



# AMOR

Associazione  
Malati in  
Ossigeno-ventiloterapia e  
Riabilitazione



N O T I Z I E

## BPCO Broncopneumopatia Cronica Ostruttiva e fumo

I soci si raccontano  
Maria Rita Cratassa

Primavera  
Tempo di allergia

Riflessioni del Presidente

## CONSIGLIO DIRETTIVO

### Presidente

Caminaghi Clemente

### Vicepresidente

Berardinelli Pasqualino

### Tesoriere

Ricco Maria Galluzzo

### Consiglieri

Banfi Paolo

Bellemo Rita

Bini Doretta

Feroni Silvano

Pescarolo Leopoldo Stefano

Pessina Ambrogio

### Comitato Consultivo dei Pazienti

Gramazio Maria Paola

Marelli Annamaria

### Referente in sede

Alfonsina Pollastri



AMOR Notizie - Anno XXIX n. 55  
Giugno 2023

Autorizzazione Tribunale di Milano  
n. 494 del 5.10.2011

### AMOR ODV

Associazione Malati in Ossigeno-  
ventiloterapia e Riabilitazione  
P.zza Ospedale Maggiore, 3  
20162 Milano

Tel. 02.66104061 - Fax 02.42101652

info@associamor.com

amorassociazione18@pec.it

### Direttore responsabile

Clemente Caminaghi

Foto Pixabay.com

Stampa ANCORA ARTI GRAFICHE

Via B. Crespi 30 - Milano

In merito all'entrata in vigore  
del nuovo GDPR Reg. Generale  
sulla Protezione dei Dati dell'UE,  
vi rimandiamo al nostro sito  
[www.associamor.com/  
privacy-policy/](http://www.associamor.com/privacy-policy/)

L'Associazione ha sede presso  
l'Ospedale Maggiore di Niguarda  
Padiglione 10 - ala C (ex Carati)  
zona vecchio CRAL

## DIVENTA SOCIO O DONATORE

**AMOR - Associazione Malati in Ossigeno-ventiloterapia e Riabilitazione** è un'associazione di Volontariato che si occupa di malati con patologie respiratorie croniche.

### Come diventare socio AMOR

Le quote annuali sono:

**Socio ordinario** 30€ - **Socio sostenitore** 60€ - **Socio benemerito** 150€

Le quote di iscrizione, il rinnovo annuale (da effettuare entro il 15 Marzo di ogni anno) si possono effettuare:

- direttamente presso la sede di AMOR
- tramite Bon. Banc. o bollettino postale intestato a: AMOR Odv - P.zza Ospedale Maggiore, 3 - 20162 Milano
- Banca Sella Milano IBAN-IT97B0326801600000845943320
- Banco Posta IBAN IT44K0760101600000042648204
- Bollettino postale numero 42648204

### Donazioni

Le eventuali donazioni sono detraibili dalla dichiarazione dei redditi nella misura della normativa vigente.

### Lasciti testamentari

Un tipo di donazione legato alla gratitudine che si nutre nei confronti dell'ente beneficiario o alla fiducia che ripone nei suoi amministratori e all'importanza che assegna alla causa per cui si desidera lasciare beni o denaro dopo la morte.

ANCHE AMOR INVITA ALLA  
**DONAZIONE DEL 5xMILLE**, INDICANDO  
IL CODICE FISCALE **97035230156**  
NELLA DICHIARAZIONE DEI REDDITI



### I BENEFICI FISCALI PER CHI CI AIUTA

Sono in vigore nuove disposizioni applicabili da parte di Organizzazioni di Volontariato, Associazioni di Promozione Sociale, Onlus riguardanti nuove misure di fiscalità a vantaggio di chi dona denaro e beni agli Enti di Terzo Settore (ETS).

Le **persone fisiche** possono godere delle seguenti agevolazioni fiscali:

- donazioni in denaro e in natura detraibili al 30% fino a un massimo di 30.000€ per ciascun periodo di imposta, che aumentano al 35% in caso di donazioni a favore di Organizzazioni di Volontariato;
- in alternativa le donazioni (sia in denaro che in natura) sono deducibili fino al 10% del reddito complessivo dichiarato.

**Enti e aziende**, invece, possono ottenere queste agevolazioni fiscali:

- donazioni in denaro o natura deducibili fino al 10% del reddito complessivo dichiarato (viene rimosso il limite di 70.000€ annui previsto dalla normativa precedente);
- se la deduzione supera il reddito complessivo netto dichiarato, l'eccedenza può essere dedotta fino al quarto periodo di imposta successivo.

**Tanti vantaggi, quindi, per i donatori che si trovano di fronte a diverse modalità di risparmio fiscale: vedono ridotto l'impatto delle imposte sulle donazioni; riducono l'imponibile con la deduzione; riducono direttamente l'imposta con la detrazione.**



**C**on l'inizio di questo anno la pandemia COVID ha finalmente imboccato un trend di decrescita che ha concesso a tutti di riprendere quella normalità di vita che da qualche anno ci era stata impedita. Anche le attività della sede AMOR, da 39 anni ospitata all'interno dell'Ospedale di Niguarda, sono ritornate ad essere svolte in presenza dai nostri operatori, pronti a ricevere i soci, pazienti e non, che ne hanno avuto necessità. In tanti ci hanno raggiunti per riprendere quel contatto umano che da troppo tempo ci mancava. Sono comunque continuati, tre volte alla settimana, **i collegamenti via web per i soci**, con la psicologa, la fisioterapista, la nutrizionista e tanti altri esperti, con l'intento di apprendere e confrontarsi sulle modalità più idonee per gestire la loro patologia al fine di conseguire un miglioramento della qualità della loro vita.

Anche la distribuzione in **comodato gratuito dei nostri Concentratori Portatili di Ossigeno (CPO2)** ha consentito ai tanti fruitori del servizio di

disporre di strumenti non più dipendenti dall'ossigeno liquido, idonei a poter essere utilizzati su qualsiasi mezzo di trasporto in totale sicurezza. È tuttora in corso il continuo monitoraggio dei pazienti che hanno partecipato **al progetto di fisioterapia respiratoria all'aperto** gestito nei mesi di Settembre, Ottobre e Novembre 2022 in collaborazione con la **Fondazione Don Gnocchi di Milano**, sotto la sorveglianza di pneumologi, fisioterapisti della respirazione e infermieri su percorsi, selezionati da una guida di media montagna, svolti tra le più suggestive oasi naturalistiche della Lombardia con difficoltà sempre crescenti ma non eccessivamente impegnativi.

I test sinora condotti sono molto incoraggianti nella prospettiva di favorire un nuovo percorso al potenziamento muscolare, con attività fisica svolta all'esterno, nel paziente affetto da BPCO severa. I controlli continueranno sino alla fine di quest'anno e solo allora avremo un quadro completo dei risultati ottenuti e delle prospettive terapeutiche innovative a cui ci auguriamo di poter ambire.

*I test sinora condotti sono molto incoraggianti nella prospettiva di favorire un nuovo percorso al potenziamento muscolare*

Dal 18 Giugno al 2 Luglio a Pinzolo presso l'Hotel Quadrifoglio si terrà, in sicurezza, il **soggiorno educativo, riabilitativo, assistito**, con la presenza dell'infermiera, della fisioterapista e con il supporto dell'assistenza medica locale. Si tratta di un appuntamento molto ambito per trascorrere in serenità piacevoli giornate con i supporti necessari alla gestione ottimale della propria patologia. Lo scorso 11 Maggio nel corso dell'**Assemblea dei Soci** abbiamo provveduto al rinnovo biennale del Consiglio Direttivo della nostra Associazione. Ai Consiglieri che hanno collaborato nello scorso biennio i più sentiti ringraziamenti per l'aiuto fornito e a quelli eletti i migliori auguri per una entusiasmante nuova avventura volta al servizio dei soci con l'obiettivo di attuare tutte le attività che saranno utili per il miglioramento della qualità della vita dei pazienti. Nel corso del prolungato dibattito sono intervenuti diversi soci, che hanno fornito proposte costruttive, ai quali sono stati altresì forniti i chiarimenti richiesti. In particolare è stato evidenziato il **grave problema delle liste di attesa** per visite ed esami specialistici con il **Servizio Sanitario Nazionale** per i portatori di varie patologie mediche. Non è possibile sentirsi proporre appuntamenti a mesi e mesi di distanza per necessità urgenti che richiedono risposte tempestive. Se invece si richiedono le stesse prestazioni in privato, sono sufficienti pochi giorni per vedere soddisfatte le proprie richieste. **Questa situazione non può continuare!** Ci siamo impegnati a prendere i necessari contatti con l'assessorato regionale competente per esporre le nostre lagnanze e sentire quali provvedimenti sono in atto per porre rimedio a questo annoso e grave problema che riguarda l'intero popolo dei pazienti affetti da qualsiasi patologia. Voglio concludere esprimendo un profondo ringraziamento al nostro staff di segreteria per le innumerevoli e costanti attività volte a mantenere ed intensificare i rapporti con i soci nonché con tantissimi altri interlocutori anche con l'ausilio dei nostri mezzi di comunicazione ossia: la Rivista "AMOR Notizie", la Newsletter mensile, il Sito internet, i contatti con i Centri Ospedalieri di Pneumologia e di Riabilitazione Respiratoria presso i quali è sempre presente materiale informativo di AMOR.

Ai nostri soci, agli amici e a tutti i nostri lettori un **augurio di trascorrere una piacevole e serena Estate.**

Clemente Caminaghi

# We care

L'obiettivo di Vivisol è quello di **fornire al paziente il miglior servizio possibile**, in linea con i suoi bisogni di salute e con le ultime novità del panorama sanitario internazionale. Ogni giorno ci impegniamo per creare **percorsi di salute su misura**, che partono dall'informazione, passano per la diagnostica e la terapia e arrivano fino al follow-up.

Grazie ai nostri servizi possiamo garantire una **presa in carico del paziente a 360°** direttamente al domicilio



**Vivisol, nata nel 1986, fa parte del Gruppo SOL** e oggi è uno dei principali Gruppi europei a operare nelle cure domiciliari. I nostri ambiti vanno dall'area respiratoria con **ossigenoterapia, ventilazione meccanica, diagnostica e cura della sindrome delle apnee ostruttive del sonno**, alla **nutrizione artificiale, alla telemedicina, all'assistenza sanitaria, agli ausili e alle terapie infusionali**.



**500** mila  
pazienti trattati  
ogni giorno



**52** milioni  
km percorsi per  
portare cure



**+2** milioni  
di accessi  
domiciliari

Siamo costantemente focalizzati sull'**evoluzione e l'aggiornamento delle nostre soluzioni** per fornire al paziente il miglior servizio possibile. La nostra mission è quella di fornire **cure domiciliari sempre più performanti e inclusive** per permettere a ognuno di curarsi presso la propria abitazione, circondato da amici e parenti vivendo una vita quanto più possibile piena e confortevole nonostante la malattia. Il paziente è il punto focale su cui si concentrano tutti gli sforzi dell'azienda. **Qualità dei servizi e sicurezza** delle persone in cura sono i punti cardine del nostro modello di sviluppo.

**PAG. 3 - Riflessioni del Presidente**

**PAG. 6 - Eventi e iniziative dell'Associazione**  
*RESTIAMO COMODI*

**PAG. 8 - I nostri esperti**

**PAG. 9- Studi e Ricerche**  
*AVANTI MARCH!*

**PAG. 10 - I soci si raccontano**  
*QUANDO IL RESPIRO SI FA POESIA E IL SOGNO DIVENTA UN PROFUMO*

**PAG. 12 - meteogiuliacci.it**  
*LA GIORNATA DELLA TERRA*

**PAG. 14 - Psicologia per vivere meglio**  
*I BENEFICI DELL'AMICIZIA*

**PAG. 20 - Le nostre patologie**  
*BPCO - BRONCOPNEUMOPATIA CRONICA OSTRUTTIVA E FUMO*



**PAG. 16 - Info e News**

**PAG. 19 - L'angolo della Fisioterapia**  
*MARE O MONTAGNA? PARLIAMONE*

**PAG. 22 - La nostra salute**  
*PRIMAVERA. TEMPO DI ALLERGIE*

**PAG. 24 - La nostra salute**  
*LE INCREDIBILI POTENZIALITÀ DELL'ARTETERAPIA*

**PAG. 26 - Il nostro benessere**  
*OLI ESSENZIALI, UN DONO DELLA NATURA IL NOSTRO BENESSERE RINGRAZIA*



**Materiale informativo AMOR disponibile nei reparti di Pneumologia, Pneumologia Riabilitativa, Fisioterapia Respiratoria, Malattie dell'apparato respiratorio delle seguenti strutture:**

**MILANO** OSPEDALE SACCO - Via G. Grassi, 74 - **PIO ALBERGO TRIVULZIO** - Via Trivulzio, 15 - **C.T.O. GAETANO PINI** - Via Bignami, 1 - **OSPEDALE FATEBENEFRAELLI** - C.so di Porta Nuova, 23 - **OSPEDALE SAN PAOLO** - Via Di Rudini, 8 - **OSPEDALE SAN CARLO** - Via Pio II, 3 - **POLICLINICO** - Via Dezza, 48 - **FOND. DON C. GNOCCHI** - Via A. Capecelatro, 66 - **IRCCS CA' GRANDA POLICLINICO** - Via F. Sforza, 28 - **ISTITUTO SCIENTIFICO S. RAFFAELE** - Via Olgettina, 60 - **OSPEDALE SAN GIUSEPPE MULTIMEDICA** - Via S. Vittore, 12 - **PUNTI RAF FIRST CLINIC RESNATI** - Via Santa Croce, 10A - **PUNTI RAF FIRST CLINIC RESPIGHI** - Via Respighi, 2 - **VILLA MARELLI** - V.le Zara, 81 - **FONDAZIONE MAUGERI** - Via Camaldoli, 64 **PROV. MILANO** **OSPEDALE CITTA' DI SESTO S. GIOVANNI** - Via Matteotti, 83 - Sesto San Giovanni - **OSPEDALE G. SALVINI** - V.le Forlanini, 95 - Garbagnate Milanese - **CLINICA S. CARLO** - Via Ospedale, 21 - Paderno Dugnano - **POLICLINICO S. DONATO** - P.zza Eduardo Malan, 2 - San Donato Milanese - **HUMANITAS** - Via Manzoni, 56 - Rozzano - **MULTIMEDICA** - Via Milanese, 300 - Sesto San Giovanni - **MULTIMEDICA VILLA BIANCA** - Via F.lli Bandiera, 3 - Limbiate **MONZA** **OSPEDALE SAN GERARDO** - Via Pergolesi, 33 **PROV. MONZA** **OSPEDALE SEREGNO** - Via Verdi, 2 - Seregno - **OSPEDALE DI VIMERCATE** - Via SS. Cosmo e Damiano, 10 - Vimercate **PROV. COMO** **COF LANZO HOSPITAL SPA** - Località Monte Caslè - Lanzo D'intelvi **PROV. LECCO** **INRCA IRCCS CASATENOVO** - Via Monteregio, 13 - Casatenovo **VARESE CIRCOLO FONDAZIONE MACCHI** - Viale Borri, 57 **PROV. VARESE** **OSPEDALE SARONNO** - P.zza Borella, 1 - Saronno - **OSPEDALE DI BUSTO ARSIZIO** - Via A. Da Brescia, 1 - Busto Arsizio - **FONDAZIONE MAUGERI** - Via Roncaccio, 16 - Tradate **PAVIA** **OSPEDALE DI PAVIA** - V.le Gorizia, 95/97 - **POLICLINICO SAN MATTEO IRCCS** - V.le Golgi, 19 **PROV. PAVIA** **OSPEDALE CIVILE VOGHERA** - Via Valturmo, 14 - Voghera - **FONDAZIONE MAUGERI** - Via per Montescano, 35 - Montescano **MANTOVA** **OSPEDALE CARLO POMA** - Strada Largo Paiolo, 10 **SONDRIO** **OSPEDALE E. MORELLI** - Via Stelvio, 25 **PROV. SONDRIO** **OSPEDALE DI SONDALO** - Via Zubiani, 33 - Sondalo **TRENTO** **AZ. PROVINCIALE SERVIZI SANITARI** - L.go Medaglie D'oro, 1 **PROV. VERBANIA** **OSPEDALE S. GIUSEPPE PIANCAVALLO** - Via Cadorna, 90 - Oggebbio - **EREMO DI MIAZZINA CASA DI CURA PRIVATA** - Via per Miazina - Cambiasca **PROV. NOVARA** **FONDAZIONE MAUGERI** - Via per Revislate, 13 - Veruno **MODENA** **VILLA PINETA POLIAMBULATORIO MODENA** - Via Scaglia Est, 27 **PROV. MODENA** **VILLA PINETA** - Via Gaiato, 127 - Gaiato

**RICORDARSI di  
RITROVARSI**



**RESTIAMO  
COMODI**

**È** ancora fresco il ricordo dell'isolamento forzato e delle quarantene per il Covid-19. E che l'isolamento non faccia bene ai più era già un dato di fatto diffuso. Confermato ora anche da ricerche condotte alla luce del brutto periodo che tutto il mondo ha passato.

La **solitudine è letteralmente veleno** per la nostra mente e per la nostra salute.

Abbiamo bisogno degli altri come del pane per vivere... e non è soltanto un modo di dire. Soddisfare il nostro **bisogno di stare con persone** accende infatti nel nostro cervello le stesse aree stimolate dalla fame. Fame di cibo. Fame di compagnia.

Dunque, socialità come **cibo per la mente**? Sembrerebbe di sì.

Ma uscire, vedere persone, anche entrare in un negozio o in supermercato e scambiare due parole con la cassiera, di questi tempi non è ancora per tutti così scontato.

Ecco perché **AMOR continua a tenere compagnia** con i suoi collegamenti on line, una volta alla settimana con **Elena Veronese**, volto ormai noto ai fedeli, che guida e supervisiona gli interessati nello svolgimento di esercizi utili al fisico e all'apparato respiratorio. Ormai è risaputo, un **esercizio regolare migliora il nostro benessere fisico e psichico**.

L'altro collegamento settimanale è a cura della nostra **Psicologa D.ssa Daniela Branà**. È curioso come, con una frase o un pensiero, ci stimoli all'apertura e se non siamo dei gran chiacchieroni, se non altro ci apriamo ad ascoltare chi invece si lancia in racconti di sé. E in un attimo **ascoltiamo anche noi stessi**.

*"Ci vediamo  
alla  
prossima"*

E infine, ma non meno interessante, una volta al mese porte aperte al **gruppo di lettura "Il Circolo di Vanna"**. Si sceglie un libro, si fissa un giorno (in genere è l'ultimo Lunedì del mese) e ci si collega per raccontare e per scoprire che a volte... si ha una diversa interpretazione della lettura, di qualche personaggio o della storia.

Tutti i soci sono i benvenuti, ed è sufficiente **chiedere informazioni in Segreteria e farsi mandare il link per accedere**.

Dopo due anni di assenza, **AMOR** è riuscita finalmente a organizzare a metà del Dicembre 2022, un brindisi di Natale per lo scambio di auguri. È stata una preziosa occasione per rivederci, per stare insieme e per qualche foto ricordo. Ecco una piccola rappresentanza dei partecipanti.

E con il taglio del panettone il **Presidente Clemente Caminaghi ha alzato il calice al Santo Natale e all'Anno Nuovo**.

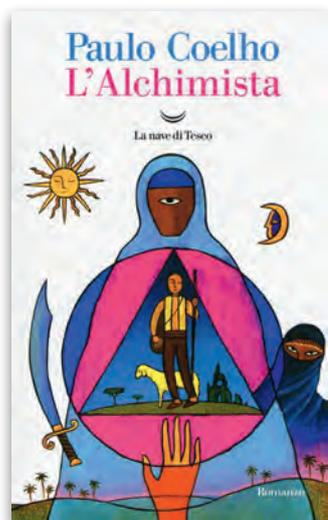


# Il Circolo di Vanna

## I libri che abbiamo letto per voi



"La vita è proprio strana... Lo può ben dire l'ultraottantenne Elnor Shimfissle, che si inerpica sulla scala per raccogliere i fichi dall'albero e si ritrova a terra, priva di sensi dopo essere stata punta da uno sciame di vespe. I vicini la soccorrono subito e la portano in ospedale dove purtroppo i medici non possono far altro che constatarne il decesso. Alla notizia, parenti, amici e l'intera comunità della cittadina di Elmwood Springs sono colti da un'infinita tristezza e da un rimpianto inconsolabile: con i suoi saggi consigli e la sua purezza di cuore quella generosa e intrepida vecchietta era stata un punto di riferimento prezioso per tutti. Iniziano i preparativi per il funerale e da tutto il paese arrivano fiori e condoglianze. Ma nessuno ha fatto i conti con la defunta... Elnor, stesa su una barella in camera mortuaria, apre gli occhi con l'impressione di sentirsi molto meglio e, benché stupita che nessuno si accorga più di lei, si alza, esce dalla porta, percorre il corridoio fino ad un ascensore, vi sale e, dopo un viaggio che ha dell'incredibile, si ritrova in Paradiso a vivere un'avventura che non si sarebbe mai aspettata, incontrando persone che non avrebbe mai creduto di poter vedere, esaudendo il suo grande sogno: domandare tutto ciò che ha sempre voluto sapere riguardo alla Vita. Ma forse la sua ora non è ancora giunta, ed Elnor potrebbe tornare indietro, nel mondo dei vivi, a rivelare qual è il segreto della felicità.



Impara ad ascoltare il tuo cuore: è l'insegnamento che scaturisce da questa favola spirituale e magica. Alle frontiere tra il racconto da mille e una notte e l'apologo sapienziale, L' Alchimista è la storia di una iniziazione.

Ne è protagonista Santiago, un giovane pastorello andaluso il quale, alla ricerca di un tesoro sognato, intraprende quel viaggio avventuroso, reale e simbolico, che al di là dello Stretto di Gibilterra e attraverso tutto il deserto nordafricano lo porterà fino all'Egitto delle Piramidi. E sarà proprio durante il viaggio che il giovane, grazie all'incontro con il vecchio Alchimista, salirà tutti i gradini della scala sapienziale: nella sua progressione sulla sabbia del deserto e, insieme, nella conoscenza di sé, scoprirà l'Anima del Mondo, l'Amore e il Linguaggio Universale, imparerà a parlare al sole e al vento e infine compirà la sua Leggenda Personale. Il miraggio, qui, non è più solo la mitica Pietra Filosofale dell'Alchimia, ma il raggiungimento di una concordanza totale con il mondo, grazie alla comprensione di quei "segni", di quei segreti che è possibile captare solo riscoprendo un Linguaggio Universale fatto di coraggio, di fiducia e di saggezza che da tempo gli uomini hanno dimenticato.

**DIVENTA  
SOCIO AMOR  
GRATUITAMENTE  
PER 12 MESI**



Sei una persona in **ossigenoterapia o ventiloterapia**? Visita il nostro sito e scrivi o telefona in Segreteria AMOR per chiedere maggiori informazioni.

Potrai avere anche materiale informativo e diventare **socio AMOR gratuitamente per 12 mesi.**

**Lunedì - Mercoledì - Venerdì dalle 9.00 alle 17.00**

**P.zza Ospedale Maggiore, 3 - 20162 Milano**

Tel. 02.66104061 Fax 02.42101652

info@associamor.com www.associamor.com

**S**i sono occupati di noi soci, per tutto il periodo del lockdown e oltre, nei **collegamenti on line settimanali**. Ci hanno spiegato, raccontato, hanno risposto alle nostre domande e ci hanno tolto curiosità.

Ecco i **professionisti** che ci hanno tenuto compagnia, ve ne presentiamo alcuni.



## PNEUMOLOGO

### dott. Flavio Allegri

Ha conseguito la laurea in Medicina e Chirurgia a pieni voti con lode nel 1982. Ha successivamente conseguito il diploma di specializzazione in Medicina del Lavoro e in Malattie dell'apparato respiratorio.

Ha sempre svolto la sua attività professionale come medico a tempo pieno in diverse strutture ospedaliere di Milano: Divisione di Pneumologia Ospedale Niguarda - SC di Medicina - Interna Ospedale Macedonio Melloni - SC di Medicina Interna ad indirizzo pneumologico Ospedale Fatebenefratelli - SS di Pneumologia Istituto Nazionale dei Tumori. Dal Gennaio 2021 svolge esclusivamente attività libero professionale presso uno Studio Privato.

Professore a contratto presso la Facoltà di Infermieristica dell'Università degli Studi di Milano nella disciplina di Medicina Interna dall'AA 2015-2016 all'AA 2020/2021. Prosegue tuttora l'insegnamento nella stessa disciplina come cultore della materia. Nel 2010 ha conseguito la Laurea in Scienze dei Beni Culturali a pieni voti con lode presso l'Università degli Studi di Milano. Gli studi umanistici hanno permesso di completare il proprio profilo professionale approfondendo in particolare alcune tematiche nell'ambito della relazione medico-paziente, dell'arteterapia e delle neuroscienze.

Cell. 340 2616425  
flavio.allegri58@gmail.com

## PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA

### dott.ssa L. Daniela Branà

Appassionata alle persone e alle loro storie, come portatrici di una ricchezza umana e di un valore unici.

Direttrice di psicodramma classico, utilizza l'azione (non solo terapia della parola) come metodo di cambiamento verso il benessere individuale e dei gruppi.

La premessa da cui prende origine il suo impegno professionale: la felicità è una scelta che ciascuno di noi fa e porta avanti quotidianamente, nel contesto e nel momento di vita in cui si trova. Sempre c'è una possibilità per ciascuno di vivere con pienezza, nonostante tutto, al di là di tutto, fondando la propria forza sulla risorsa mente, la risorsa più potente e sconosciuta che possediamo.

Cell. 339.2886617  
dramaepsiche@gmail.com

## BIOLOGA NUTRIZIONISTA

### dott.ssa Brenda Guaragna

Laureata con laurea magistrale presso l'Università degli Studi di Pavia con il massimo dei voti, ha studiato presso la Scuola di Nutrizione Salernitana Alimentazione e Nutrizione Umana ed è regolarmente iscritta all'Ordine Nazionale dei Biologi.

Si occupa di pazienti sani o patologici, nelle diverse fasce di età a partire dall'età scolare, di gravidanza e allattamento, di disturbi del comportamento alimentare, come ad esempio anoressia, bulimia, binge eating disorder.

Una dieta sana e bilanciata ha influenza positiva nella gestione di malattie metaboliche e cardiovascolari (ad es. dislipidemia, iperglicemia o diabete, obesità) o nella loro prevenzione.

Empatica, accompagna ogni paziente lungo il percorso fino al raggiungimento dell'obiettivo e al suo mantenimento nel tempo.

Cell. 347 990 10 70  
brenda.guaragna@gmail.com

## CHINESIOLOGA

### Elena Veronese

Laurea magistrale in scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate, presso Università di Pavia e di Pisa. Istruttore di Nuoto (FIN) - Assistente Bagnanti - Istruttore di Pilates Matwork (FIF). Insegnante di Pilates in Gravidanza e Terza Età - Insegnante di ginnastica Pre e Post Parto.

Nelle esperienze di lavoro e di tirocini universitari ha collaborato con fisioterapisti all'interno di palestre e acquisito competenze per il recupero post-intervento e posturale, elaborando programmi per il mantenimento dei risultati ottenuti. Ha altresì acquisito competenze di base e specifiche nell'attività fisica adattata nella bassa e alta disabilità, nella preparazione atletica, nel recupero motorio e nel potenziamento muscolare e sempre insieme al fisioterapista elaborato progetti riabilitativi individuali per garantire ai pazienti un'assistenza interdisciplinare finalizzata al ripristino dell'insieme delle funzioni e al reinserimento nella vita sociale e professionale.

Cell. 334 275 6893

## NATUROPATA OPERATRICE OLISTICA

### Patrizia Fort

La sua formazione comprende il quadriennio di Naturopatia e di operatrice olistica presso l'Istituto di Medicina Naturale Lumen e il triennio di operatrice Shiatsu presso la Scuola Shiatsu Dan Dien, oltre a numerosi approfondimenti, come quello di erboristeria e quello sull'utilizzo del taping neuromuscolare.

Shiatsu, Riflessologia plantare, l'utilizzo dei fiori di Bach, la fitoterapia e i massaggi (drenanti, decontratturanti, rilassanti, sportivi), sono alcuni degli strumenti e rimedi naturali che permettono ad ognuno di trovare uno spazio di benessere, in un contesto olistico, cioè in un contesto globale che comprende oltre l'aspetto fisico, anche quello emozionale e razionale, suggerendoci sane abitudini quotidiane che migliorano la qualità della nostra vita.

Cell. 335 6702729  
patforth@tiscali.it

## STUDIO "DON GNOCCHI/AMOR" CAMMINATE ALL'APERTO PER PAZIENTI CON BPCO

# AVANTI MARCH!



*A cura della dott.ssa Laura Fagetti, Medico Specialista in Pneumologia  
e di Paolo Erba, Guida di Media Montagna*

**È** il momento di mettersi in moto, uscire dalla comfort zone, di partire. Siamo animali che l'evoluzione ha condotto alla posizione eretta affidando agli arti, detti ormai "superiori", funzioni diverse dall'attività motoria, ma ci restano pur sempre le gambe. Spesso, sprofondati sul divano davanti al televisore o immobilizzati nel traffico sul sedile di una auto, ce ne dimentichiamo eppure... siamo nati per camminare.

Pochi mesi ed eccoci in piedi ad esplorare il mondo con un gesto naturale che coinvolge l'intero nostro corpo. Muscoli, cuore, polmoni, ogni organo è coinvolto nel camminare, anche la mente fa la sua parte, e ogni organo ne beneficia in termini di efficienza e capacità.

Così il primo consiglio di ogni medico è: "Faccia un po' di attività fisica, si muova!"

Ovviamente poi ognuno di noi è unico, nelle sue potenzialità, abilità, gusti, salute psicofisica, fattori in continuo cambiamento con l'età, gli "acciacchi", le occasioni.

Ma per tutti esiste la giusta misura dove massima è la soddisfazione e il benessere fisico

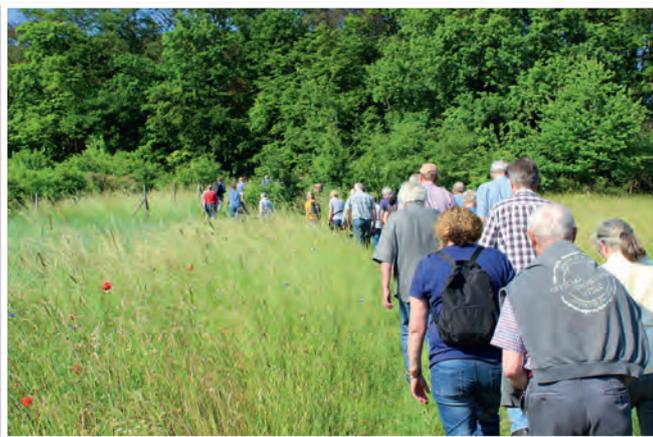
Non bisogna scalare il monte Bianco, nemmeno attraversare gli oceani o sorvolare il Polo Nord, al nostro sistema corporeo può essere sufficiente una camminata pianeggiante per sentirsi "migliorato".

A ognuno il suo Everest!

**Lo abbiamo visto anche nel corso del nostro studio "Riallenare all'aperto pazienti adulti BPCO (Bronchite Cronica Ostruttiva) in ossigenoterapia continua (Getting Respiratory Adult Patient Oxygen Dependant Outdoor-GRAPD-OUT)" svolto grazie al contributo di AMOR con la Fondazione Gnocchi. Rivolto a pazienti in ossigenoterapia, i partecipanti alle tranquille escursioni a piedi nei parchi della Regione Lombardia, a pochi chilometri da Milano, hanno goduto di un miglioramento della loro qualità di vita.**

Nella letteratura internazionale esistono da tempo pubblicazioni su numerose esperienze finalizzate a creare **gruppi di cammino**. Obiettivo dichiarato incrementare la partecipazione per **aumentare l'indipendenza funzionale, l'inclusione sociale e la salute dei partecipanti**.

Già nel 2015 uno studio aveva evidenziato che i gruppi di cammino potrebbero essere un intervento promettente, in aggiunta ad altre cure sanitarie, come attività proattiva del miglioramento della condizione fisica.



Giusto qualche curiosità: uno studio ha evidenziato una differenza di genere nel cammino.

Si è statisticamente verificato che più donne che uomini camminano nel loro tempo libero, differenza che però tende a diminuire con l'età e addirittura invertirsi, così sembra dai dati disponibili, nelle fasce di età più avanzate.

Un altro studio, del 2021, ha evidenziato il potenziale beneficio del cammino a piedi nudi nell'aumentare la stabilità e l'equilibrio.

E qui si chiude il cerchio, camminare in fin dei conti non è altro che una questione di equilibrio, fisico e psichico, pertanto... **Avanti march!**



# Quando il respiro si fa poesia e il sogno diventa un PROFUMO

*Durante i nostri collegamenti settimanali chiacchierando qua e là, ci raccontiamo e ci conosciamo sempre un po' di più. Una piacevole occasione per scoprirci. Questa volta si racconta Maria Rita, socia AMOR dal 2019*

**R**icevere l'invito a partecipare a questa rubrica è stata una piacevole sorpresa che ho accolto con gratitudine e un po' di timore in quanto spero di riuscire, se non a trasmettervi la passione per l'universo dei profumi, almeno a distrarvi per il tempo di queste righe lasciandovi accompagnare nel mio mondo profumato.

Mi chiamo Maria Rita, ho 51 anni, vivo tra Viterbo e Roma e sono iscritta ad AMOR dal 2019, riuscendo a partecipare a quasi tutte le iniziative on-line delle quali sarò sempre grata all'associazione.

Sono stata un'insegnante di Filosofia e Storia presso un liceo-ginnasio: confesso che la mia prima passione è la filosofia con la quale ho coltivato, merito di "Maestri Immortali", l'amore per la conoscenza... ma questa è un'altra storia!

Oggi vorrei condividere con voi un altro dei miei numerosi interessi che, soprattutto in questi ultimi anni particolari e difficili, mi ha donato tante emozioni: la **profumeria di nicchia**. Ricordo perfettamente che fin da bambina prestavo attenzione a odori, buoni o cattivi che fossero, e non saprei dire quando sia nato in me l'amore per le fragranze.

Quel che posso affermare è che sia cresciuto con me e che si sia sviluppato pienamente in questi ultimi anni, ovvero da quando sono stata costretta, a causa della pandemia e del peggioramento delle mie condizioni di salute, a lasciare l'attività di insegnamento.

Cos'è un profumo? Cosa può regalare?

È sorprendente pensare che una fragranza dal corpo piccolissimo, quasi inconsistente, possa suscitare così tante **emozioni**: riportare indietro nel tempo a un momento sopito nella memoria; far **viaggiare l'immaginazione** fino a ritrovarsi in ambienti lontanissimi, esotici, arabeggianti, boschivi... onirici o metafisici!

Il mondo della cosiddetta profumeria di nicchia è l'ambito perfetto per scoprire fragranze che sono delle vere e proprie opere d'arte formulate da "nasi" che come alchimisti rinascimentali circondati da alambicchi miscelano sapientemente materie prime che sanno toccare in profondità le corde dell'anima tanto da donare serenità, melanconia, allegria, sensualità, armonia con la natura e mille altre sensazioni.



*Maria Rita e la sua gemella Isabella*

Il profumo è la prima percezione che colpisce i nostri **sensi** e, anche se non ne siamo pienamente consapevoli, è l'olfatto a determinare l'avvicinarsi o l'allontanarsi di ognuno di noi di fronte a una pietanza, una persona, un ambiente. Non c'è nulla che possa convincerci se il nostro olfatto non ha emesso il suo verdetto positivo ad assaggiare un cibo o a frequentare un partner.

L'amore per le fragranze mi porta a pensarle come a un accessorio imprescindibile delle mie giornate: non potrei vivere senza indossare un profumo e lo scelgo sempre con cura. Il profumo deve rispecchiare il mio umore, infondermi quelle sensazioni che desidero o delle quali ho bisogno, o veicolare un messaggio che vorrei trasmettere agli altri in un determinato momento o contesto.

Esistono giorni nei quali mi sento un po' melanconica e allora opto per un'essenza vanigliata, calda che mi abbraccia come "Frustration" di État Libre D'Orange che con le sue note di rum, cannella, castagna e assoluta di vaniglia riesce a farmi sentire protetta. Ma se desidero leggerezza scelgo un profumo fiorito-fruttato che doni freschezza come "Stiletto On Lex" di Jul et Mad che insieme a note di pera, prugna, violetta, mugugno e rosa emana spensieratezza. Se sono in vena d'amore mi lascio avvolgere in una nuvola di "Fusion Sacré Clair" di Majda Bekkali che grazie a tuberosa, gardenia, gelsomino, nettare di fico e spezie ispira una profonda comunione di esseri e mi coccola facendomi sentire speciale. Se invece, mi ritrovo con una persona molto cara amo indossare "Anancara" di Dusita che in gaelico vuol dire "amico dell'anima" e merito a fiori d'arancio, arancia rossa, tè, pesca e gelsomino mi prepara immediatamente a condividere confidenze e riflessioni esistenziali.



I profumi hanno anche il potere di farmi viaggiare con la fantasia pur rimanendo seduta in poltrona: dove voglio andare? Su una spiaggia esotica, circondata da palme e fiori tropicali, con l'eco dello sciabordio delle onde di un mare calmo, verde e cristallino? "Dream Sea" di Lorenzo Pazzaglia è in grado di evocare questa sensazione così rilassante. Se mi sento più avventurosa è sufficiente uno spruzzo di "Ambre Sensuel" di Roh Parfum e chiudere gli occhi

*"Il profumo è il fratello del respiro."  
Yves Saint Laurent*

per ritrovarmi accanto a una tenda berbera circondata dal calore della sabbia del deserto donata da un'ambra avvolgente accarezzata da un vento che porta odore di spezie lontane. Se, invece, desidero immergermi in me stessa e contemplare la vita preferisco "Mentha Religiosa" di Roos & Roos che con le sue note aromatiche di menta e iris, accompagnate da un bellissimo incenso fa volare il mio lato meditativo.



Per salutarvi e ringraziarvi della vostra attenzione vorrei soffermarmi sulla migliore maniera con cui **scegliere una fragranza**: dovrete pensare a un profumo come a un'opera d'arte dinamica che si sviluppa in una piramide di note olfattive che si susseguono in un gioco evolutivo.

Le prime a entrare in scena sono le **note di testa**, spesso le più frizzanti e in grado di catturare la nostra attenzione, ma sono le più volatili e in poche decine di secondi o al massimo qualche minuto si disperdono nell'aria et voilà avanzano in un crescendo di emozioni le **note di cuore** che invece costituiscono il corpo del profumo. Ma in ogni costruzione che si rispetti la struttura del profumo è sorretta dalle **note di fondo** che danno persistenza e cremosità fissando le note al polso. Tutto questo invita a una scelta lenta e ponderata: per comprendere se un profumo ci abbia realmente conquistato è dunque necessario attendere la sua evoluzione. Un profumo lo si studia prima sulla mouillette, quel cartoncino stretto e lungo sul quale chi ci propone la fragranza ne spruzza un po', ma è comunque importantissimo provarlo sulla pelle: ognuno di noi presenta delle peculiarità che vanno a esaltare alcune note, oppure ad assorbirne completamente altre tanto che il medesimo profumo può risultare parzialmente differente da pelle a pelle.

Mi auguro di avervi incuriosito sufficientemente e di aver trasformato una componente della respirazione, l'inspirazione, in un momento piacevole!





# LA GIORNATA DELLA TERRA

Estrapolato da articolo del Col. Mario Giuliacchi

*L'Earth Day è tornato il 22 Aprile, come ogni anno dal 1970, per celebrare la Giornata della Terra. E rimane la più grande manifestazione ambientale del pianeta, l'evento principale in cui tutto il mondo si unisce per celebrare il nostro pianeta e promuoverne la salvaguardia.*

Il tema della Giornata della Terra 2023 non è cambiato e rilancia il concetto di investire nella salute del nostro pianeta. In particolare, si vuole sottolineare quanto sia importante la conservazione delle risorse naturali della Terra e affrontare le principali problematiche ambientali del pianeta: l'inquinamento di aria, acqua e suolo; l'inquinamento da combustibili fossili; i rifiuti tossici, i pesticidi; la desertificazione; l'estinzione della fauna selvatica; la distruzione degli ecosistemi; la riduzione della biodiversità come conseguenza delle migliaia di specie animali e vegetali che vanno scomparendo; l'esaurimento delle risorse non rinnovabili.

Ma lo scopo è anche quello di individuare soluzioni pratiche che permettano di eliminare l'eccessiva antropizzazione del pianeta con azioni che favoriscano il riciclo dei materiali, la conservazione delle risorse naturali come il petrolio e i gas fossili, il divieto di utilizzo prodotti chimici dannosi, la cessazione della distruzione di habitat fondamentali come i boschi umidi e la protezione delle specie minacciate.

Nel corso degli anni la partecipazione internazionale all'Earth Day è cresciuta superando oltre il miliardo di persone in ben 193 paesi del mondo.

A riprova che le nuove generazioni guardano a un futuro caratterizzato da fonti rinnovabili, da responsabilizzazione individuale verso un consumo sostenibile, da green economy e da una maggiore educazione scolastica alle tematiche ambientali.

L'Italia è l'unico paese del mondo occidentale ove nelle scuole secondarie la Meteorologia e l'Ecologia non sono materia di studio a sé stanti.



**IL NOSTRO TESTIMONIAL  
COLONNELLO MARIO GIULIACCI**

Da tempo ho deciso, come Lions, di impegnarmi sul tema dell'Ossigeno-terapia perché ritengo che anche il nostro movimento debba farsi portavoce di coloro che voce non hanno.

Le persone in ossigeno-terapia a lungo termine, oltre 70.000 in Italia, sono portatrici di un doppio handicap, respiratorio e motorio, e hanno diritto, come tutti noi, a una vita il più normale possibile.

Una migliore qualità della vita è oggi raggiungibile grazie alle più recenti tecnologie, ma assenze, dimenticanze, mancanze e scarsa informazione rendono questo diritto poco fruibile.

Ritengo che AMOR, l'Associazione Malati in Ossigeno-ventiloterapia e Riabilitazione, anche con l'aiuto dei Lions che da sempre la sostengono, possano e debbano impegnarsi per sollecitare le Pubbliche Istituzioni e le Aziende del settore a trovare regole, modi e strumenti che risultino efficaci al raggiungimento di questo importante obiettivo. Per questo ho accettato di essere testimonial AMOR. di questo tema e di appoggiare con entusiasmo la causa della "mobilità delle persone in ossigeno-ventiloterapia a lungo termine", già dibattuta come Tema di Studio Nazionale dai Lions di tutta Italia, affinché sia portata avanti da AMOR. con rinnovato impegno di tutti e trovi sempre maggiore e concreta diffusione.



Lions Mario Giuliacci

**ECCO COSA POSSIAMO FARE PER SALVARE IL PIANETA**

**Spegnere le luci superflue** e prediligere batterie ricaricabili e lampadine a LED a risparmio energetico: l'energia non va sprecata, mai;

**Eliminare la "vampire energy"**, cioè l'energia consumata dai dispositivi in standby o inutilmente accesi

**Seguire una moda sostenibile.** L'impatto ambientale dell'abbigliamento è gigantesco, soprattutto a causa della crescita del consumo di capi di abbigliamento a basso costo ma di corto ciclo di vita, che velocemente finiscono in discarica perché di bassa qualità o non più "alla moda";

**Scegliere prodotti da agricoltura biologica** che rispetta la stagionalità del prodotto, usare concimi biologici e metodi naturali per contrastare malattie e infestazioni di parassiti che possono danneggiare le piante;

**Evitare la plastica usa e getta.** Ogni anno produciamo 300 milioni di tonnellate di rifiuti di plastica che poi, specie se non correttamente riciclati, in molti casi finiscono nei fiumi e nei mari, dove il problema della loro presenza risulta sempre più grave;

**Usare prodotti durevoli.** La tendenza del mercato è quella di rifilarci prodotti elettronici e elettrodomestici a basso costo ma che si rompono in breve tempo, contribuendo così ad accumulare enormi quantità di rifiuti;

**Piantare un giardino per le api.** Le api sono incredibilmente importanti per il nostro ambiente: creare ambienti favorevoli alla loro esistenza significa preservare una specie fondamentale per la vita sul nostro pianeta, specie per via del ruolo che le api hanno nell'impollinazione e quindi nella sopravvivenza di numerose specie vegetali;

**Usare detergenti ecologici.** Gli scaffali del supermercato sono pieni di prodotti per la pulizia realizzati con sostanze chimiche potenzialmente dannose per la salute dell'uomo e del pianeta. Per pulire bagni e altre superfici domestiche, ad esempio, si può sostituire la candeggina con il bicarbonato di sodio o con l'aceto;

**Usare le borracce** in alluminio: sono riutilizzabili e quindi non costituiscono un rifiuto che si accumula nell'ambiente come capita invece per bottigliette di plastica;

**Fare docce più brevi.** Meno dell'1% dell'acqua del nostro Pianeta è potabile e accessibile. I casi di grave siccità come quella che stiamo attraversando in Italia diventeranno purtroppo sempre più frequenti: l'acqua quindi va utilizzata con giudizio, e una doccia consuma molta meno acqua di un bagno caldo;

**Curare il tuo giardino.** Trasformare parte del proprio giardino in un piccolo orto e produrre cibo biologico e a chilometro zero, ma anche piantare fiori per attrarre gli insetti impollinatori e fornire loro un ambiente favorevole;

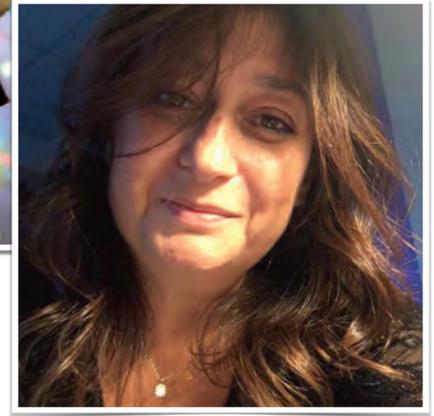
**Fare acquisti ecologici.** Nella spesa, prestare attenzione al paese di origine dei prodotti alimentari: più hanno viaggiato, più energia è stata usata per carburante, refrigerazione e confezionamento, più sono state le emissioni di gas serra immesse nell'atmosfera. Ridurre l'acquisto di prodotti pre-confezionati, il cui imballaggio è spesso di difficile smaltimento, e sostituire la pellicola di plastica con quella biodegradabile di cera d'api;

**Difendere la fauna selvatica.** A livello globale, le specie di mammiferi, uccelli, anfibi, rettili e pesci hanno subito una riduzione di oltre il 50% in meno di mezzo secolo, ma ridurre la biodiversità significa inevitabilmente mettere a rischio anche il futuro dell'Umanità.



# I benefici dell'Amicizia

A cura della dott.ssa L. Daniela Branà - Psicologa e Psicoterapeuta



**G**li studi sull'amicizia sembrano indicare che è un tipo di rapporto che fa bene a tutta la nostra persona, corpo e anima. Secondo uno studio del 2016 dell'Università di Oxford, l'amicizia aiuta a **sopportare** meglio il **dolore**. Questo perché un rapporto di amicizia aiuta a liberare endorfine, sostanze prodotte dal nostro cervello, che regolano l'umore e hanno un effetto come quello degli antidolorifici naturali. Se l'amicizia, quindi, influenza la nostra salute fisica e mentale, essa può esercitare una funzione significativa anche per la nostra aspettativa di vita. Un'altra ricerca, infatti, dimostra che i legami di amicizia influenzano molto di più la **longevità** rispetto ai legami con i parenti. L'amicizia, dunque, sembra essere un fattore protettivo della nostra salute, come altre sane abitudini quotidiane del prendersi cura di sé, quali l'alimentazione, l'attività fisica, un sonno regolare, i controlli clinici.

## Vediamo ora nel dettaglio quali sono i benefici specifici che l'amicizia apporta alla nostra vita

**Migliora l'autostima:** l'affetto, la protezione e l'ascolto dei nostri amici permettono di sentirci meglio con noi stessi. Ci sentiamo amati, rispettati e accolti nella nostra individualità.

**Aiuta ad evolvere come persone:** è più facile per noi accettare critiche costruttive da amici fidati, quindi essi ci aiutano a riconoscere i nostri errori e ad ampliare le nostre prospettive.

**Riduce lo stress e contrasta ansia e depressione:** la presenza di un amico, non solo nella condivisione piacevole del tempo libero o di esperienze, ma anche in momenti di fragilità emozionale o di difficoltà della vita può aiutarci, anche solo emotivamente, ad affrontare la nostra difficoltà. Con lui accanto non ci sentiamo soli, avvertiamo sostegno e maggiore forza in noi e fiducia nelle nostre risorse interiori.

**Rafforza il cuore:** uno studio condotto nell'Università di Duke (USA) ha dimostrato che chi ha forti legami di amicizia gode di una migliore salute cardiovascolare.

**Contribuisce a prevenire l'obesità:** uno dei fattori che aumenta la probabilità di insorgenza e mantenimento di tale patologia sembra essere di tipo psicologico. Le ricerche indicano che l'amicizia è un fattore di compensazione emozionale molto alto, alla pari del cibo. Chi ha amici non tende a mangiare in modo compulsivo.

**Favorisce l'acutezza mentale:** l'interazione umana è un fattore che stimola il nostro cervello, attivandolo. Infatti, all'opposto, chi tende all'isolamento o vive forzatamente tale condizione, tende a perdere le proprie capacità cognitive.

Per avere una rete di amici occorre essere consapevoli delle proprie aspettative sull'altro, per evitare delusioni, e soprattutto "essere" in prima persona quello che vorremmo "trovare" in un amico: fiducia, apertura, non giudizio, quindi accettazione ed accoglienza, ascolto, rispetto per le scelte, reciprocità. Ogni amicizia, soprattutto quelle di lunga data, necessita di manutenzione: dobbiamo essere disposti ad aggiornare l'idea che abbiamo dei nostri amici e di noi stessi, perché nel tempo le persone cambiano e l'amicizia, per mantenersi tale, deve evolvere assieme alle persone. Occorre coltivare la propria individualità e autonomia psicologica, in modo che possa essere piacevole incontrarsi nella diversità. Essere un amico è un impegno, un impegno che dà importanza al legame, attraverso azioni di interesse per l'altro. Un impegno che non agisce col criterio della quantità, ma della qualità. "Avere" amici è, dunque, benefico, ma mai quanto l'**essere amici** per l'altro: è il nostro dare che ci qualifica e ci fa stare bene.

Non fatico ad immaginare quanto l'amicizia possa essere di stimolo e benefica anche per i malati in ossigenoterapia domiciliare, che, purtroppo, vivono di sovente anche lunghi periodi di isolamento sociale.



## 30 LUGLIO GIORNATA INTERNAZIONALE DELL'AMICIZIA

Il 30 luglio è la Giornata Internazionale dell'Amicizia: un giorno dedicato agli amici più cari.

La ricorrenza è stata stabilita dall'**Assemblea Generale delle Nazioni Unite** nel 2011 per promuovere i rapporti di amicizia tra diversi popoli, culture e Paesi e per poter vivere in pace e serenità.

Mai come in questo periodo se ne sente la necessità.



*"Si sopravvive di ciò che si riceve, ma si vive di ciò che si dona"*  
**[Carl Gustav Jung]**

L'invito è quello di trovare modalità alternative alla frequentazione di persona, quando proprio non è possibile anche con le precauzioni, di cui tutti ormai siamo a conoscenza. Risulta infatti importante per la salute, non solo proteggersi, ma continuare a relazionarsi con conoscenti ed amici, per mantenere alto il tono dell'umore e la motivazione ad essere attivi. Il 30 luglio di ogni anno, dal 2011, per volontà dell'Assemblea Generale delle Nazioni Unite, si celebra la Giornata Internazionale dell'Amicizia. Una ricorrenza che ci ricorda non solo un valore umano significativo, ma anche una opportunità per prenderci cura di noi e della collettività umana.

## SIGARETTE ELETTRONICHE

L'Autorità Garante della Concorrenza e del Mercato ha avviato un'istruttoria nei confronti delle società di Bat Italia e Amazon per pratiche commerciali ingannevoli riguardo ai messaggi promozionali delle sigarette elettroniche.

In particolare, l'istruttoria riguarda il claim promozionale relativo alla vendita del modello più recente, ovvero il dispositivo Glo Hyper X2, messo in commercio da British American Tobacco. La sigaretta elettronica, presentata come alternativa alla sigaretta tradizionale è costituita da un dispositivo elettronico in cui va inserito uno stick di tabacco che contiene nicotina.

Il messaggio pubblicitario però non chiarisce in maniera chiara e trasparente che l'utilizzo del dispositivo comporta automaticamente l'emissione di nicotina, inducendo quindi il consumatore a una scelta poco consapevole. In alcuni claim promozionali si comunica che il consumo della sigaretta elettronica è senza nicotina. In aggiunta a questo, il claim promozionale non chiarisce esplicitamente che l'uso del dispositivo è destinato solo ad un pubblico adulto. Amazon è stata coinvolta in quanto rappresenta il venditore diretto del dispositivo mediante il proprio sito internet.

## IL “RITORNO DELLE MALATTIE RESPIRATORIE”

Dalla bronchite del Papa, alla polmonite di Berlusconi e a quelle causate dalla pandemia, non si è mai parlato così tanto di malattie respiratorie.

In realtà sono sempre state tra noi, è solo che erano meno all'attenzione del grande pubblico.

Qualche numero può aiutare a dare un'idea.

Secondo dati pre-pandemici dell'OMS nelle nostre regioni europee si registrano ogni anno 41,3 milioni di casi di BPCO (Broncopneumopatia Cronica Ostruttiva) con 349.000 decessi, 43,5 milioni di casi di asma con 17.000 decessi, 947.000 polmoniti e bronchiti con 273.000 decessi (molte di queste sarebbero prevenibili con le vaccinazioni), 726.000 tumori polmonari con 464.000 decessi, 126 milioni di casi di tubercolosi con 26.000 morti, 761.000 malattie interstiziali del polmone (come la fibrosi polmonare) con 25.000 decessi, e l'elenco potrebbe continuare ancora a lungo.

Dati molto diversi e ben più drammatici riguardano la diffusione delle malattie respiratorie infettive e non nei Paesi a economie meno avanzate e in via di sviluppo.

I fattori che influenzano questa epidemiologia sono diversi: l'aumento della vita media e la maggiore suscettibilità degli anziani alle malattie respiratorie, la crescita della popolazione fragile portatrice di altre malattie quali le malattie cardio-vascolari, malattie croniche come il diabete, malattie tumorali (ad esempio quella contro la quale sta combattendo Berlusconi), malattie infiammatorie e autoimmuni.

Ma giocano un ruolo determinante anche l'impatto dell'inquinamento atmosferico (sempre secondo l'OMS ogni anno causa nel mondo 4,2 milioni di morti premature), i cambiamenti climatici e la crescita sempre maggiore delle resistenze agli antibiotici, in gran parte dovuta al loro abuso e mal utilizzo.

I polmoni sono un filtro e un grande crocevia di tutti gli organi e apparati del nostro corpo, filtrano i 29.000 litri di aria che respiriamo ogni giorno e tutto il torrente circolatorio, sono l'unico organo direttamente a contatto con l'esterno attraverso le vie aeree, hanno una forte connotazione immunologica (il che li rende maggiore bersaglio di malattie infiammatorie varie), spesso sono colpiti da malattie che nascono in altri organi e possono essere anche bersaglio di tossicità da farmaci, tra i quali le nuove terapie molecolari per alcuni tumori o malattie reumatologiche.

Lo sviluppo delle politiche sanitarie e il loro finanziamento dovrebbe basarsi su dati epidemiologici come questi, tenendo in debito conto l'importanza che oggi rivestono i reparti internistici e pneumologici nella nostra sanità.

*Autore **Sergio Harari** - Pneumologia e Medicina Ospedale San Giuseppe MultiMedica; Università degli Studi Milano - (Fonte: sito [www.aiponet.it](http://www.aiponet.it))*



## APPROVATA LA LEGGE DELEGA PER GLI ANZIANI NON AUTOSUFFICIENTI

L'Italia è la prima nazione in Europa per numero di anziani e la seconda nel mondo dopo il Giappone.

Finalmente il Legislatore si è occupato di questa fascia di popolazione: è stata definitivamente approvata dal Parlamento la legge delega in materia di politiche a favore delle persone anziane non autosufficienti, con il consenso di tutte le forze politiche.

Si tratta di una riforma articolata, voluta dalla legge di bilancio per realizzare uno degli obiettivi del PNRR che fissava al primo trimestre del 2023 l'adozione di una legge delega e al primo trimestre 2024 l'approvazione dei relativi decreti legislativi delegati.

La riforma parte dal riconoscimento del diritto delle persone anziane e non autosufficienti alla qualità della vita contro la solitudine e l'isolamento, e alla continuità di vita e di cure presso il proprio domicilio.

La legge prevede che venga effettuata in una sede unica, mediante i cosiddetti "punti unici di accesso" (PUA), una valutazione multidimensionale finalizzata a definire "progetto assistenziale individualizzato" (PAI) su segnalazione dei medici di medicina generale, della rete ospedaliera e delle farmacie, nel quale saranno indicate tutte le prestazioni sanitarie, assistenziali e sociali di cui necessitano le persone anziane. Per loro vengono promosse forme di coabitazione solidale (senior cohousing) anche attraverso meccanismi di rigenerazione urbana e riuso del patrimonio costruito, nonché di coabitazione intergenerazionale (anche attraverso il Servizio Civile) nell'ambito di case-famiglia e condomini solidali aperti ai famigliari, ai volontari e ai prestatori di servizi sanitari, sociali e sociosanitari integrativi.

È prevista la promozione di azioni di alfabetizzazione informatica e pratiche abilitanti all'uso di nuove tecnologie idonee a favorire la conoscenza e la partecipazione sociale degli anziani. Sono promossi interventi per la prevenzione della loro fragilità e l'interazione con il servizio di assistenza domiciliare. Un elemento di rilievo è il riconoscimento del diritto degli anziani alla somministrazione di cure palliative domiciliari e presso hospice. Sono anche contemplati interventi a favore dei caregiver familiari. Infine, sarà erogata una prestazione universale graduata secondo lo specifico bisogno assistenziale, sotto forma e scelta del soggetto beneficiario, di trasferimento monetario o di servizi alla persona, di valore comunque non inferiore all'indennità di accompagnamento.

Attendiamo di conoscere il testo dei decreti legislativi per capire quale tipo di intervento scegliere.

**Legge 23 marzo 2023, n. 33** "Deleghe al governo in materia di politiche in favore delle persone anziane"  
pubblicata sulla Gazzetta Ufficiale S.G. del 30 marzo 2023, n. 76

## GUIDA ALLE AGEVOLAZIONI FISCALI PER LE PERSONE CON DISABILITÀ - 2023

L'Agenzia delle Entrate ha pubblicato l'aggiornamento della **Guida alle agevolazioni fiscali per le persone con disabilità** - FEBBRAIO 2023.

Vengono trattati diritti, detrazioni, agevolazioni ed esenzioni per le persone con disabilità, i loro famigliari e gli assistenti alle cure.

Per scaricarla vai su <https://www.agenziaentrate.gov.it/portale/documents/20143/233439/>

**Guida alle agevolazioni fiscali per le persone con disabilità\_24102019.pdf/e2d707df-58cf-2ac5-e1e8-c49829f55f6d**



## Concentratori di ossigeno portatili OxyStore

Piccoli e compatti, questi dispositivi sono estremamente leggeri, non superano i 2 Kg e sono omologati per essere portati anche in aereo.



# PROVALI PRIMA DI ACQUISTARLI

**Dimentica le bombole  
Riprendi in mano la tua vita con  
i concentratori di ossigeno OxyStore**

# MARE o MONTAGNA? Parliamone



A cura di Elena Veronese - Chinesiologa

*Finalmente è arrivato il momento di pensare a una piacevole vacanza. Mare o montagna? Entrambe hanno il loro perché, vediamo insieme.*

**P**rima di recarsi al mare o in montagna è d'obbligo e doveroso fare alcune considerazioni per evitare problemi, specialmente se si è affetti da una malattia respiratoria.

Innanzitutto **consultare medico e pneumologo** per concordare **luoghi e quote** delle proprie mete marine o montane

e adeguare eventualmente in via preventiva la terapia farmacologica inalatoria e antiallergica.

Il **mare** ha un clima temperato, con aria ricca di iodio, magnesio, potassio e altri preziosi sali minerali. Un innegabile vantaggio perché riduce il rischio di riacutizzazione della malattia.

Altro aspetto positivo è la **minor percentuale di smog e di polveri sottili** rispetto alle zone urbane industrializzate. Beneficio che si riversa anche sull'**attività fisica all'aperto**: una piacevole ginnastica respiratoria praticata in modo lento e armonico sulla spiaggia di fronte al mare rappresenta una buona occasione per ricaricarsi di energia, per ridurre le contratture muscolari e creare le premesse per ridurre la dispnea.

Una regolare **esposizione naturale al sole**, anche solo per 15-20 minuti al giorno e sempre con le dovute protezioni solari, determina un **aumento della vitamina D**, che facilita l'assorbimento intestinale del calcio, rendendolo disponibile per il metabolismo osseo.

La **montagna** con il suo clima fresco è una valida alternativa, ma è bene **evitare le escursioni termiche** tra giorno e notte che potrebbero comportare rischi di riacutizzazione infiammatoria.

Attenzione anche alle altitudini: **meglio non superare gli 800-1000 mt** in quanto all'aumentare dell'altitudine, la percentuale di ossigeno nell'aria resta costante ma la pressione atmosferica diminuisce, rendendo l'aria più rarefatta, pertanto è disponibile meno ossigeno.

Inoltre, a certe altezze, anche solo durante una camminata tranquilla, il consumo di ossigeno aumenta e se i livelli basali di ossigeno arterioso sono normalmente sufficienti in condizioni di riposo in pazienti con problemi respiratori, in mutate condizioni di altitudine possono mutare manifestando problemi respiratori da non sottovalutare.

Anche in aree montane **attenzione ai pollini**. A quote più elevate, infatti, le impollinazioni sono in ritardo rispetto alle pianure, ed è possibile ritrovare pollini allergenici, come le graminacee, la cui carica pollinica risulta già abbondantemente esaurita nei luoghi di partenza. Ciò comporta il rischio di veder ricomparire sintomi allergici respiratori nei luoghi scelti per le proprie vacanze. Consultare con il pneumologo anche il **calendario pollinico** dei luoghi montani prescelti, adeguando eventualmente di volta in volta, in modo preventivo, la terapia inalatoria e antiallergica.

È buona norma prediligere una permanenza in una località montana che vada **dalle 2 alle 4 settimane**, lasso di tempo che consente al proprio organismo di adattarsi e ridurre il rischio d'insorgenza di problemi legati ai cambiamenti climatici e fisiologici.

**Ricordiamoci di respirare correttamente, eseguendo un'inspirazione e un'espiazione con il naso. Praticare regolarmente esercizi fisici globali, includendo mobilità, stretching, esercizi di rinforzo degli arti superiori e inferiori, esercizi di respirazione per mantenere e migliorare l'attività della muscolatura respiratoria è importantissimo per prevenire riacutizzazioni della malattia, per stare bene sia fisicamente che psicologicamente.**

**Ecco alcuni esercizi di respirazione di diversa tipologia, che possono essere svolti nel letto a pancia in su o seduti su una sedia o sul letto. Scegliere un momento della giornata in cui ci si sente pieni di energia.**

**Presa di coscienza:** inspirare ed espirare con il naso per 10 respiri (in caso di difficoltà ad espirare con il naso, inspirare con il naso ed espirare con la bocca) in modo lento e controllato, come durante la nostra quotidianità in cui i respiri sono involontari, naturali e spontanei. Prendere coscienza del proprio respiro, della propria dinamica respiratoria sentendo cosa succede all'interno del corpo e ascoltando i movimenti di espansione e di rilascio dell'addome, del torace e delle costole a sinistra e a destra e della zona dorsale. Cercare di percepire quindi la respirazione globalmente, sentendo coinvolte la zona anteriore, laterale e posteriore del corpo.

**Respirazione a tempi controllati:** inspirare dal naso per 2 secondi, trattenere l'aria per qualche secondo all'interno dei polmoni (apnea inspiratoria), espirare dalla bocca in 4 secondi cercando di svuotare completamente i polmoni. Effettuare 5 respiri. Ripetere l'esercizio inspirare dal naso per 3 secondi, trattenere l'aria per qualche secondo all'interno dei polmoni (apnea inspiratoria), espirare dalla bocca in 6 secondi (la durata dell'espiazione è il doppio dell'inspirazione).



# BPCO

## Broncopneumopatia Cronica Ostruttiva e FUMO

**B**PCO è l'acronimo di **Bronco Pneumopatia Cronica Ostruttiva**, una patologia dell'apparato respiratorio dal carattere subdolo, che agli esordi è asintomatica, mentre nelle fasi più avanzate, dopo un decorso lento e progressivo, è responsabile di sintomi molto gravi, quali dispnea (ossia difficoltà respiratoria a mancanza di fiato anche durante piccoli sforzi), tosse con catarro, spossatezza ricorrente, edema alle caviglie, calo dell'appetito e predisposizione allo sviluppo di infezioni respiratorie di bronchi e polmoni.

### FATTORI DI RISCHIO PER LO SVILUPPO DI BPCO

La causa più nota e comune di BPCO è il **tabagismo**, ossia l'abitudine al fumo di tabacco.

Dopo il tabagismo, gli altri fattori causali più importanti sono:

- il **fumo passivo**
- l'esposizione costante in ambito professionale **a polveri e sostanze tossiche**
- l'esposizione prolungata a un **severo inquinamento ambientale**
- la presenza di una **condizione genetica nota come deficit di alfa-1-antitripsina**.

Attualmente, la BPCO è una condizione da cui è impossibile guarire; tuttavia, il suo controllo, attraverso terapie sintomatiche appropriate, è fondamentale per rallentare l'inesorabile incedere delle alterazioni che la suddetta condizione determina a carico dell'apparato respiratorio.

## TERAPIA DELLA BPCO E DELLE RIACUTIZZAZIONI DELLA MALATTIA

Nessuno dei farmaci attualmente impiegati è in grado di modificare il progressivo peggioramento della funzione ventilatoria nella BPCO, caratteristico della malattia.

La **CESSAZIONE DEL FUMO DI TABACCO** è certamente il metodo che risulta più efficace e con il miglior rapporto costo/benefici nel prevenirne la comparsa e nell'arrestarne o ritardarne l'aggravamento.

Per questa ragione risulta estremamente importante orientare la principale strategia di prevenzione e cura della BPCO su di una comunicazione con il paziente il quanto più convincente e motivante.

Risulta spesso premiante rimanere accanto al paziente mentre lo si consiglia e lo si orienta **su di una qualsiasi tecnica atta a smettere l'abitudine**, dai cerotti e dalle gomme da masticare contenenti nicotina, alle compresse sub-linguali, alle benzodiazepine per sedare l'ansia da astinenza, per arrivare fino agli interventi psicoterapici con o senza ipnosi clinica, spesso risolutivi.

Nei pazienti con BPCO, la dispnea a riposo rappresenta una delle ragioni principali che stanno alla base della necessità di utilizzare l'ossigenoterapia anche a domicilio.

**L'OSSIGENOTERAPIA** consiste nella somministrazione di una quantità supplementare di ossigeno, a scopo terapeutico. I medici ricorrono all'ossigenoterapia quando sono alle prese con pazienti che presentano ridotti livelli di ossigeno nel sangue.

Le situazioni che richiedono il ricorso all'ossigenoterapia sono svariate: tra le condizioni croniche, si segnalano la BPCO, la bronchite cronica, l'asma, la fibrosi cistica e l'enfisema polmonare; tra le condizioni acute, invece, meritano sicuramente una citazione le crisi anafilattiche gravi, le emorragie severe, gli episodi di shock, lo stato di ipossiemia e l'ipotermia.

Attualmente, le più comuni fonti di ossigeno, sia in ambito ospedaliero che domiciliare, sono: i **serbatoi di ossigeno in forma gassosa**, i **contenitori di ossigeno in forma liquida** e i **concentratori di ossigeno**.

L'ossigenoterapia è una pratica alquanto efficace e sicura, che solo in rare circostanze dà luogo a complicanze.

### Alt alla sigaretta **A**

Smettere di fumare si può... **SEMPRE!**  
A qualsiasi età, se smetti di fumare, il polmone invecchia meno.  
Se smetti di fumare, ti senti meglio.  
Se smetti di fumare, ti ringraziano il cuore, le arterie e il cervello.  
Smettere di fumare riduce il rischio di sviluppare tumori.  
Puoi decidere di smettere di fumare, basta volerlo... se da solo non riesci, puoi sempre rivolgerti ad un centro antifumo dove troverai specialisti che ti potranno aiutare.

### Buona diagnosi **B**

Ti manca il respiro a fare le scale e/o camminare in salita?  
Sei un fumatore?  
Hai più di 45 anni?  
Chiedi al tuo medico di eseguire una **SPIROMETRIA**.  
È un esame molto semplice, ma fondamentale!  
Ti chiederanno di soffiare dentro un boccaglio con tutta la tua forza.  
La spirometria è l'unico esame che ti dice con sicurezza se hai la bronchite cronica o l'enfisema (chiamata anche BPCO).  
Solo dopo aver eseguito la spirometria il tuo medico potrà consigliarti le cure più adeguate per frenare la malattia.

### Corretta terapia **C**

Per migliorare il tuo respiro è essenziale una corretta terapia con i giusti farmaci prescritti dallo specialista pneumologo. I farmaci prescritti non devono essere usati solo al bisogno (quando manca il fiato), ma tutto l'anno.  
Sii costante e preciso nell'uso dei farmaci che ti hanno prescritto.  
**Chi usa regolarmente i farmaci sopravvive il doppio di chi non li usa o li usa male.**  
La maggior parte di questi farmaci si assume per via inalatoria, avvicinando alla bocca piccoli apparecchi da cui si aspira la medicina.  
Chiedi al medico, al fisioterapista respiratorio, all'infermiere o direttamente al farmacista di insegnarti ad usare questi strumenti. L'apparecchio per l'aeroterapia (con l'ampolla per il farmaco) va utilizzato solo per pochi giorni durante il peggioramento del respiro (riacutizzazione).  
Se non esegui correttamente la terapia sei esposto ad un rischio più alto di riacutizzazioni e ricoveri in ospedale.

## CONCENTRATORI PORTATILI DI OSSIGENO

Vorresti utilizzare il **Concentratore Portatile di Ossigeno** per godere di una migliore mobilità ed accesso ai mezzi di trasporto?

Se sei interessato a provarli, parlane al tuo **pneumologo** di fiducia per una prova e una eventuale prescrizione ASL. Anche solo per la prova di valutazione occorre infatti un certificato che attesti che non ci siano controindicazioni per il suo utilizzo.

AMOR mette a disposizione dei propri associati **modelli di concentratori di ossigeno portatili** con varie capacità di flusso.

**Per maggiori informazioni contatta la Segreteria AMOR**



# PRIMAVERA Tempo di ALLERGIE

*Pubblichiamo una selezione di dati e informazioni scientifiche assemblate dal Dott. Pasquino Berardinelli Specialista in Pneumologia e Allergologia nonché Vicepresidente AMOR, con lo scopo di fornire al lettore una panoramica dei principali sintomi percepibili dal soggetto allergico, benché non sempre di immediato riconoscimento. Le metodiche di diagnosi e i farmaci principali sono elencati con le stesse finalità, ma ricordiamo che l'auto-prescrizione non è raccomandabile.*

**C**on l'arrivo della Primavera, anche se con temperature che variano tra alti e bassi, si manifestano le prime allergie di stagione.

Anche in adulti che prima non ne avevano mai avute. Quando si parla di allergia si intende una reazione anomala del sistema immunitario che, ritenendo dannose sostanze che normalmente sono innocue per l'organismo, inizia a produrre anticorpi. Coinvolti nelle reazioni allergiche troviamo sia organi, sia tessuti, in particolare le vie aeree inferiori, la pelle, le mucose del naso e gli occhi.

La maggior parte delle reazioni allergiche, tuttavia, sono lievi o moderate e possono essere tenute sotto controllo. Più raramente, si possono verificare reazioni allergiche gravi come, ad esempio, lo shock anafilattico che costituisce un'emergenza medica e richiede cure urgenti.

I disturbi più comuni di una reazione allergica includono: **starnuti** e **prurito al naso, naso chiuso o che cola** (rinite allergica); **occhi rossi, lacrimazione e prurito** (congiuntivite); **respiro sibilante, senso di costrizione toracica, respiro corto e tosse; gonfiore alle labbra, lingua, occhi o viso**. Le sostanze che causano le reazioni allergiche sono chiamate allergeni. Gli **allergeni più comuni** includono:

- pollini di piante erbacee ed alberi, spesso l'allergia ai pollini di piante erbacee viene definita febbre da fieno (rinite allergica)
- acari della polvere
- peli, forfora, saliva e urina di animali
- sostanze trasmesse attraverso punture e morsi di insetti.

## QUALI ESAMI FARE?

**Prick Test cutaneo** - È una delle prove allergiche più comuni. Consiste nel mettere sull'avambraccio una goccia dei diversi estratti allergenici. La pelle sotto la goccia viene poi delicatamente scalfita con un ago. Se c'è allergia alla sostanza in esame, entro 15 minuti apparirà sulla pelle un pomfo (molto simile a una puntura di zanzara). Il Prick Test è indolore e molto sicuro. Non si devono prendere antistaminici prima della prova in quanto possono interferire con i risultati.

**Analisi del sangue** - Gli esami del sangue possono essere prescritti in associazione o al posto del Prick Test per approfondire la diagnosi di allergia. Una piccola quantità di sangue viene prelevata e analizzata per la ricerca di una particolare tipologia di anticorpi specifici prodotti dal sistema immunitario in risposta a un allergene.

**Patch Test** - Il Patch Test è utilizzato per la diagnosi di un tipo di eczema conosciuto come "dermatite da contatto", che può essere causato dall'esposizione della pelle ad allergeni generalmente di natura chimica. Una piccola quantità dell'allergene sospeso su speciali supporti metallici viene messa a contatto diretto con la pelle per 48 ore e ne vengono monitorate eventuali reazioni.

**Le prove allergiche devono essere condotte e interpretate da un professionista allergologo qualificato che sia a conoscenza dei sintomi e della storia medica.**

La maggior parte di questi allergeni sono generalmente innocui per le persone che non sono allergiche. Il medico di famiglia sarà in grado di trattare le allergie di lieve entità dovute ad una causa chiaramente identificabile, ma nei casi più gravi o ove sia difficile l'identificazione dell'allergene responsabile, è opportuno fare riferimento allo specialista allergologo per una diagnosi corretta.

## TERAPIA

Il trattamento di un'allergia dipende da diversi fattori: il tipo di sintomi, la gravità, la sostanza che la provoca. In molti casi, il medico di famiglia sarà in grado di offrire consulenza e trattamento.

Per la terapia sono disponibili differenti approcci:

**Farmaci per il controllo dei sintomi** - Alcuni farmaci per le allergie di lieve entità sono disponibili in farmacia senza prescrizione medica, ma è sempre opportuno chiedere al farmacista o al medico di famiglia prima di assumere qualsiasi nuova medicina.

Gli **antistaminici** sono i farmaci più utilizzati per le allergie. Possono essere assunti per curare o per prevenire le reazioni allergiche e sono in commercio per uso sia generale che locale, sotto forma di compresse, capsule, creme, collirio o spray nasali.

I **decongestionanti** per il naso possono essere usati come trattamento a breve termine. Disponibili sotto forma di compresse, capsule o spray nasali, non dovrebbero essere usati continuativamente per più di una settimana, in quanto l'utilizzo per lunghi periodi può peggiorare i sintomi.

I **farmaci steroidei** possono aiutare a ridurre l'infiammazione causata da una reazione allergica. Sono disponibili per uso sia generale che locale come spray nasali e colliri per rinite e congiuntivite, creme per eczema e dermatite da contatto, inalatori per l'asma o compresse per orticaria.

**Terapia desensibilizzante** (immunoterapia specifica) - È indicata soprattutto per allergie respiratorie verso pollini, acari o muffe e per allergia alle punture di insetti (imenotteri).

**Trattamento delle reazioni allergiche gravi** (shock anafilattico)- In alcune persone con allergie gravi possono verificarsi reazioni note come anafilassi o shock anafilattico. Insorge improvvisamente e rappresenta una minaccia per la vita. È una condizione che richiede un pronto soccorso medico.

## PREVENZIONE

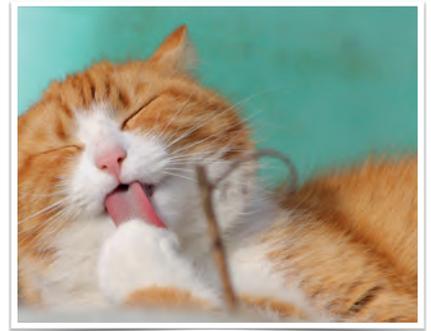
Il modo migliore per prevenire una reazione allergica è evitare, per quanto possibile, la sostanza alla quale si è allergici. Alcuni consigli per gli allergeni più comuni.

### Acari della polvere

Evitare tappeti e divani o letti imbottiti, tendaggi e moquette, utilizzare materassi, piumoni e cuscini anallergici o coperture anti-acaro, utilizzare un aspirapolvere con filtro HEPA (High Efficiency Particulate Air) e pulire regolarmente le superfici con un panno pulito umido.

### Animali domestici

Non è il pelo dell'animale domestico che provoca direttamente la reazione allergica ma i frammenti di pelle e forfora, e saliva e urina essiccata, spesso trasportate dai peli.



### Punture di insetti

Limitare la pelle esposta, indossare scarpe, applicare un repellente per insetti, evitare l'uso di profumi, in quanto attirano insetti



### Spore delle muffe

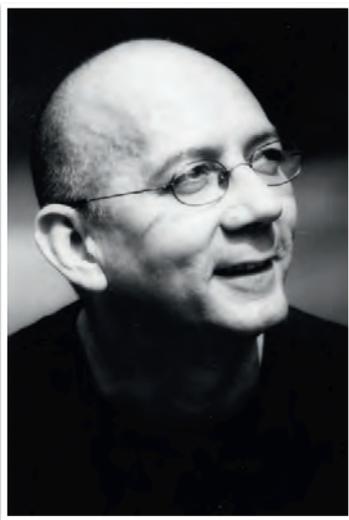
Mantenere la casa priva di umidità e ben ventilata, rimuovere le piante dall'appartamento, eliminare fonti e zone di umidità e condensazione in casa e asciugare la biancheria fuori da casa.

### Febbre da fieno

Evitare di tagliare l'erba, giocare o camminare in zone erbose e boschive, soprattutto la mattina presto, la sera e la notte, quando il rilascio di polline è al suo massimo; fare una doccia e cambiare i vestiti al rientro da una passeggiata. Può essere utile controllare le conte polliniche della propria zona, se disponibili.

### Prevenire le allergie gravi (anafilassi)

Se si è a rischio di anafilassi, assicurarsi di avere sempre con sé due auto-iniettori di adrenalina. È comunque una condizione che richiede un trattamento di emergenza e il ricorso a pronto soccorso. Mettere a conoscenza insegnanti, colleghi di lavoro e amici della vostra allergia in modo che possano provvedere loro con l'iniezione di adrenalina in attesa di un'ambulanza.



# LE INCREDIBILI POTENZIALITÀ DELL'ARTE TERAPIA

**A cura del Professore Flavio Allegri**  
**Medico specialista in malattie dell'apparato respiratorio**  
**e Laureato in Scienze dei beni culturali**

**S**ebbene vi siano prove crescenti dell'efficacia dei programmi di supporto psicosociale per i malati cronici, poca attenzione è stata prestata alla creatività o all'arte come un modo per affrontare i loro problemi psicologici e migliorare la qualità della vita.

La **musicoterapia** è un complemento di uso comune nei servizi di hospice ed è definita come l'uso della musica nel contesto di una relazione terapeutica con un **musicoterapeuta professionista** al fine di ottenere il raggiungimento di alcuni obiettivi terapeutici che includono, nel caso delle cure palliative, il **solievo fisico e psicologico** di alcuni sintomi quali il dolore, l'ansia, la depressione, la dispnea, supportando la comunicazione e **alleviando i conflitti spirituali** o esistenziali. La ricerca si sta muovendo in tal senso anche con studi randomizzati e revisioni sistematiche degli stessi per sostenere scientificamente questo tipo di approccio. La musicoterapia, come terapia non farmacologica, è ampiamente utilizzata nei **pazienti con BPCO**.

In una metanalisi ("Music Therapy in adults with COPD. Huang J e altri - Respir Care 2021;66(3):501-509") sono stati indagati gli **effetti della musicoterapia** passiva (ascolto di musica) e musica mista (combinazione di ascolto e canto) negli **adulti con BPCO**, raccogliendo i dati relativi a 12 studi per un totale di 812 partecipanti. La musicoterapia sembra essere efficace in maniera statisticamente significativa nel **ridurre la dispnea e l'ansia**. Migliorando in questi soggetti anche la **qualità del sonno e i parametri fisiologici**.

Un altro studio randomizzato controllato ("The Effect of Music on Dyspnea Severity, Anxiety, and Hemodynamic Parameters in Patients With Dyspnea". Ergin e altri - Journal of Hospice & Palliative Nursing: February 2018 - Volume 20 - Issue 1 - p 81-87) è stato condotto con l'obiettivo di determinare l'effetto della musica sulla gravità della **dispnea, dell'ansia e dei parametri emodinamici** nei pazienti con dispnea.

La ricerca è stata condotta presso un ospedale pubblico nella regione occidentale della Turchia. La differenza tra la gravità media della dispnea e i punteggi dell'ansia dei pazienti del gruppo musicale prima e dopo l'applicazione della musica è risultata statisticamente significativa ( $P < .05$ ).

È esperienza comune che l'ascolto di una musica o la visione di un'opera figurativa, come la lettura di una poesia o di un brano della letteratura, ci permettano di **vivere delle emozioni intense** o talvolta più semplicemente di **"rilassarci" controllando meglio ansie e paure**.

Ma quali sono in realtà i meccanismi di interazione tra un soggetto e l'opera d'arte, da cui poter desumere i presupposti che giustificherebbero l'utilizzo dell'arte in un percorso terapeutico?



La **musica apre porte che guidano all'invisibile** ed è in grado di condurci in un dominio interiore non altrimenti raggiungibile. Non a caso presso le religioni primitive, gli sciamani, che rappresentavano coloro che possedevano la capacità di comunicare con le potenze superiori e di attraversare le barriere che separano il mondo dei vivi da quello dei morti, utilizzavano la danza e la musica come strumenti per realizzare tali scopi. Le pratiche sciamaniche erano necessarie per mediare con la sfera del sacro, con l'ambito del divino, normalmente interdetto a quello del profano, che gli uomini avvertivano come superiore e come tale da essi temuto. Il rito rappresenta il primo tentativo di mediazione con la dimensione del "sacro". L'uomo da sempre ha dovuto salvaguardarsi dalla dimensione sacrale che non lo ha mai abbandonato e non solo nel grande scenario degli uomini e degli dei, ma anche a livello dello scenario interiore dove ciascuno di noi può toccare con mano dentro di sé una parte razionale ed una parte folle.

La Poesia e la Musica si collocano tra i due scenari della ragione e del sacro e in qualche modo consentono l'esplorazione di entrambi. E infatti Orfeo con la sua musica poteva incantare tutti i regni della natura: sfiderà il canto delle Sirene e potrà avere accesso all'Ade per ricondurre nel mondo dei vivi la sposa Euridice. Orfeo per mezzo della sua arte poetico-musicale infrange, seppur temporaneamente, il fragile limite della conoscenza. La vicenda di Orfeo meglio di ogni altra fa emergere la straordinaria capacità persuasiva dell'arte poeticomusicale.

In un altro scenario, quello biblico, Giacobbe è in fuga dal fratello Esaù: l'episodio è raccontato nel Genesi. Giunto al tramonto Giacobbe si corica su una pietra che utilizza come guanciale e durante la notte fa un sogno: "Una scala poggiava sulla terra, mentre la sua cima raggiungeva il cielo; ed ecco: gli angeli di Dio salivano e scendevano su di essa." (Gen. 28, 12). Gli angeli sono messaggeri divini capaci di mettere in relazione l'umanità con Dio. Erano allora note le "ziqqurat" mesopotamiche: templi a gradini che idealmente volevano congiungere la terra allo zenit celeste cui probabilmente l'episodio fa riferimento.

Elie Wiesel, scrittore e filosofo, premio Nobel per la pace nel 1986, spiega la musica proprio attraverso la visione del sogno di Giacobbe: "gli angeli quella scala si sono dimenticati di ritirarla ed è la scala musicale, capace di unire la terra al cielo". La musica possiede dunque la capacità di favorire l'incontro con quella dimensione "altra" rispetto all'umano che non è regolata dalla ragione e che possiamo chiamare sacro, in un ambito antropoteologico, o folle, in un regime psicologico.

Oggi, un artista come il californiano **James Turrell** crea arte esclusivamente con la luce. Le sue installazioni ci permettono di esplorare la luce, il colore e lo spazio. James Turrell ha acquistato un vulcano: il Roden Crater in Arizona.

Il Roden Crater Project prevede la trasformazione di un cratere vulcanico estinto in un'immensa opera d'arte. Nel cratere spento del vulcano Turrell ha realizzato un insieme di camere ipogee, collegate da tunnel e predisposte per accogliere la luce desertica sia diurna sia notturna offrendola ai visitatori.

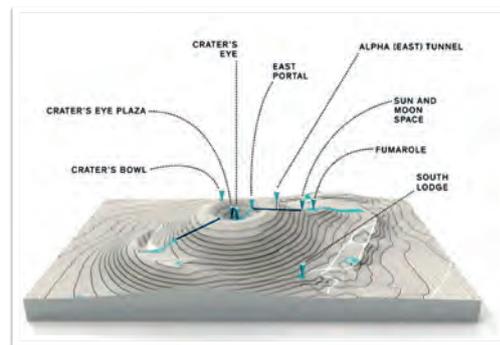
Il progetto ha preso forma nel tempo e prevede la realizzazione di 15 spazi all'interno del vulcano.

Per esempio l'Alfa tunnel è una galleria di circa 300mt che conduce ad una apertura praticata nel soffitto di un altro spazio: l'est portal, che permette che l'immagine della luna si proietti senza incontrare ostacoli su un monolito presente nel Sun and Moon Space, lo spazio da dove origina appunto l'Alfa tunnel.

L'effetto visivo risultante è potente: nell'oscurità del tunnel l'osservatore vede la luminosa forma circolare avvicinarsi e aumentare di dimensioni durante il tragitto. Improvvisamente, prossimi all'approdo terminale, una scala in bronzo silconico senza corrimano, che dal piano di calpestio dell'Alfa Space conduce oltre il foro dello skyspace litico, permette di emergere dal catino vulcanico.

Prima della salita, seduto sulla panca rivestita in pietra che perimetra l'ambiente, il visitatore ha la sensazione che il cielo aderisca al foro praticato nel solaio di copertura. Salendo la scala e uscendo all'aria aperta, la "membrana" celeste sembra invece espandersi e trasformarsi in una grande volta tesa al di sopra del bordo del cratere. Non vi ricorda la Scala di Giacobbe?

**Non siamo oggi in grado neppure di immaginare le potenzialità della condivisione di un'opera arte in una condizione di sofferenza e di malattia. Abbiamo allora tutti l'obbligo di cogliere questa opportunità.**



# OLI ESSENZIALI



## UN DONO DELLA NATURA Il nostro benessere ringrazia

Conosciuti da millenni nelle tradizioni popolari, queste essenze ricavate dalle piante hanno diverse funzionalità. Andiamo a scoprire quali, con **Patrizia Fort - Naturopata**

**M**i chiamo Patrizia Fort e mi occupo di Naturopatia. Cosa significa? Che mi occupo di benessere della persona a 360°, utilizzando trattamenti e rimedi naturali.

Oggi vi parlo di OLI ESSENZIALI, uno strumento prezioso per il mio lavoro con le persone, ma anche di grande utilità in casa. Sono conosciuti ed utilizzati da millenni in moltissime tradizioni popolari, basti pensare al loro impiego per le pratiche di mummificazione in Egitto, per citare un solo conosciuto esempio.

Si tratta di liquidi oleosi aromatici, che hanno una finalità specifica per le piante: le proteggono da funghi, batteri ed insetti; favoriscono la regolazione del microclima della pianta, sia per quanto riguarda la temperatura, che per l'umidità; permettono la cicatrizzazione dei fusti; agevolano le impollinazioni, richiamando gli insetti con i loro aromi; aiutano le piante a difendere il loro territorio, rispetto ad altri arbusti antagonisti.

Gli oli vengono estratti da fiori, foglie, frutti, cortecce e radici delle differenti piante. Le procedure di estrazione degli oli essenziali sono diverse e vanno da quelle più naturali a quelle che utilizzano solventi chimici.

Tra le più utilizzate è la tecnica di distillazione in corrente di vapore, ma anche la spremitura a freddo (per gli agrumi), l'enfleurage (lenta e costosa, tipicamente per i fiori), l'estrazione in CO2 supercritica, in co-distillazione, con alcool o tramite solventi (in quest'ultimo caso si hanno oli essenziali meno costosi, ma non consigliati).



L'olfatto è per l'uomo il senso più antico, legato alla sua parte più istintiva ed ancestrale: ecco che l'utilizzo degli oli essenziali risveglia negli individui sensazioni diverse e sono per questo spesso utilizzati con finalità terapeutiche.

**Come possiamo descrivere e quindi scegliere l'essenza più affine a noi, o quella più adatta ad una specifica situazione?**

Vi sono differenti classificazioni degli oli essenziali: in base agli elementi Acqua, Terra, Fuoco e Aria; oppure riferiti ai Pianeti che li governano; o ancora in base alla colorazione dell'essenza stessa. La classificazione però più nota ed utilizzata è quella ideata nel XIX secolo dal chimico e profumiere Septimus Piesse, che suddivise i differenti oli inserendoli in una scala in base alla loro volatilità e persistenza.

Furono così identificati tre macro-gruppi:

**NOTE DI TESTA** – sono le prime ad essere percepite dal nostro olfatto, le più volatili e meno persistenti. Hanno caratteristiche di freschezza e leggerezza, sono dinamiche, attive ed estroverse, favoriscono la concentrazione; ne fanno parte gli **agrumi**, ma anche **oli balsamici come l'eucalipto**;

**NOTE DI CUORE** – vengono percepite in seconda battuta, rispetto alle note di testa, ma hanno una persistenza maggiore. Possiedono aromi morbidi e floreali, tendono ad essere armonizzanti e a riequilibrare le energie psichiche; lavorano sulla digestione e sugli organi. Ne fanno parte gran parte dei **fiori** e dei **frutti**;

**NOTE DI BASE** – sono le ultime ad essere percepite, ma la loro persistenza può durare anche più giorni. Agiscono in profondità e donano un equilibrato contatto con la terra, generando calma e rilassamento. Lavorano sui chakra, sulla sessualità e sulla spiritualità. Ne fanno parte le radici, i muschi e i legni, come **il sandalo, la cannella ed il cedro**.

Alcune essenze appartengono spiccatamente a una categoria, mentre altre hanno caratteristiche che abbracciano due e a volte tre gruppi.

**Come possiamo utilizzare gli oli essenziali nella nostra quotidianità?**

Vediamo alcuni esempi:

**diffusi nell'ambiente**, attraverso diffusori o candeline, come pure negli umidificatori dei caloriferi. Utilizzeremo essenze diverse a seconda degli obiettivi o dei locali: oli che favoriscono la concentrazione negli uffici o dove si studia, oli con proprietà rilassanti nelle stanze da letto, oli con proprietà antibatteriche per spazi a contatto con tante persone, etc;

**per inalazione**, quando abbiamo necessità di favorire la respirazione, per cui andremo a scegliere oli con proprietà balsamiche e antibatteriche;

**nella vasca da bagno**, per rilassare il corpo a fine giornata o per tonificarlo la mattina;

**per effettuare pediluvi o maniluvi**;

**uniti ad argilla o a creme**, per creare maschere casalinghe, specifiche per le diverse esigenze.



## IMPORTANTE

È fondamentale rammentare che gli oli essenziali sono molto potenti: non vanno ingeriti, non devono entrare in contatto con le mucose e vanno utilizzati sulla pelle con attenzione, attraverso elementi veicolanti (come ad esempio l'olio di mandorle o una crema base).

## GLI OLI ANTIBATTERICI E ANTIVIRALI

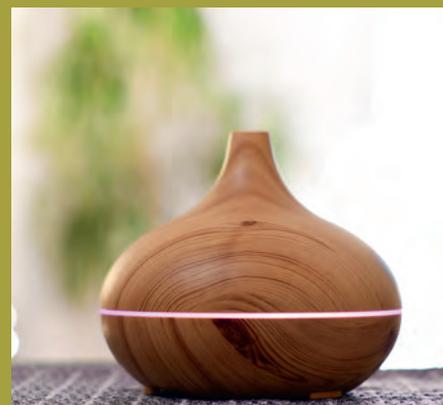
In diffusione per la cura della casa, gli **oli essenziali antibatterici e antivirali**, sono dei validi alleati utili sempre.

In maniera naturale mantengono l'ambiente domestico pulito e agiscono a livello psico-emotivo donando armonia e benessere.

**QUALI USARE?**

Se sono presenti bambini in casa → **Melissa, Arancio Amaro e Lavanda**

Se siamo solo adulti → Oltre a Melissa, Arancio Amaro e Lavanda possiamo utilizzare anche **Timo, Eucalipto, Palmarosa, Tea tree, Chiodi di garofano, Limone, Alloro.**



# INSIEME PER RESPIRARE LA VITA



## IL NOSTRO AIUTO ALLE PERSONE IN OSSIGENOTERAPIA E VENTILOTERAPIA

### GLI SCOPI PRINCIPALI DI AMOR

Dal 1984, anno della sua costituzione, fino al 1991, AMOR è riuscita a tutelare molte persone affette da grave insufficienza respiratoria, inducendo diversi enti ospedalieri di alcune regioni italiane a concedere l'utilizzo domiciliare gratuito dell'ossigeno liquido, non ancora incluso nel prontuario farmaceutico nazionale. Dal 1991 in poi, dopo l'inserimento dell'ossigeno liquido nell'elenco dei farmaci distribuiti gratuitamente dal SSN, AMOR si è dedicata con sempre maggiore vigore alla difesa della qualità della vita e della mobilità delle persone in ossigenoterapia al fine di aiutarli a riprendere una vita di relazione sociale. AMOR organizza annualmente, inverno ed estate, soggiorni educazionali riabilitativi assistiti in idonee località climatiche, gite e attività ricreative. Collabora con le società mediche scientifiche per lo sviluppo di linee guida. Si fa promotrice presso le istituzioni e gli home care providers delle problematiche dei pazienti in ossigenoterapia e favorisce, per quanto possibile, la mobilità dei pazienti. Stampa inoltre periodicamente la rivista AMOR NOTIZIE in cui vengono trattate le principali problematiche legate all'ossigeno-ventiloterapia.

**La segreteria è aperta Lunedì - Mercoledì - Venerdì dalle 9.00 alle 17.00**



P.zza Ospedale Maggiore, 3 - 20162 Milano  
Tel. 02.66104061 Fax 02.42101652  
info@associamor.com - amorassociazione18@pec.it  
www.associamor.com