalgia: davvero poesie vissute.

A questo si aggiunge il sapiente e antico artigianato del filo e dell'ago. Che dire poi, del recupero dell'antico mangiare? Quello dei poveri o quello dei contadini, dove la crescentina rappresenta la naturale apoteosi. Non vi è dubbio alcuno, un recupero culturale immenso, una lotta moderata per l'emancipazione sociale.

La Baita comunque risorgerà a Villa Serena, un edificio più razionale, più ampio, con un vasto parco. Quelle pietre, quei muri, dall'aspetto più elegante e solido, sono già impregnati grazie ad una perfetta osmosi, di tutto il sapere e di tutta la forza morale contenuta nei legni bruciati nel rogo di domenica 11 marzo.



LE ASSOCIAZIONI, RICCHEZZA DEL TERRITORIO.

San Lazzaro vanta una realtà associazionistica importante che coinvolge tutte le attività che caratterizzano una comunità a partire da quelle sportive, alla cooperazione internazionale, alla solidarietà e all'ambiente. Particolarmente protagoniste le associazioni di anziani dall'AUSER sino ad un reticolo policentrico di realtà sociali collocate nelle frazioni del territorio. Penso alla Terrazza nella località Ponticella, al centro Tonelli alla Mura di S. Carlo e al centro di Idice.

Oggi inoltre si chiede all'amministrazione comunale di realizzare un'esperienza simile anche alla Cicogna.



In questo contesto la vicenda della precedente sede della Baita, purtroppo incendiata per cause su cui stanno ancora indagando le forze dell'ordine, ci ha portato ad accelerarne il trasferimento presso Villa Serena: una realtà architettonica rilevante, inserita nella strada di maggior pregio e importanza commerciale della città di San Lazzaro. Negli anni Villa Serena ha avuto diverse destinazioni, ma dagli anni 60 è sempre stata sede di attività pubbliche.

L'amministrazione comunale li ha voluto sviluppare una vocazione ricreativa sociale e culturale che affonda le sue radici anche nelle esperienze sindacali, soprattutto dei sindacati dei pensionati.

Nell'ambito della Città di San Lazzaro, dunque, vengono messe in atto tutte quelle azioni che consentono di sviluppare l'ingegno in un'età che, grazie anche ad una sistema sanitario efficace, è ancora e sempre di più piena di vitalità così che possa essere garantita una forte presenza sociale degli anziani.

San Lazzaro è molto interessata a questo passaggio dalla precedente sede della Baita a quella di Villa Serena che rappresenta un notevole salto di qualità. Un impegno importante per i gestori affinché Villa Serena diventi un centro ad alta concentrazione sociale per tutta la comunità Sanlazzarese.

Marco Macciantelli
Sindaco del Comune di
San Lazzaro di Savena

di Vito Patrono

1100 sono i tumori del seno, di cui quasi la metà inferiori a 1 cm, diagnosticati grazie allo screening per la prevenzione del tumore della mammella attivato dall'Azienda USL di Bologna alla fine del 1997 e arrivato al quinto giro di inviti. Si tratta in prevalenza di lesioni di piccole dimensioni: scoprirle in tempo rappresenta l'obiettivo fondamentale del programma. Più del 90% delle donne, infatti, a cui viene diagnosticato un tumore inferiore a 1 cm, se curate adeguatamente, dopo 10 anni sono libere dalla malattia. Le donne dimostrano sensibilità al problema, infatti la percentuale di adesione all'invito è andata aumentando negli anni. Nel biennio 2005-2006 sono state invitate 97.364 donne, e 62.909 hanno aderito allo screening per la prevenzione del tumore della mammella. Le diagnosi di tumori maligni, nelle donne aderenti allo screening, sono progressivamente diminuite dal 6 al 4,7 per 1000. Dall'inizio dello screening, inoltre, è aumentata la percentuale di tumori non ancora invasivi (dal 14 al 21%), ed è diminuita la percentuale di tumori in stadio più avanzato (dal 36 al 26%). Nel circondario imolese, nel 2006, si è riscontrata una percentuale di risposta all'invito alla mammografia del 71%. Le donne richiamate ad approfondimenti successivi sono state 177; il numero di interventi chirurgici eseguiti è stato di 41 (che rappresentano il 23% dei richiami): tra questi il 78% è rappresentato da lesioni maligne (delle quali il 29% in situ ed il 23% sotto il centimetro di dimensione massima) e il 22% da quelle benigne. La partecipazione dei gruppi di popolazione più svantaggiata è stata garantita riservando dei posti alle donne extracomunitarie residenti, contattate attraverso le Associazioni di volontariato. Dal 2007 l'invito è esteso anche alle donne straniere domiciliate. La mammografia è un esame radiologico della mammella ed è il più efficace per diagnosticare precocemente i tumori al seno. Permette di individuare eventuali

lesioni di piccole dimensioni, ancor prima che le si possa sentire al tatto.

Le donne dai 50 ai 69 anni, fascia di età considerata a maggior rischio da numerosi studi, vengono chiamate, con una lettera spedita dalla propria Azienda USL, ad eseguire una mammografia ogni due anni. È comunque consigliabile effettuare spontaneamente una mammografia nella età al di fuori della fascia di screening anche se a minor rischio per l'incidenza dei tumori.

In ambito di screening questo esame è gratuito, così come gli eventuali accertamenti diagnostici successivi. Anche al di fuori dello

sce un esito positivo o dubbio, la donna viene contattata telefonicamente per eseguire gli accertamenti diagnostici necessari. Tutto il percorso di diagnosi e cura è gratuito.

È raro, ma tuttavia è possibile che, dopo una mammografia dall'esito negativo e prima del controllo successivo, si possa sviluppare un "tumore di intervallo". È dunque molto importante, per ogni donna, prestare attenzione ad eventuali cambiamenti del seno nell'intervallo di tempo tra due esami mammografici e riferirli tempestivamente al proprio medico di fiducia ■

Partecipare conviene

Lo screening per la prevenzione del tumore della mammella

screening è riconosciuta, al di sopra dei 45 anni, l'esenzione dal ticket per ogni mammografia ad intervallo biennale.

Non è un esame pericoloso. La quantità di raggi X utilizzati nella mammografia è molto bassa, grazie anche alle apparecchiature moderne utilizzate e controllate costantemente. Quindi, i rischi ipotetici sono trascurabili e, in ogni caso, di gran lunga inferiori ai vantaggi della prevenzione. Poiché per eseguire bene l'esame bisogna comprimere le mammelle, alcune donne provano un certo fastidio, che però dura solo pochi attimi. Una volta effettuata, la mammografia viene valutata separatamente da due medici radiologi per garantire una maggiore accuratezza nella diagnosi. Questa doppia valutazione può allungare i tempi di risposta. Se l'esito è negativo, cioè non evidenzia problemi, la risposta viene comunicata per lettera di solito entro un mese dall'esame. Se la mammografia forn-



E PER CHI NON RIENTRA NEL PROGRAMMA DI SCREENING?

È necessario consultare il proprio medico o lo specialista di riferimento, per concordare individualmente le modalità di controllo e la periodicità degli accertamenti da effettuare. A partire dai 45 anni la mammografia, se eseguita con un intervallo di due anni dalla precedente, è esente dal pagamento del ticket.

Miele: dolcezza, salute e forza

di **Silvia Saronne**

Energetico e dolcificante, celebrato fin dall'antichità da scrittori e poeti il miele a ragione è da sempre simbolo di dolcezza, salute e forza, condizioni primarie per una vita felice. È raccomandato per l'attività fisica e per quella cerebrale, ottimo alimento per inappetenti, anziani, e per chi è a dieta.

Il miele apporta all'organismo energie immediatamente disponibili, ossia che vengono assimilate senza impegnare fegato e pancreas. È un alimento fra i più puri e sicuri, sono state infatti dimostrate benefiche azioni sul sistema respiratorio, cardiocircolatorio, sull'apparato digerente, alimenta il cervello e ne sostiene l'attività, ottimo carburante per i muscoli ed esplica infine anche un'azione antisettica.

Per chi ha problemi di insonnia un cucchiaino di miele o due alla sera possono sostituire tranquillanti o sonniferi.

Al momento dell'acquisto i mieli si possono presentare sia in forma liquida che cristallizzata, durante la smielatura sono tutti in forma liquida, poi a causa delle temperature esterne, che sono più basse di quelle dell'alveare, assumono una consistenza più solida. Ad eccezione di quello di Acacia, di Castagno e di Melata che contengono una maggior percentuale di fruttosio e che rimangono liquidi anche oltre i due anni. Tutti gli altri cristallizzano ed è pertanto sacrosanto diffidare di quei mieli che alla vendita si presentano in forma liquida; probabilmente questo significa che hanno subito dei trattamenti ad alte temperature che

inevitabilmente ne hanno alterato le caratteristiche organolettiche e chimico-fisiche.

Il miele è un prodotto alimentare che le api producono dal nettare dei fiori (miele di nettare) o da parti vive (linfa) di piante (miele di melata); le api lo bottinano, trasformano, combinano con sostanze specifiche, quindi lo immagazzinano, e infine lo lasciano maturare nei favi dell'alveare. Il nettare è una sostanza zuccherina che le piante producono proprio per attirare gli insetti, che si fanno così trasportatori inconsapevoli del polline, l'elemento fecondante, che viene

.....
Miele, propoli, pappa reale e polline toccasana per la salute

in questo modo condotto su altri fiori. Piante diverse, danno nettari diversi e di qui nasce la varietà del prodotto. Fra le api domestiche, quelle utilizzate per produrre miele, la razza migliore del mondo è la ligustica, che è l'ape che vive da sempre in Italia: di conseguenza uno dei migliori mieli in assoluto è quello italiano. Secondo una direttiva dell'Unione Europea, recepita in Italia da un decreto legislativo, l'etichetta posta sul barattolo del miele immesso sul mercato deve permettere al consumatore di riconoscere l'origine geografica e la qualità del prodotto.

In fine una piccola curiosità: per fare un kg. di miele ci vogliono 10.000 viaggi di api verso i fiori, e dai fiori verso casa, di qui il meritato nome di operaie.

LA PAPPA REALE (O GELATINA REALE)

È l'alimento naturale in assoluto più ricco di proteine, inoltre contiene: zuccheri, aminoacidi, enzimi, molte vitamine, sali minerali, ormoni, fattori antitossici ed antitumorali, antibiotici e fattori di crescita, sostanze con azione nutritiva sul cervello ed acido pantotenico (importantissimo per la crescita e per l'azione di protezione e riparazione delle cellule). Rigenerante e rinforzante, la Pappa Reale fa specialmente bene ai bambini e agli anziani. Si tratta di un concentrato di salute particolarmente indicato per chi si trova in situazioni di stress, di stanchezza, depressione o di deperimento organico, viene inoltre utilizzato come regolatore dell'umore in neuropsichiatria e, come attestato da alcune ricerche, per i neonati prematuri.

È un prodotto assolutamente innocuo, si consiglia di assumerlo al mattino a digiuno; non è opportuno ingerirlo alla sera in quanto, apportando tante energie, potrebbe ostacolare il sonno.

IL POLLINE

Il polline è un ottimo ricostituente: contiene protidi, glucidi, lipidi, sali minerali, oligoelementi, vitamine, ormoni ed enzimi e rappresenta la materia grezza della pappa reale. Il polline nasce dalla fecondazione da parte delle api dei fiori, ha diverse colorazioni a seconda della specie di appartenenza.

Utile in tutte le età e in tutte le condizioni negli adulti, è tonificante e stimolante, un

riequilibratore funzionale e un disintossicante, possiede una spiccata azione antianemica e protegge sia l'occhio che l'azione visiva; nei bambini, invece, stimola la crescita agendo come ricostituente e calmante, negli anziani, svolge una azione regolatrice e nella gravidanza svolge una azione benefica sul metabolismo.

PROPOLI

Un balsamo prodotto dalle api che ha una doppia origine: dal raccolto delle resine vegetali sulle gemme degli alberi e dalla trasformazione dei pollini. La propoli possiede spiccate azioni antibiotiche, antisettiche, antiinfiammatorie, antimicotiche e cicatrizzanti. Contiene infatti un potentissimo antibiotico naturale, utilizzato dall'uomo per evitare ulteriori infiammazioni rispetto a certe malattie.

La propoli può essere utilizzata per affrontare moltissimi tipi di disturbi, usata sotto forma di tintura alcolica disinfetta prontamente le ferite cutanee quali ad esempio le malattie dermatologiche (acne, herpes, micosi), infezioni dentarie, infezioni e infiammazioni dell'apparato genitourinario, affezioni dell'apparato respiratorio e nelle forme influenzali diffuse, indispensabile nelle malattie dell'oro-faringe, provoca la recessione dei processi infiammatori in genere e viene anche utilizzata per la cura di ulcere gastriche e duodenali ■

MIELE VERGINE INTEGRALE

Il miele vergine integrale, cioè non sottoposto ad alcuna lavorazione dopo la smielatura e pressoché introvabile nei supermercati, è un prodotto completamente naturale e conserva inalterate le sue qualità; si distingue dagli altri mieli in quanto possiede particolari caratteristiche regolate da un disciplinare che ne garantisce la freschezza, il gusto ed il caratteristico aroma dei fiori da cui proviene, ad esempio non viene sottoposto a pastorizzazione. Purtroppo questa definizione è stata soppressa (ci auguriamo solo temporaneamente) per incompatibilità con la normativa comunitaria.

Una possibilità per procurarsi un prodotto valido in questo senso può essere fornita dall'acquisto del miele da un produttore locale di fiducia autorizzato dall'Azienda USL: in questo modo si può essere certi della sicurezza dal punto di vista igienico e ragionevolmente anche della qualità.





LA ZANZARA TIGRE HA SEMPRE FAME.

Ricorda di fare sempre i trattamenti contro la zanzare tigre.

Se si interrompono prima di ottobre, o non vengono eseguiti secondo la scadenza, i trattamenti non hanno effetto e la zanzara torna a far festa.

NON FINIRE NEL SUO PIATTO, DIPENDE ANCHE DA TE.