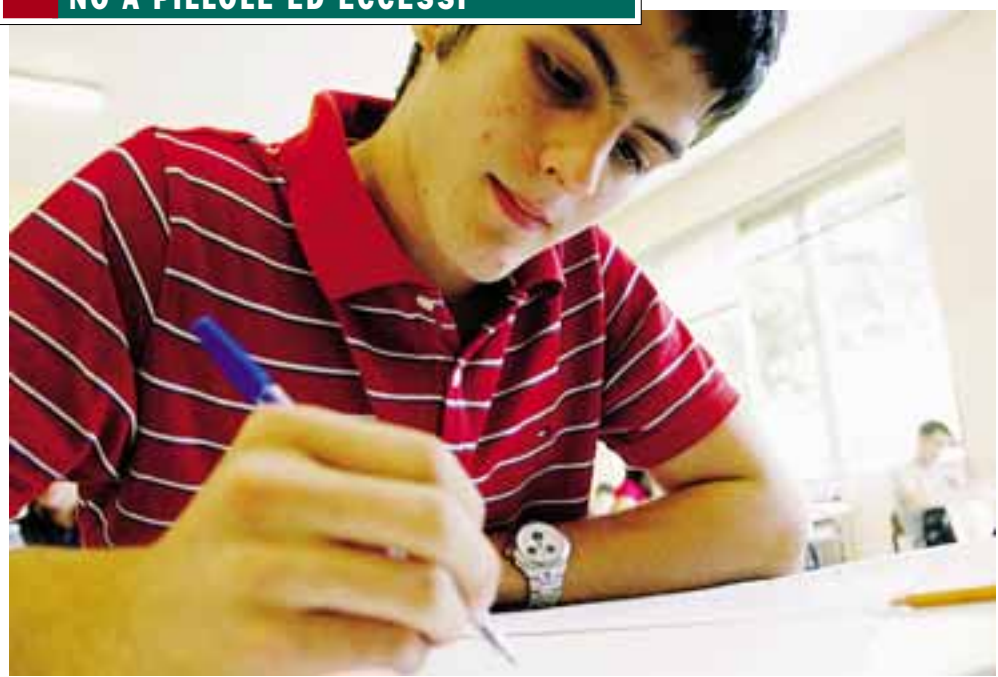


NO A PILLOLE ED ECCESSI



Maturità: pane e pasta per aiutare il cervello

No alle pillole o agli eccessi, prendere troppi caffè o bibite energizzanti. Si a una dieta equilibrata e leggera, a un pò di moto e a un giusto sonno, se si riesce ovviamente a dormire. Alla vigilia degli esami di maturità e al di là dei luoghi comuni, gli esperti oltre a dare con-

sigli si dicono preoccupati per l'abitudine, diffusa a sentire i sondaggi, di utilizzare anfetamine, psicofarmaci o droghe per «migliorare» le prestazioni scolastiche. Se proprio si vuole aiutare il cervello, non si devono trascurare pane, pasta, patate e zuccheri semplici.

L'8ª edizione del festival è stata un sapiente mix di diverse forme artistiche ed espressive Disabilità, gran successo per «Corpo ha corpo»

Grande successo per l'8ª edizione di «Corpo ha corpo», il Festival organizzato dall'Associazione In-Oltre che per due mesi ha portato in scena nelle piazze e nei teatri di Bergamo e provincia il legame tra arte e disabilità. Almeno 4.000 persone hanno preso parte alle 25 date in cartellone facendo di «Corpo ha corpo» l'edizione più ricca di contenuti e di maggior successo della storia del Festival. Ragazzi disabili, i loro genitori, artisti professionisti, associazioni di volontariato, ragazzi delle scuole, grandi nomi del panorama artistico nazionale e internazionale: sono stati loro i grandi protagonisti del Festival e la ragione di un successo che trova nell'attenta organizzazione e nella direzione artistica di Araucama Teater la propria origine.

«Siamo molto soddisfatti di come è andato il Festival, che per noi è l'evento più importante tra le molte attività di promozione culturale che organizziamo all'interno del nesso arte/disabilità», ha commentato Sergio Mazzoleni, Presidente dell'Associazione In-Oltre. Il nostro obiettivo primario era quello di valorizzare le moltissime esperienze presenti sul nostro territorio che cercano in modi diversi di dare alle persone disabili un'opportunità di espressione delle proprie capacità e del loro corpo. La valorizzazione doveva passare attraverso un «corpo a corpo», momenti di riflessione e di incontro tra disabili e non. La risposta del pubblico e la soddisfazione dei ragazzi e delle associazioni coinvolte ci dice che ci siamo riusciti. Rimane comunque un percorso aper-

to, su cui continueremo a lavorare. Come ogni volta, anche questa edizione ha generato molti nuovi stimoli per i nostri progetti futuri».

Il Festival è stato un sapiente mix di diverse forme artistiche ed espressive, dal teatro alla musica, dalla fotografia alla danza, dal canto alla poesia, spaziando da rappresentazioni di grandi artisti di calibro nazionale e internazionale, come i Teatri Alchemici, Christian Guyot e Simona Atzori, fino alle esperienze delle associazioni attive in provincia. Sono stati loro, grazie ai laboratori attivati nel corso dell'anno, a dare vita agli spettacoli più sorprendenti, frutto del lavoro di ragazzi disabili e non, che hanno trasformato occasioni di incontro e socializzazione in possibilità di confronto con se stessi e con le proprie capacità. Oltre ai più tradizionali spettacoli nei teatri, anche quest'anno non sono mancati momenti di riflessione sulla logica di fondo che muovono il Festival e l'associazione.

«Anche per questa edizione siamo rimasti fedeli alla doppia anima dell'evento, che vede convivere all'interno dello stesso cartellone spettacoli di danza, musica e teatro, rivolti al grande pubblico, e iniziative, come convegni e seminari, focalizzati meno sul prodotto artistico-culturale e più sui processi che questo consente di pro-

muovere sul piano formativo e relazionale - ha proseguito Angela Prisco, referente Asl dell'associazione In-Oltre. Abbiamo organizzato anche un concorso rivolto alle associazioni della provincia che lavorano con la disabilità, trasformando un intero weekend allo Spazio Polaresco di Bergamo in una vetrina non tanto per premiare i progetti migliori, quanto per dare a tutti un'occasione di farsi conoscere e per valorizzare il loro straordinario lavoro, che troppo spesso è dato per scontato o passa inosservato».

Ciò che anche quest'anno ha contraddistinto il Festival è stato il suo essere frutto di un lavoro che ha coinvolto moltissime realtà più o meno istituzionali della provincia di Bergamo, con l'obiettivo di creare nuove e fertili collaborazioni e portare la cultura della disabilità in realtà diverse ed eterogenee.

«Il Festival ci ha permesso di rafforzare ulteriormente il nostro tradizionale legame con il territorio provinciale - ha concluso Antonio Valenti, vice-presidente In-Oltre -. È stata una scelta vincente quella di dislocare le iniziative in diversi comuni oltre a quello di Bergamo. Siamo riusciti a portare il nostro messaggio anche in Val Seriana, molto attiva sul fronte della disabilità, nell'area di Treviglio e a Romano di Lombardia».



Gli interventi sono grandi, le cicatrici no

Operazioni chirurgiche sempre più innovative consentono di ottenere risultati decisamente rilevanti riducendo i tagli. Anche alla Ginecologia oncologica del policlinico S. Marco di Zingonia si utilizzano con successo le nuove metodiche

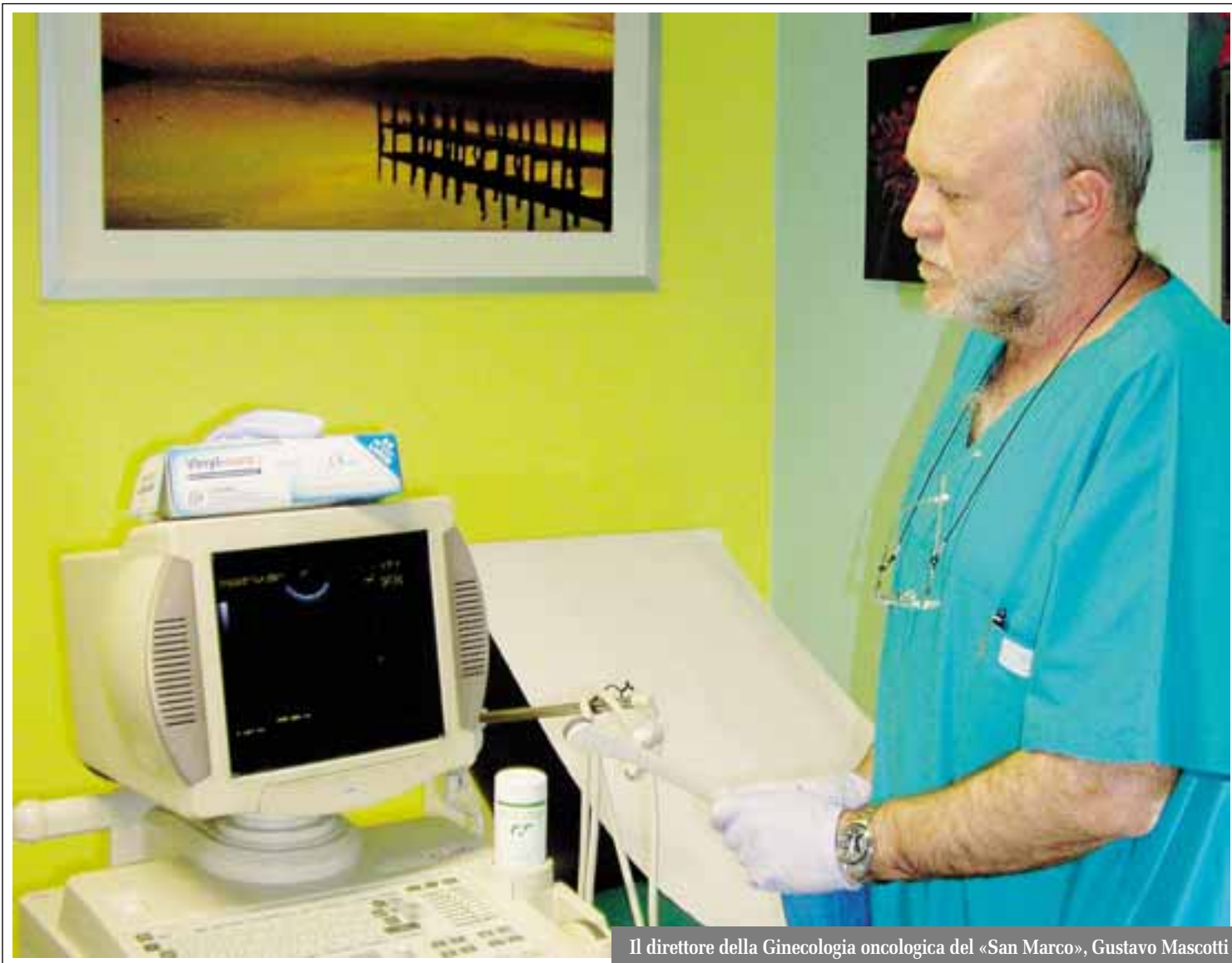
Prevenzione, cura e informazione. Sono questi i cardini su cui è nato e cresce il reparto di Ginecologia oncologica del policlinico «San Marco» di Zingonia. Nata formalmente a gennaio di quest'anno, l'unità operativa, diretta da Gustavo Mascotti, affonda le sue origini in primo luogo in una domanda specifica dell'utenza locale, e in seconda, ma non meno importante battuta, nella precedente attività di consulenza avviata nel 2002, prima per la Chirurgia oncologica e poi per l'intero policlinico: l'attuale unità corrisponde anche, infatti, a un proseguimento e potenziamento di questa funzione specifica.

Passaggio intermedio, prima di arrivare alla formazione della vera e propria unità operativa, è stata la creazione di un centro specialistico coordinato dallo stesso Mascotti: il centro di prevenzione Onco-Ginecologica, la cui attività era ed è mirata soprattutto alla prevenzione primaria e secondaria (diagnosi precoce) della patologia oncologica della donna, alla diffusione del concetto di prevenzione e conservazione della salute, e infine alla terapia primaria endoscopica (nello specifico isteroscopica e laparoscopica) in ambito gineco-oncologico. L'ultimo passo, appunto dal primo gennaio 2010, è stata la creazione, all'interno dell'area chirurgica del policlinico «San Marco», dell'Unità operativa di Ginecologia.

Subito dopo la sua creazione l'unità - che non si occupa di temi vincolati alla gravidanza o alla sterilità e infertilità - ha messo in atto una serie di operazioni mirate a riorganizzare l'attività in funzione di un miglior servizio per la salute della donna. Tre i pilastri portanti dell'attività: la chirurgia, l'attività di ambulatorio e la diffusione della cultura della salute.

Oltre 160 gli interventi chirurgici portati a termine (tra regime di ricovero ordinario, Day Surgery e ambulatoriale) nei primi quattro mesi di attività, con il ricovero, in collaborazione con il pronto soccorso, di oltre una quindicina di urgenze ginecologiche, con una decina di interventi chirurgici relativi, con condizioni di rischio per la vita. Sempre in questi primi mesi, in stretta collaborazione con centri di alta specialità oncologica, sono stati eseguiti due interventi chirurgici molto particolari e specifici di prevenzione onco-ginecologica: si tratta di casi appartenenti a una molto selezionata categoria di soggetti ad alto rischio genetico di sviluppo di tumore ovarico e mammario.

L'unità di Ginecologia ha collaborato strettamente con altri reparti del policlini-



Il direttore della Ginecologia oncologica del «San Marco», Gustavo Mascotti

co, in particolare con la Chirurgia generale e l'Urologia, con l'impegno di far collimare gli sforzi per effettuare procedure chirurgiche innovative. In questo senso, per esempio, ha effettuato l'estrazione dei pezzi operatori per via vaginale retro-uterina, collaborando attivamente a un progetto di chirurgia mirato a «grandi interventi con minime cicatrici».

Altro punto di forza sono i tempi di attesa notevolmente ridotti, tanto che da questo mese i ricoveri sono in forma pressoché immediata e le visite ambulatoriali hanno tempi di attesa, a seconda del tipo di

prestazione, di massimo una settimana. Anche dal punto di vista dell'integrazione l'unità è un passo oltre: «Nei nostri ambulatori, oltre ovviamente all'italiano, si parla inglese, francese, spagnolo e portoghese - spiega Mascotti -. Con la collaborazione di volontari locali abbiamo la possibilità di traduzioni simultanee e consulenze culturali per l'utenza nord-africana, arabo-maghrebina, est-europea o latino-americana, oltre che per le diverse professioni religiose».

Oltre a partecipare attivamente a studi clinici e ricerche, l'unità di Ginecologia del

policlinico «San Marco» di Zingonia collabora con associazioni no-profit (come ad esempio «Salute Donna»), impegnate nella diffusione della cultura per la conservazione e cura della salute femminile, soprattutto in ambito onco-ginecologico, con partecipazione e organizzazione di specifici convegni. Non solo: ogni mercoledì mattina viene offerto un servizio di consulenza onco-ginecologica, sia di persona, che telefonicamente o via email, destinato ad altri specialisti, ma anche medici di base e donne.

L. B. G.

MEGLIO PREVENIRE CHE CURARE

CONTRASTARE LA CALURA ESTIVA ECCO I CONSIGLI PER FARLO BENE



Estate è sinonimo di cielo assolato e vacanze, ma non bisogna dimenticare che la stagione porta con sé anche un fenomeno molto rischioso: l'arrivo del caldo.

È necessario adottare comportamenti utili per prevenire i problemi di salute tipici di questo periodo, specie in città.

Anziani e disabili restano i soggetti più a rischio di malesseri estivi, ma è opportuno per tutti sapere come comportarsi per affrontare le giornate più calde.

Il decalogo delle regole d'oro contro il caldo estivo comprende, tra gli altri, il consiglio di bere abbondantemente preferendo l'acqua, evitare le bevande alcoliche o eccessivamente zuccherate. È utile inoltre non uscire o non svolgere attività fisica durante le fasce orarie più calde (dalle 11 alle 17); qualora ciò non fosse possibile, proteggere il capo dal sole e indossare indumenti di fibre naturali, chiari e non aderenti. In casa, rinfrescare spesso gli ambienti chiusi e, nel caso di aree esposte per molte ore al sole, creare la penombra.

L'atleta che pratica attività fisica a livello amatoriale dovrebbe scegliere di farla nelle ore meno calde della giornata, o alla mattina presto o di sera.

Per l'atleta agonista che non può rinunciare all'allenamento giornaliero, indicazioni e consigli sul sito web dell'Asl (www.asl.bergamo.it).

Infine, fare attenzione quando si passa da un ambiente caldo ad uno climatizzato. Per le persone che soffrono di ipertensione arteriosa il consiglio è di rivolgersi al medico e non sospendere o modificare la terapia di propria spontanea volontà.

Ulteriori informazioni sono reperibili sul sito Internet www.asl.bergamo.it o chiamando il Numero Verde 800 002 233; si può consultare il sito web della Regione Lombardia all'indirizzo www.sanita.regione.lombardia.it.

L'IMPEGNO DELL'ASL DI BERGAMO

ANCHE QUEST'ANNO BAGNI SICURI NELLE ACQUE DEL LAGO D'ISEO

Bagnanti sicuri anche quest'anno sul lago d'Isèo. A garantire la tranquillità dei villeggianti ci ha pensato l'Asl di Bergamo che, assieme al Comune di Lovere ed al locale Museo di Scienze naturali, ha monitorato le acque della sponda bergamasca.

Se togliamo le 4 zone in monitoraggio (Castro, foce Borlezza; Tavernola, Foce Rino; Predore, San Rocco e Campitino), la maggior parte di esse (10 località su 17 totali) è stata classificata «eccellente» bandierina blu - in base ai risultati delle analisi effettuate: Tavernola (Caserma Carabinieri - Gallinaga); Predore (Corno - Eurovil); Sarnico

(Nettuno - Lido dei poveri); Riva Di Solto (Bogn - Camping 30 Passi); Parzanica (Punta La Pietra); Solto Collina (Gre).

Buona e sufficiente sono state le classificazioni delle restanti tre zone, rispettivamente di: Lovere (Lido Cornasola), Riva di Solto (strada vecchia) e Costa Volpino (Bersaglio).

Le località «in monitoraggio» sono inserite nei controlli dal 2009; per poter essere classificate necessitano di almeno 16 analisi consecutive.

La classificazione si basa sulla normativa nazionale del 2008, attuazione di una diret-

tiva europea, la quale ha previsto una valutazione qualitativa, che si basa sull'attività svolta dall'Asl bergamasca.

L'attività di campionamento del lago di Isèo viene svolta congiuntamente dalle Asl della provincia di Bergamo e della provincia di Brescia (con medesime modalità di campionamento e metodiche analitiche), in collaborazione con il Consorzio gestione associata dei laghi di Isèo, Endine e Moro.

Sul sito Internet, all'indirizzo www.balneazione lagoiseo.it è possibile trovare le informazioni sul lago d'Isèo e verificare quali sono le località balenabili.



Le acque del lago d'Isèo