

ARTEMISIA

NUMERO 1 - ANNO 2 - GENNAIO-FEBBRAIO-MARZO 2017

magazine

L'ARTE
al servizio
della famiglia

CHIRURGIA
plastica immortale
del tempo



**IZZO
TOGNAZZI**
i nostri
testimonial

Attesa e

NASCITA



ARTEMISIA LAB®

RETE DI CENTRI CLINICI DIAGNOSTICI

CENTRO DI ECCELLENZA DI CARDIOLOGIA E DI PREVENZIONE DELLE MALATTIE METABOLICHE

prenditi cura di te
prenotando un check up
cardiovascolare

presso il Centro **ALESSANDRIA**
di via Piave, 76 - Tel **06 42 100**



**L'ECCELLENZA ITALIANA
CON DIAGNOSI IMMEDIATE**

www.artemisialab.it

CENTRO DI ALTA TECNOLOGIA • EUR MARCONI
RISONANZA MAGNETICA E TOMOGRAFIA COMPUTERIZZATA
CENTRO DI SENOLOGIA • CENTRO DELLA TIROIDE
Via Antonino Lo Surdo, 42 - tel **06 55 185**

ANALYSIS • EUR MARCONI
LABORATORIO-POLIAMBULATORIO
Via Antonino Lo Surdo, 40 - tel **06 55 185**

ANALYSIS LIDO DI OSTIA
LABORATORIO
Via Capo Soprano, 7/9 - tel **06 5682798**

ANALYSIS • LIDO DI OSTIA
POLIAMBULATORIO
Via Capo Soprano, 5 - tel **06 5682798**

ARTEMISIA CASSIA
LABORATORIO-POLIAMBULATORIO
Via Cassia, 536 - tel **06 3310393**

ANALYSIS CIAMPINO
Via Mura dei Francesi, 153-161
tel **06 7963545**

ALESSANDRIA • PIAZZA FIUME
LABORATORIO POLIAMBULATORIO
Via Piave, 76 - tel **06 42 100**

ALESSANDRIA • PIAZZA FIUME
LABORATORIO CITOISTOPATOLOGIA
Via Velletri, 10 - tel **06 84 13 950**

BIOLEVI • PIAZZA BOLOGNA
LABORATORIO-POLIAMBULATORIO
Via G. Squarcialupo, 3 - tel **06 44 29 13 67**

CHEA • APPIA/COLLI ALBANI
LABORATORIO-POLIAMBULATORIO
Via Sermoneta, 38/50 - tel **06 78 178**

CLINITALIA • EUR MARCONI
CENTRO DI RADIOLOGIA
Via Antonino Lo Surdo, 42 - tel **06 55 185**

STUDIO LANCISI • POLICLINICO
POLIAMBULATORIO-RADIOLOGIA
Via Giovanni Maria Lancisi, 31 - tel **06 44 088**

ESAMI CLINICI IN GIORNATA

APERTI TUTTO L'ANNO 7 GIORNI SU 7

NUMERO VERDE
800 300 100



NUOVA APERTURA CIAMPINO
Tel. 06 7963545



Tutte le **FAMIGLIE** felici si somigliano, ogni famiglia infelice è infelice a modo suo

La sanità e l'etica, un binomio da cui non possiamo prescindere. E la donna, la figura dolcemente forte della nostra società, un punto di riferimento per la famiglia, anche in questo numero ha un posto d'onore. Nel momento storico in cui viviamo, sia dal punto di vista imprenditoriale sia da quello sociale, è doveroso rivolgere una particolare attenzione alla famiglia, sia dal punto di vista della salute sia da quello psicologico. Il focolare è speranza e serenità ma, se non curato ogni giorno, può diventare terreno fertile di paure e violenze. Per questo noi ci dedichiamo alle problematiche che si annidano all'interno dei nuclei familiari perché, inutile negarlo, a una società sana corrisponde una famiglia sana e viceversa. Un nostro obiettivo è abituare chi vive in una famiglia, tradizionale o una allargata che sia, ad assumersi anche un impegno sociale oltre che personale perché i nostri figli sono il nostro futuro, la nostra luce e questo non dobbiamo mai dimenticarlo. Dato che nella società attuale l'educazione è merce rara, i genitori vanno preparati a diventare educatori di un futuro che i nostri figli dovranno affrontare. Tutte le culture che si stanno aggiungendo alla nostra vanno conosciute e capite. Molti Paesi del Mediterraneo hanno una cultura antica, imbevuta di cristianità e tradizioni che ci impediscono a volte di accettare altri usi e costumi mantenendo però sempre saldi i nostri. Il messaggio che va lanciato alle famiglie è di preparazione e di coraggio. La salute è un elemento fondamentale per mantenere il benessere familiare. Curare i nostri familiari, saper affrontare malattie che a volte possono essere devastanti è prioritario. Come? Anche con la prevenzione, per noi un punto fermo che perseguiamo nei nostri centri. La cultura del cosiddetto "one day" è



Mario Stella Girolandino



20 SPAZIO BIMBI

Attesa e nascita la mente della donna e dell'uomo

6 SPAZIO DIETA

Dieta acida e dieta alcalina

3 EDITORIALE
Mariastella Giorlandino

6 SPAZIO DIETA
Dieta acida e dieta alcalina: dubbi e verità

9 TESTIMONIAL
Simona Izzo "Maria Stella è la mia quarta sorella"

11 ARTE E TERAPIA
L'arte al servizio della famiglia
Arteterapia e benessere

13 SPAZIO BELLEZZA
Bellezza e benessere secondo Artemisia

16 SPAZIO DONNA
Monnalisa Touch

18 SPAZIO MAMMA
Partorire in casa oggi si può

20 SPAZIO BIMBI
Attesa e nascita cosa accade nella mente della



donna e dell'uomo

24 SPAZIO BIMBI
Il racconto teatrale lettura e narrazione

27 SPAZIO BIMBI
Il ritmo dell'anno e la sua risonanza nell'anima del bambino

28 NO AL BULLISMO
Scacchi strategie educative e prevenzione al bullismo

30 CAPIRE SE STESSI
La fiaba terapeutica per risolvere problemi

33 LETTERE
L'esperto risponde



ARTEMISIA[®] magazine

Periodico edito da **Artemisia Lab**
Via Velletri, 10 Roma
www.artemisialab.com
redazione.magazine@artemisialab.it
Contenuti Redazione Artemisia Magazine
Art Director e impaginazione:
Loredana Cattabriga e Davide Lopopolo per Psychodesign
Stampa: Skyprint, Via Cesare Pascarella 9
00011 Bagni di Tivoli - Roma





ARTEMISIA LAB[®]

RETE DI CENTRI CLINICI DIAGNOSTICI

ARTEMISIA LAB
beauty

**Chirurgia Plastica
ed Estetica**



CHI SIAMO ED I VALORI IN CUI CREDIAMO

Presente su tutto il territorio di Roma, Artemisia Lab Beauty effettua tutte le prestazioni in strutture di primo livello, con la presenza di medici specialisti con materiali top di gamma, perché il risultato è importante, ma viene prima la tua sicurezza.

Artemisia Lab Beauty personalizza il tuo percorso, attraverso un processo strutturato con la migliore soluzione per le tue esigenze.

Nel tuo percorso in Artemisia Lab Beauty sarai sempre circondata da uno staff discreto, preparato e attento, capace di offrirti un servizio che solo un network può mettere a tua disposizione a partire dalla prima visita fino al post-intervento.

Artemisia Lab Beauty mette a tua disposizione chirurghi plastici di riferimento che effettuano interventi in strutture dedicate.

dieta ACIDA e dieta ALCALINA: dubbi e verità

Dieta alcalina come rimedio infallibile per combattere il cancro, il diabete e per vivere di più. Facciamo chiarezza.

DI PROF. ROLANDO ALESSIO BOLOGNINO BIOLOGO NUTRIZIONISTA - PROFESSORE A C. MASTER IN SCIENZE DELLA NUTRIZIONE E DIETETICA CLINICA PRESSO L'UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ROMA "LA SAPIENZA"

Da qualche anno su numerose riviste e libri si legge della “dieta alcalina o alcalinizzante” come rimedio per combattere le malattie, tra cui il cancro, per dimagrire, per contrastare il diabete, per la longevità... insomma, una panacea per tutti i mali. Ma è realmente così? Facciamo chiarezza, partendo dalla chimica, la biochimica e la fisiopatologia.

La determinazione dell'acidità o della basicità di un alimento avviene dall'analisi delle ceneri residue rimaste a seguito della sua combustione. Tali ceneri sono costituite in prevalenza da minerali acidi o da minerali basici e in base a ciò determinano la caratteristica associata all'alimento in questione per quanto riguarda il pH, motivo per cui possiamo erroneamente definire acido il limone (per la sua caratteristica acidità), le cui ceneri sono però basiche e quindi classificano questo agrume come alcalino.

I cibi alcalini sono quindi quelli i cui residui non metabolizzati dall'organismo hanno un pH basico, come la frutta e tutti i vegetali.

● **Sono alimenti alcalinizzanti:**

alghe, agrumi, anguria, asparago, ananas, broccolo, cavolo, cavolo verde, cachi, carote, castagne, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, fichi secchi, funghi, indivia, lattuga, mango, melone, melassa, miso, mora,



peperoni, prugne umeboshi, rapa, ravanelli, rucola, i semi oleosi e specialmente le mandorle, i semi di zucca e gli anacardi, spinaci, sedano, le acque minerali alcaline.

● **Sono condimenti alcalinizzanti:**

aglio, cannella, zenzero, peperoncino, prezzemolo, curry, salvia, rosmarino, semi di finocchio e semi di cumino, il sale marino.

● **Sono cereali (o simil-cereali) alcalinizzanti la quinoa, il miglio e l'amaranto.**

Secondo i principi della dieta alcalinizzante come principale causa dell'acidità eccessiva viene indicata l'assunzione di alimenti dall'azione particolarmente acidificante. Una dieta che va verso gli alimenti ad azione acidificante dovrebbe condurre all'insorgere di malattie cardiovascolari o di patologie infiammatorie croniche e di disturbi più o meno gravi, a partire dal comune raffreddore fino al cancro.

Nel nostro organismo la ricerca verso un **equilibrio acido/base** (leggi: alcalino) è costante. Se tale equilibrio viene perduto e se l'ambiente in cui vivono le nostre cellule diventa molto acido, avremo un'alterazione del pH del nucleo e si verranno a creare i presupposti per le malattie da degenerazione cellulare.

Nel nostro corpo la formazione di prodotti della degradazione porta alla formazione continua e obbligata di ammoniaca ed acidi urici, ma questi scarti metabolici



sono in gran parte influenzati dalla nostra alimentazione.

In generale, sono ritenuti **acidificanti** la maggioranza dei cereali: farro, grano, orzo, avena, riso, segale, mais e loro derivati, compresa la pasta ed il pane. Quindi in generale lo zucchero, che sia semplice o complesso, è sempre acidificante. Anche alcuni legumi sono considerati acidificanti: ceci, fagioli bianchi e lenticchie. Tra gli alimenti altamente acidificanti troviamo: la carne (pollo, maiale ma soprattutto quella di manzo), le uova, i gamberetti, il merluzzo, il salmone.

Ma quindi è tutto qua? Basta scegliere i cibi si ed eliminare quelli no?

In realtà è più complesso... per fortuna!

Il pH altro non è che l'unità di misura con la quale si determina se sangue e urine sono acide o alcaline ovvero se hanno un valore inferiore a 7 (acido), superiore (alcalino) o pari (neutro). Quando c'è acidità significa che vi è un'eccessiva presenza di ioni idrogeni (pH sta infatti per "*potenza dell'idrogeno*") all'interno del corpo e questo, a lungo andare, porta alla comparsa di diversi disturbi.

Certo, la regolazione del pH è importante, ma l'alimentazione non è certo l'unico modo per controllarla né obbligatoriamente il principale. Un accumulo di acidi nell'organismo può essere dovuto anche a farmaci, stress, fumo, alcool, disidratazione o ad una vita troppo sedentaria. L'acidità del sangue è regolata da delicati



meccanismi di compenso che mantengono il pH ematico entro limiti decisamente ristretti; quando ciò non accade possono insorgere problematiche anche gravissime.

Le modificazioni che un regime dietetico può apportare al pH ematico per alcalinizzarlo sono decisamente lievi e, cosa ancora più importante, di carattere transitorio. Diverso è il discorso verso l'acidità, dove la scelta di cibi giusti può proteggere dall'abbassamento troppo drastico dei valori di pH.

Se così fosse gli atleti, esposti alla produzione continua di acido lattico come effetto collaterale del loro allenamento, potrebbero tranquillamente abbattere tale formazione assumendo bicarbonato di sodio. Così facendo però l'unica reazione certa e documentata sarebbero crampi e disturbi gastrici e intestinali. Inoltre sempre in ambito sportivo eccellerebbero nei risultati solo atleti tendenzialmente vegetariani/vegani mentre i medagliere internazionali sono composti da atleti che si alimentano in maniera eterogenea, quindi sia onnivori che vegetariani/vegani.

Non si parla mai dei rischi collegati ad una dieta eccessivamente alcalina, che per sua natura è molto ricca di potassio: tale alimentazione è sconsigliata a chi è affetto da patologie renali e per quei soggetti che assumono diuretici risparmiatori di potassio.

Se al massimo troppo il nostro pH (oltre la soglia di 7.4 che è quella fisiologica) andremmo incontro all'**alcalosi metabolica**, alterazione caratterizzata da vomito incoercibile, disidratazione, confusione, astenia e che nei casi più acuti può portare a morte (rischio a cui si sottopongono quegli sportivi dissennati che assumono alcali per lungo tempo al fine di essere più definiti e trattenere meno liquidi).

Quindi vincono i cibi acidi o quelli alcalini? Vince il buon senso!

Una dieta sana deve essere varia ed equilibrata: proteine, carboidrati, grassi e fibra devono essere tra loro ben bilanciati secondo i principi della fisiologia e non delle mode del momento.

Le proteine sono un costituente indispensabile per l'organismo con finalità plastiche ed anaboliche, ma se consumate in eccesso sono correlate con una maggiore replicazione cellulare, e quindi po-

tenzialmente cancerogene. Inoltre più proteine vengono introdotte con la dieta e maggiori saranno gli scarti metabolici con aumento di azotemia e uricemia.

I grassi sono il costituente del fosfolipide cellulare e la matrice del 70% di tutti gli ormoni circolanti, ma consumati in eccesso sono correlati con l'aumento di colesterolo e trigliceridi, aterosclerosi e malattie cardiovascolari, quindi i tanto decantati semi oleosi ricchi di omega-3 ed altamente alcalinizzanti, come ad esempio i semi di zucca, non possono essere consumati liberamente, ma vanno misurati nella quantità.

Gli zuccheri sono il nutriente fondamentale del cervello e prendono parte a tutte le reazioni metaboliche del nostro organismo (anche il dimagrimento), ma un loro consumo eccessivo è correlato con il diabete, la sindrome metabolica, iperinsulinemia, ipertensione, l'obesità. E la frutta non fa eccezione. Molti pazienti sviluppano la malattia diabetica per un suo smodato consumo, ma questo non vuol dire che la frutta faccia male, anzi 2-3 frutti andrebbero consumati giornalmente per il loro importante contenuto in vitamine e sali minerali.

Perfino la fibra (verdura cruda e cotta), che potremmo definire il miglior amico dell'uomo nel mondo vegetale, se consumata in eccesso, può creare grandi problemi per salute: tendenza al malassorbimento intestinale generico, eccessivo introito di acido fitico ed acido ossalico, molecole chelanti che legandosi ad alcuni ioni (come il ferro ed il calcio) ne impediscono l'assorbimento intestinale, predisposizione alla disidratazione nel caso in cui l'eccesso di fibra induca diarrea osmotica.

La dieta corretta va bilanciata sull'esigenza del singolo soggetto dopo attenta visita specialistica, prendendo in esame eventuali patologie concomitanti e dopo accurata misurazione di massa magra, massa grassa e acqua circolante. Solo così saremo sicuri di nutrirci, cioè di mangiare quello che ci serve, sia nella qualità che nella quantità.






SIMONA Izzo

“Maria Stella e la mia quarta sorella”

Un'amicizia lunga una vita quella che unisce Simona, Ricky e Maria Stella Giorlandino, presidente dell'associazione Artemisia Onlus

“L'immagine che ho di Maria Stella è di un bellissimo canguro nel cui sacco ci sono le persone che hanno bisogno di cure e di amore, la ammiro molto perché so quanto è difficile per una donna affrontare il mondo dell'imprenditoria”. Per Simona Izzo, Maria

Stella Giorlandino, presidente dell'associazione Artemisia Onlus e responsabile dei centri clinici e diagnostici Artemisia Lab, è la quarta sorella. Oltre a Simona, Giuppy e Fiamma Izzo, c'è Stella. “Ci conosciamo fin da ragazze, amiche da sempre”. Simona Izzo insieme al marito Ricky Tognazzi è testimonial di Artemisia Onlus, asso-



Simana Izzo

Attrice. Doppiatrice. Sceneggiatrice. Vinse il David di Donatello come miglior regista esordiente per *Maniaci sentimentali* nel 1994. Del 2007, *Tutte le donne della mia vita*, la vede ancora da regista a celebrare in un flashback romantico e doloroso la bellezza delle donne. Sceneggiatrice del film: *Il padre e lo straniero* e della serie tv *Il caso Tortora – Dove eravamo rimasti?*, entrambi diretti dal marito Ricky Tognazzi. Figlia di Renato, insegnante di Doppiaggio e fondatore della "Pumais due". Diventa anche lei doppiatrice. Sua la voce di Kim Basinger in *Nove settimane e 1/2*. Ha scritto anche dei libri. L'ultimo: *Quando l'amore non aspetta*, con l'urologo Vincenzo Mirone. Sei storie che raccontano il rapporto della coppia di oggi con l'amore e con il sesso. I protagonisti sono uomini che si trovano a fare i conti con un amore che non ha la forza di aspettare

"L'istinto salvifico di Stella, è questa la sua grande forza"

ciazione nata con l'obiettivo di assistere le patologie materno fetali e proteggere le gravidanze a rischio. Oggi l'associazione è la risposta concreta alla prevenzione gratuita. Fornisce anche il supporto clinico ed economico ai più bisognosi di trattamenti e di cure. "Le feste e le ricorrenze sono l'occasione per promuovere giornate o incontri di prevenzione gratuita: per i nonni, le mamme, i nipoti, tutta la famiglia". Maria Stella ha una schiera di "angeli" come li chiama Simona Izzo. Ha ini-

ziato spinta dalla passione e dal desiderio di aiutare gli altri. La sua battaglia è sempre stata quella di promuovere una sanità d'eccellenza affidandosi a un'equipe scelta tra i migliori esperti dei vari settori della salute. "Io e Ricky abbiamo sempre creduto in questo progetto, solo una leonessa come Maria Stella poteva dar vita a un'associazione così presente sul territorio, vicina alle persone, capace di mettere al centro il paziente, di ascoltare il più bisognoso". Il presidente dell'associazione Artemisia Onlus oltre a essere un architetto è anche un artista: "Gli arredi delle cliniche di Stella non lasciano nulla al caso e i tocchi di classe sono espressione del suo gusto artistico. Stella è una pittrice, una donna poetica, capace di amalgamare l'imprenditore all'artista, perfetta commistione tra cervello e cuore".

Ricky Tognazzi

Attore. Regista. David di Donatello nel 1985 come migliore attore non protagonista per *Qualcosa di biondo*, David e Nastro d'argento come miglior regista esordiente per *Piccoli equivoci*, David come regista per *Ultrà* e *La scorta*. Nel 2008 interprete de *L'ultimo crodino*, film che racconta il rapimento della bara di Enrico Cuccia. Nel 2012, regista ed interpreta de *Il caso Enzo Tortora – Dove eravamo rimasti?* Figlio del grande attore italiano Ugo Tognazzi. "Mi ha trasmesso la passione di fare cinema. Lui era vitale, divertente. Io sono un ascoltatore timido e malinconico. Forse Gianmarco, mio fratello, in tante cose gli assomiglia di più". Ha diretto molti spot pubblicitari (Ferrero, Lambretta, Fiat 500 ecc.). Ha partecipato in veste di giudice al talent di Rai Uno *Altrimenti ci arrabbiamo*.





L'ARTE al servizio della famiglia Arteterapia e benessere

"L'arte scuote dall'anima la polvere accumulata dalla vita di tutti i giorni"
Pablo Picasso.

DI DOTTESSA MARÍA GONZÁLEZ-VALLINAS – ARTE-TERAPEUTA PSICODINAMICO ED ARTISTA PLASTICO
(OSPEDALE FATEBENEFRAPELLI, ROMA ED UNIVERSITÀ DI TRENTO) SPECIALIZZATA IN DONNE, DONNE IN GRAVIDANZA
E BAMBINI MEMBRO EQUIPE PROGETTO COESIONE

Cosa è l'Arteterapia?
Si tratta di una tecnica che mette a disposizione il materiale di creazione artistica (colori, carte di diverse grammature, paste da modellare, ecc.) e materiali naturali (foglie, pigne, corteccie, ecc.) per consentire la libera creazione dei partecipanti e far emergere, tramite il processo artistico, le loro emozioni in modo spontaneo. Il materiale che usiamo durante le sessioni di Arteterapia è di tipo "non strutturato" e consente, pertanto, di assecondare l'immaginazione dei partecipanti anche attraverso metafore e simboli. La metafora, del resto, così come i simboli, sono un elemento essenziale del processo creativo e rappresentano una componente fondamentale del linguaggio espressivo che appartiene a ciascuno di noi e di cui facciamo uso più o meno consapevolmente nella vita di tutti i giorni. Nelle sessioni di Arteterapia l'uso di questi elementi diventa più evidente e consapevole.



o ritrovare il benessere attraverso la pratica artistica. Nell'ambito del Servizio Coesione (ideato dall'Avv. Maria Antonietta Schettino) l'Arteterapia si mette a disposizione della famiglia per supportare ogni componente nel gestire al meglio le proprie potenzialità di fronte alle sfide della vita quotidiana o a particolari situazioni di disagio o problematicità.

Qual è il primo obiettivo quando si inizia un percorso arteterapeutico?

Il primo obiettivo è consentire alla persona di "costruire" uno spazio in cui poter esprimere liberamente le proprie emozioni senza sentirsi in alcun modo giudicata. In questo spazio, con l'intermediazione e l'ascolto attento dell'arteterapeuta, la creatività tornerà ad "abitare" e, con l'emergere delle emozioni, il processo creativo (e la terapia) avranno inizio.

È necessario avere dimestichezza con i materiali?

Non è necessario essere già "artisti" o avere una particolare dimestichezza con i materiali per usufruire dei benefici dell'Arteterapia. L'esperienza ci dimostra che spesso sono le persone che si defini-

Cosa offre l'Arteterapia nell'ambito del Servizio Coesione?

L'Arteterapia è una disciplina con vocazione sociale che mette a disposizione l'Arte per aiutare a mantenere



scono “meno creative” quelle che riescono a sviluppare più facilmente un linguaggio artistico personale. E la libertà nel gioco creativo che consente ai partecipanti di mettersi di fronte alle proprie emozioni e che apre la strada alla creazione artistica senza dipendere necessariamente dalla tecnica.

A chi è destinata l'Arteterapia?

Come detto, l'Arteterapia non ha un destinatario particolare. Essendo un processo artistico è rivolta a tutti, adulti e bambini, che vogliono riscoprire, valorizzare o semplicemente esplorare l'utilizzo dei materiali artistici e naturali per dare libera voce alla loro creatività.

In che modo si lavora con i bambini?

I bambini, come noto, si esprimono e comunicano moltissimo attraverso immagini e azioni piene di significato. In questi casi, la funzione dell'Arteterapia è quella di valorizzare, tramite i materiali adeguati e la relazione terapeutica, il potenziale artistico dei bambini. A seconda dei casi, il lavoro è finalizzato a “creare” una via di sfogo e sollievo rispetto a specifiche situazioni di stress o a “conoscere” più in profondità le emozioni dei più piccoli al fine di aiutarli a rafforzare la loro personalità e aiutarli ad affrontare con più sicurezza specifiche sfide o difficoltà.

Come si svolge il lavoro arteterapeutico con gli adulti?

Per gli adulti l'utilizzo dei materiali artistici e naturali può essere una “riscoperta” molto utile. Nell'ambito dell'Arteterapia l'utilizzo di tali materiali può consentire di liberare la propria creatività, di conoscersi da una nuova prospettiva (lato artistico-creativo), di identificare

le proprie potenzialità al fine di “gestire” specifici momenti della vita quotidiana.

Nell'ambito familiare, il ricorso all'Arteterapia ed alla creazione artistica consente di avvicinarsi al proprio figlio/a, partner (o altro familiare) esprimendosi tramite un “nuovo” e “diverso” linguaggio. In questo modo si potranno affrontare insieme specifici momenti della vita quotidiana aiutandosi a vicenda a riconoscere e valorizzare i propri sentimenti.

“Attraverso l'arte, la creatività si mette in gioco e mette in connessione la persona con il mondo, trasformando entrambi”.

(Héctor Fiorini, psichiatra e psicoanalista argentino)





BELLEZZA e benessere secondo Artemisia

Un approccio olistico e interdisciplinare che parte dall'ascolto della persona, passa attraverso un percorso terapeutico motivato e condiviso e termina con una nuova consapevolezza di sé.

DI GUALTIERO TRAMONTI - SPECIALISTA CHIRURGIA PLASTICA E MARINA TROMBETTI - DIETOLOGIA, DIETOTERAPIA E MEDICINA ESTETICA

La durata della vita media è aumentata e il nostro organismo non sembra ancora essersi adattato al fenomeno della longevità. A 50 anni, un tempo, eravamo al tramonto della nostra esistenza. Oggi siamo chiamati a dare il meglio di noi proprio a questa età. È necessario arrivare in forma al traguardo, superarlo rimanendo competitivi e sicuri di noi. **Artemisia si occupa della bellezza e del benessere a 360 gradi** mediante un approccio olistico e interdisciplinare. Un pool di professionisti che prima di esaminare le carte, guardano il paziente, ascoltano l'uomo o la donna che hanno di fronte, dal punto di vista umano prima che clinico e terapeutico. Al centro dell'attenzione c'è il momento diagnostico anche per gli inestetismi più banali perché il paziente possa essere consapevole della natura del suo problema e da persona





coinvolta partecipare coscientemente al momento terapeutico.

“Le mie analisi sono ok ma io non mi sento in forma, pratico sport ma le mie gambe sono orribili, sono perennemente a dieta ma non dimagrisco”. Sono questi alcuni esempi delle problematiche che i nostri pazienti ci propongono. Ascoltarli nella prima fase è molto importante per iniziare un programma su misura che prevede l'inquadramento diagnostico del problema e la definizione di un percorso terapeutico motivato e condiviso.

Il supporto degli esami di laboratorio, delle indagini termografiche per studiare la cellulite e riportarla alla sua reale consistenza di patologia del microcircolo, del-

Subiamo sulla nostra pelle i danni derivanti dallo stress, dallo smog, dall'alimentazione sbagliata, dal fumo; aumentano i radicali liberi e l'invecchiamento cellulare accelera esponenzialmente.

l'esame impedenziometrico per arrivare a definire il metabolismo di base. In alcuni casi, come diabete, obesità, disturbi digestivi, anche la genetica può essere di aiuto: mediante semplici prelevi salivari, risaliamo al nocciolo del problema.

Ancora, ricorrendo ai protocolli Bhrt, mediante l'utilizzo di ormoni bioidentici ed integratori preparati ad personam galenicamente, affrontiamo le problematiche di menopausa e andropausa affinché l'organismo superi quei blocchi dovuti ad un orologio biologico che tende a rallentare, mentre noi siamo ancora in corsa. Di pari passo procede la correzione di inestetismi del volto, del collo mediante peelings, filler, fili in PDO sia idratanti che di trazione, tossina botulinica e biorivitalizzazione.

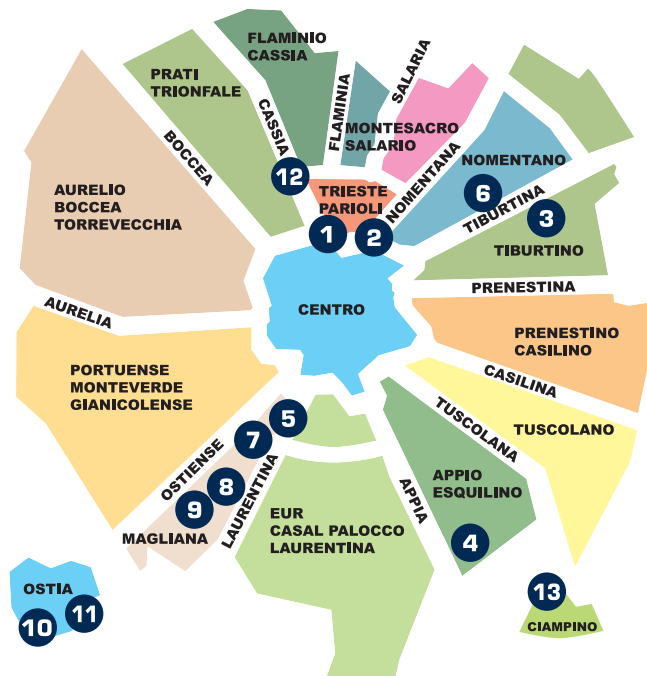
Abbiamo messo a punto per il viso un protocollo ribattezzato “Lifting sine bisturi” ovvero non chirurgico basato sul Prp (plasma arricchito di piastrine) ricco di fattori rigeneranti, radiofrequenza needling che determina una contrazione del collagene e una neo produzione di fibre che rinvigorisce il rilassamento cutaneo. Se necessario il trattamento viene coadiuvato da laser frazionato per il miglioramento della texture delle rughe del viso e da infiltrazioni con acido ialuronico per il miglioramento dei volumi del viso.

Radiofrequenza, carbossiterapia e mesoterapia per inestetismi degli arti inferiori. Praticiamo anche la rimozione di macchie, depositi adiposi di lieve entità mediante mesolipolisi, ma ricorriamo a tecniche interdisciplinari quando necessario attraverso il supporto della chirurgia plastica. I nostri specialisti con tecniche mini-invasive possono procedere a lite-liposculture e a lite-lipostrutture per il rimodellamento del corpo e per il viso a soft lifting con lipostruttura per ridonare un aspetto più rilassato e giovanile.

ARTEMISIA[®] LAB


RETE DI CENTRI CLINICI DIAGNOSTICI

- 1** ALESSANDRIA • **PIAZZA FIUME**
LABORATORIO POLIAMBULATORIO
Via Piave, 76 - tel **06 42 100**
- 2** ALESSANDRIA • **PIAZZA FIUME**
LABORATORIO CITOISTOPATOLOGIA
Via Velletri, 10 - tel **06 84 13 950**
- 3** BIOLEVI • **PIAZZA BOLOGNA**
LABORATORIO-POLIAMBULATORIO
Via G. Squarcialupo, 3 - tel **06 44 29 13 67**
- 4** CHEA • **APPIA/COLLI ALBANI**
LABORATORIO-POLIAMBULATORIO
Via Sermoneta, 38/50 - tel **06 78 178**
- 5** CLINITALIA • **EUR MARCONI**
CENTRO DI RADIOLOGIA
Via Antonino Lo Surdo, 42 - tel **06 55 185**
- 6** STUDIO LANCISI • **POLICLINICO**
POLIAMBULATORIO-RADIOLOGIA
Via Giovanni Maria Lancisi, 31 - tel **06 44 088**
- 7** CENTRO DI ALTA TECNOLOGIA • **EUR MARCONI**
RISONANZA MAGNETICA E TOMOGRAFIA COMPUTERIZZATA
CENTRO DI SENOLOGIA • CENTRO DELLA TIROIDE
Via Antonino Lo Surdo, 42 - tel **06 55 185**
- 8** ANALYSIS • **EUR MARCONI**
LABORATORIO-POLIAMBULATORIO
Via Antonino Lo Surdo, 40 - tel **06 55 185**
- 9** ARTEMISIAFISIO • **EUR MARCONI**
POLIAMBULATORIO - FISIOTERAPIA
Via Antonino Lo Surdo, 40 - tel **06 55 185**
- 10** ANALYSIS LIDO DI OSTIA
LABORATORIO
Via Capo Soprano, 7/9 - tel **06 5682798**
- 11** ANALYSIS LIDO DI OSTIA
POLIAMBULATORIO
Via Capo Soprano, 5 - tel **06 5682798**
- 12** ANALYSIS CASSIA
LABORATORIO-POLIAMBULATORIO
Via Cassia, 536 - tel **06 3310393** **PROSSIMA APERTURA**
- 13** ANALYSIS CIAMPINO
Via Mura dei Francesi, 153 - 161 - tel **06 7963545**



PRESSO LA RETE ARTEMISIALAB

è possibile ricevere prestazioni ortopediche con apparecchi gessati, stecche di Zimmer e fasciature per il trattamento di traumi minori, come distorsioni, contusioni e fratture di minore entità

 **06 42 100**

APERTI TUTTO L'ANNO ANCHE NEL MESE DI AGOSTO

RISPOSTE DIAGNOSTICHE IMMEDIATE, ESAMI CLINICI IN GIORNATA

www.artemisialab.it

NUMERO VERDE
800 300 100

MONNANALISA Touch

Attenzione e accorgimenti per la seconda giovinezza di una donna.

DI STEFANIA GRANDE MEDICO CHIRURGO SPECIALISTA IN OSTETRICA E GINECOLOGIA

L'età della menopausa varia da individuo a individuo con una media di circa 50 anni a livello mondiale. La menopausa si definisce come prematura o precoce quando si verifica prima dei 40 anni (OMS), e può essere sia spontanea che indotta. I sintomi associati sono sempre quelli della carenza estrogenica.

Il temine post-menopausa si riferisce a tutto il periodo che segue l'ultima mestruazione indipendentemente dal tipo di menopausa (spontanea o indotta) (OMS).

Le alterazioni endocrine che caratterizzano la perimenopausa si manifestano principalmente con alterazioni del ritmo e della quantità del flusso mestruale. Circa il 90% delle donne prima della menopausa sperimenta irregolarità mestruali che possono durare dai 4 agli 8 anni.

In ordine di frequenza, subito dopo le irregolarità mestruali in perimenopausa, e al primo posto una volta cessati i flussi, vengono i sintomi vasomotori, tipici della carenza estrogenica, (vampate, sudorazioni notturne) e disturbi del sonno ad essi conseguenti, definiti anche come sintomi a breve termine poiché tendono a scomparire in prossimità della completa cessazione della produzione estrogenica ovarica. Per i sintomi vasomotori si stima che ne soffrano fino all'85% delle donne.

La perdita della produzione di estrogeni da parte delle ovaie si associa all'insorgenza di atrofia vaginale. Il tratto genitale è infatti particolarmente sensibile al declino estrogenico e circa la metà di tutte le donne in postmenopausa lamentano i sintomi ti-

pici dell'**atrofia genitale** che interferiscono pesantemente con la funzione sessuale e la qualità di vita. Mentre le **vampate di calore** e le **sudorazioni notturne** si risolvono spontaneamente nel tempo, i sintomi correlati all'atrofia della vagina e del basso tratto urinario spesso peggiorano nel tempo e nella maggior parte dei casi necessitano di un trattamento specifico. L'atrofia vaginale si rende clinicamente evidente 4/5 anni dopo la menopausa e le modificazioni oggettive, così come i sintomi soggettivi, sono presenti nel 25/50% di tutte le donne in postmenopausa. Le problematiche associate non sono sempre denunciate dalle pazienti al proprio medico e pertanto l'incidenza sopra riportata è sicuramente sottostimata.

L'atrofia si verifica sia in conseguenza sia della menopausa naturale, sia della menopausa chirurgica che porta alla rimozione delle ovaie, sia di trattamenti per alcune condizioni mediche che richiedono la radioterapia della pelvi o la chemioterapia con conseguente alterazione della funzione ovarica.

Il declino dei livelli circolanti di estrogeni associato alla transizione menopausale è strettamente correlato a :

- Alterazione morfologica dell'epitelio della mucosa vaginale;
- Riduzione del flusso sanguigno e della secrezione del fluido vaginale(secchezza vaginale);
- Diminuzione dei lattobacilli vaginali e aumento del PH.

L'atrofia vaginale è uno dei più importanti fattori



che interferiscono con la funzione sessuale, con seguiti significativi sulla qualità della vita di una donna. E' facile intuire come la salute vaginale sia di fondamentale importanza per la salute sessuale. Gli estrogeni modulano il processo emodinamico coinvolto nel ciclo della risposta sessuale per cui, a causa della carenza estrogenica, le donne in menopausa riportano secchezza vaginale e, se sono sessualmente attive, possono riferire disturbi importanti della sessualità come dolore durante l'atto sessuale (dispareunia).

Inoltre la salute del tratto urinario e' strettamente correlata con la sintomatologia vaginale, soprattutto in assenza di estrogeni. Sintomi urinari come l'elevata frequenza urinaria, soprattutto notturna (nicturia), l'urgenza urinaria, il dolore durante la minzione (disuria), l'incontinenza e le infezioni postcoitali sono riportati con maggior frequenza quando è presente un certo grado di atrofia vaginale.

I più diffusi trattamenti per l'atrofia vaginale sono:

- Trattamenti non- ormonali, lubrificanti e idratanti
- Preparazioni fitoestrogeniche
- Terapia ormonale sostitutiva
- Terapia estrogenica locale o transdermica

L'ultima frontiera per il trattamento dell'atrofia vaginale è il **Monnalisa touch** che è tra le tecniche più avanzate di foto ringiovanimento vaginale, Monnalisa touch **allevia i sintomi più fastidiosi associati all'atrofia vaginale**: scarsa lubrificazione, prurito vulvare e secchezza. agendo con delicatezza su i tessuti della mucosa vaginale il laser stimola la produzione di collagene, migliora la sensibilità delle aree trattate e ne ristabilisce la corretta irrorazione, ridona tono ai tessuti, aumenta la lubrificazione, il Monnalisa touch effettua un vero e proprio ripristino funzionale della vagina. Non ci sono criteri di esclusione assoluti per il Monnalisa Touch, l'unica vera controindicazione è la presenza di infezioni vaginali in atto. le sedute non sono dolorose, non richiedono anestesia durano circa 15 minuti.



Partorire in **CASA** da oggi *si può*

Partorire in casa in totale sicurezza è possibile, a patto che vi siano le condizioni necessarie.

DI SILVIA GAMBADORO

Il parto in casa è ultimamente stato rivalutato in molti paesi del mondo, e anche se le donne in Italia sono ancora una minima parte (meno di 500 casi nello scorso anno secondo i dati dell'Istituto Negri di Milano) in molti paesi in Europa, e anche negli Stati Uniti, molte future mamme scelgono questa modalità per mettere alla luce i loro figli. In particolare negli Stati Uniti il numero di gestanti che scelgono di non andare in ospedale per far nascere il proprio figlio è in continua crescita, spesso perché le future mamme vogliono evitare un parto indotto o un cesareo. In linea di massima la scelta di a casa: nel partorire in casa nasce dal desiderio di vivere il parto nel rispetto della natura fisiologica dell'evento, in un contesto familiare e soprattutto demedicalizzato. Da alcuni studi condotti da medici dall'Università di Portland che hanno analizzato circa 80.000 gravidanze, è emerso che esistono delle differenze tra chi ha deciso di partorire in ospedale e chi ha pianificato una nascita nel primo caso la mortalità alla nascita ed entro il primo mese è pari a 1,8 bambini su mille, mentre quando si sceglie la nascita a casa raddoppia a 3,9 ogni mille nati. Un pericolo comunque limitato, tuttavia salgono anche la probabilità di convulsioni, di ventilazione per il bimbo e di trasfusioni per la madre, mentre si riducono il ricorso ai cesarei e ai metodi per accelerare o indurre il travaglio, così come le lacerazioni. I dati quindi sono molto chiari e chi è





Partorire in casa nasce dal desiderio di vivere il parto nel rispetto della natura fisiologica dell'evento, in un contesto familiare e soprattutto demedicalizzato.

pro- ospedale fa notare l'aumento dei rischi, mentre le associazioni che promuovono il parto fuori dalle cliniche sottolineano i vantaggi per la donna e la minor medicalizzazione alla nascita.

Le condizioni per poter partorire in casa?

Tra le condizioni imprescindibili per partorire in casa c'è l'assistenza, prima, durante e dopo il parto, di personale qualificato, sia esso proveniente da una struttura pubblica che privata. Altro aspetto fondamentale è che sia la futura mamma che il bambino presentino un quadro clinico perfetto. Infine è

molto importante che ci sia una struttura ospedaliera raggiungibile entro trenta minuti al massimo.

I Costi

Il parto in casa, laddove le pazienti abbiano le caratteristiche necessarie per poterlo fare, rappresenta un risparmio anche per il Servizio sanitario nazionale. Piemonte, Emilia Romagna, Lazio, e la provincia di Trento e Bolzano erogano un rimborso dell'80 % delle spese sostenute dalle mamme per pagare le ostetriche, un costo che può variare da regione a regione ma che si aggira intorno ai duemila euro, comprensive di reperibilità H24 e assistenza post partum, secondo il criterio della continuità assistenziale. Le Asl di Torino, Parma, Modena e Reggio Emilia forniscono assistenza pubblica gratuita alle partorienti domiciliari. La gestante infatti, e su questo aspetto le opinioni di Sin e Associazione concordano, non deve avere patologie particolari. E' fondamentale affidarsi a ostetriche specializzate e poter raggiungere in caso di necessità.

attesa e **NASCITA** cosa accade nella *mente* della *donna* e dell'uomo

*Prospettive e speranze verso il grande cambiamento:
la nascita di un figlio.*

DI DOTTISSA ROSSANA RIOLO, PSICHIATRA, PSICOTERAPEUTA, RESPONSABILE CSM E DELL'AMBULATORIO

"MAMME SENZA DEPRESSIONE" ULSS 15 CAMPOSAMPIERO-PADOVA, PRESIDENTE ASS. KAIROS DONNA (WWW.KAIROSDONNA.EU)

MEMBRO EQUIPE PROGETTO COESIONE

Nel primo articolo vi ho descritto il desiderio di maternità e paternità e come esso abbia bisogno di consapevolezza per potersi trasformare in azioni e comportamenti e adattamenti che porteranno al concepimento. Il concepimento, tappa importante e inizio del viaggio che dopo nove mesi, se tutto procede in modo fisiologico, porterà al grande cambiamento: la nascita di un figlio.

E' importante rendersi conto che durante i nove mesi di gravidanza hanno inizio molti cambiamenti, non solo fisici ma soprattutto psicologici, nella futura madre ma anche nel futuro padre. I cambiamenti nella futura madre sono sicuramente più evidenti "la pancia che cresce" ed anche psicologicamente l'irritabilità, la labilità emotiva ed i momenti di ansia e di intensa gioia si alternano.

Nascita di un padre

Non possiamo certo continuare a pensare che per i padri "il problema sarà dopo la nascita". Come per la maternità e l'essere una madre, di cui ho ampiamente scritto nel primo articolo, oggi siamo consapevoli che il padre e la paternità sono due concetti differenti. Padre è quell'uomo che, insieme ad una

donna, procrea un figlio oppure quell'uomo che, facendo richiesta insieme alla propria consorte, ottiene dalla legge l'affido e/o l'adozione di un minore. La paternità invece è un processo inter e intra-soggettivo che si costruisce prima sul rapporto che si sviluppa nella mente del padre nei confronti del figlio, poi nella relazione interpersonale che egli instaura con la prole. Possiamo pertanto affermare che la paternità inizia con la gestazione della compagna, o comunque con l'attesa del figlio; ad esempio quando non è un figlio naturale la paternità si costruisce a partire dal principio dell'iter burocratico (facendo domanda di affido e adozione). L'uomo prossimo a diventare padre non "vive" le modificazioni corporee legate alla gravidanza, tuttavia, dal momento in cui riceve la comunicazione dell'attesa del nascituro, comincia a percepire che il figlio "cresce" dentro di sé.

È nel solco di questa attesa che va via via costruendosi la paternità.

Il momento della nascita del figlio (o dell'incontro con lo stesso in caso di affido e adozione) coincide, e determina, la nascita del padre.

Prima di ritornare alla futura madre e ad alcune problematiche psicologiche e fisiche in gravidanza e al



momento del parto, vorrei ricordare che le ricerche scientifiche più recenti (Baldoni) hanno dimostrato che *“una funzione maschile di straordinaria importanza, per lungo tempo sottovalutata e solo recentemente oggetto di ricerche, è quella di proteggere la propria compagna nei periodi di cambiamento psicofisico in cui è maggiormente esposta a problemi emotivi, particolarmente alla depressione.”*

Questi momenti cruciali sono fondamentalmente due: il primo è quello relativo alla gravidanza e ai primi mesi dopo il parto, il secondo coincide con l'adolescenza e l'emancipazione dei figli. In questi due momenti le donne sono maggiormente esposte a difficoltà emotive e reazioni di carattere depressivo legate non solo ai mutamenti fisici e ormonali, ma anche ai cambiamenti del proprio ruolo sessuale femminile di donna e di madre. La funzione del maschio, in questi

casi, è quella di aiutare la propria compagna a superare le difficoltà mantenendo la sofferenza e la problematicità a livelli tollerabili.

Nel mio lavoro ambulatoriale con le neo coppie ho potuto riscontrare che il padre è in grado di accudire il piccolo sin dai primissimi mesi di vita, in maniera corretta ed efficiente. Conducendo colloqui clinici con le coppie neo genitoriali ho potuto constatare che gli uomini sembrano sempre più responsabilizzati e precocemente coinvolti, trovando in loro stessi lo slancio nell'esserci e nel fare.

Questo atteggiamento viene accolto positivamente dalla compagna.

La cultura attuale privilegia il rapporto triadico (madre, padre e bambino) nella preparazione a diventare padri, sin dai primi momenti della gravidanza della partner. Si realizza così un valido aiuto, non solo al-



l'individuo ma anche alla coppia e alla futura famiglia che verrà. Non solo il futuro padre si sente meglio integrato nel suo ruolo, ma sviluppa e infonde senso di sicurezza alla futura mamma (vedi tabella indagine Eurispes-Focus 2014).

Nascita di una madre

“Siete sempre stata la figlia di vostra madre e questa relazione, positiva o negativa che sia, è sempre stata centrale per la vostra identità. Quando però avete un bambino, cominciate a privilegiare la vostra identità di madre rispetto a quella di figlia. La vita che avete trascorso come “figlia di” diventa il passato e inizia il vostro futuro di madre, con tutte le sue grandiose possibilità. A seguito di questa trasformazione, che avviene in un lasso di tempo molto breve, è possibile avvertire un profondo senso di perdita o al contrario di una straordinaria conquista. Questo spostamento di identità è in gran parte responsabile del complesso intreccio di emozioni che la maggioranza delle donne provano dopo la nascita del proprio bambino e spiega come mai si sentano al tempo tristi e felici, felici per il piccolo che è nato e tristi perciò che hanno lasciato dietro sé”.

Questa citazione di Daniel N. Stern descrive mirabilmente ciò che accade nella mente di una madre e che può ad esempio, spiegare certi turbamenti o disagi psicologici.

È importante ricordare, tra questi, nel primo trimestre la presenza di **nausee e vomito (50-70% dei casi)** dovuti ad un adattamento psicobiologico determinato dall'aumento delle gonadotropine corioniche o, in termini incosci, all'ambivalenza fisiologica presente in gravidanza. Per questo disagio si può ricorrere a rimedi come lo **Zenzero o Ipeca (rimedio omeopatico)**.

Il termine di **IPERMESI** si usa quando tale stato persiste oltre il primo trimestre e si aggrava invece di recedere. L'incidenza di tale disturbo è del 0,5-1 su 1000 donne in gravidanza. Nell'anamnesi personale di questi casi, spesso si evidenzia che la propria madre ha sofferto dello stesso disturbo.

L'eziologia è incerta, ma alcuni studi hanno messo in evidenza una correlazione con i disturbi del comportamento alimentare e la gravidanza non pianificata. Il trattamento medico è essenzialmente quello di ripri-



stinare l'equilibrio elettrolitico e dal punto di vista psicologico è indicato utilizzare il counseling e la rassicurazione. Nei casi più persistenti con presenza di vomito, anche notturno e continuativo, si può ricorrere all'uso di ansiolitici.

Tocofobia conoscerla per curarla

Un giorno in ambulatorio ha chiamato una donna alle 31 settimana chiedendo un aiuto e una certificazione essendo affetta da “tocofobia”.

Il termine **tocofobia** proviene dal greco “**tokos**” (nascita) e “**phobos**” (paura). La tocofobia è stata classificata per la prima volta nella letteratura medica nel 2000 da **Kristina Hofberg** e **Ian Brockington** sul **British Journal of Psychiatry**. Lo studio è partito dall'osservazione del fatto che ci sono alcune donne che sono terrorizzate dalla nascita di un bambino fino ad arrivare ad evitarla nonostante abbiano il desiderio di diventare madri. Il terrore, e non la semplice e fisiologica paura, porta alcune donne a strategie di evitamento importanti, come quella di decidere di non avere figli pur di evitare il momento del parto.

Questa fobia si classifica perciò in primaria e secondaria. La primaria è la paura del parto che appare prima della gravidanza e che può iniziare nell'adole-



cesareo. Sarebbe sufficiente diagnosticare questa fobia nel primo trimestre di gravidanza per avere il tempo, in molti casi, di intervenire con lo strumento della psicoterapia. In base alle conoscenze accumulate è possibile pensare a interventi di prevenzione primaria, con attenzione all'individuazione dei soggetti a rischio, e di prevenzione secondaria, con intervento precoce sui sintomi.

Gli interventi di prevenzione primaria dovrebbero interessare, durante la gravidanza, gli operatori ostetrici alle visite di controllo e nei corsi preparto, con la raccolta anamnestica di informazioni circa disturbi psicologici precedenti, abusi fisici e sessuali e con messaggi puntuali alla gravida sulle procedure del parto in ospedale: una differenza troppo elevata tra aspettative e reali condizioni del parto è connessa con una percezione molto negativa della situazione da parte delle donne. E' comunque possibile che, in alcuni casi, o perché prossimi al parto o perché nonostante la psicoterapia i traumi pregressi siano ancora attivi, la donna necessiti di una certificazione che attesti questo disturbo e poter così effettuare il parto cesareo.

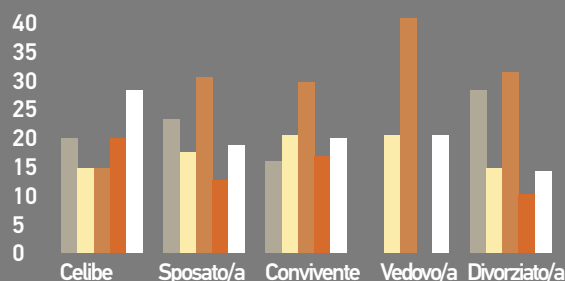
Vorrei concludere questo articolo con una frase di un grande psicoanalista e pediatra **Donald W. Winnicott** che durante le trasmissioni radiofoniche rivolta alle madri in cui sottolineava sempre la grande differenza esistente tra "sapere" e "imparare" disse:

"Non lasciate che i professionisti della salute, quando vi danno consigli, vi tolgano la fiducia che avete nel vostro naturale sapere" (D.W. Winnicott)

scenza. La secondaria è legata ad una serie di eventi quali: una esperienza precedentemente negativa rispetto a una nascita traumatica, una mancanza di attenzione da parte dell'ostetrica o del medico, l'aver sofferto di una depressione post partum o altri eventi ugualmente perturbanti. Entrambe le forme di tocofobia possono essere trattate con l'assistenza di un professionista esperto in tali tematiche.

La mancanza di una diagnosi precoce e quindi di una possibilità di intervento precoce spesso porta a richiedere una certificazione e intervenire con un parto

Quando ha iniziato a sentirsi veramente padre?



Fonte: Focus - Nostrofiglio.it - Eurispes

- Quando ho saputo che la mia compagna era incinta
- Nel corso dei mesi della gravidanza
- Quando è nato mio figlio
- Quando ho iniziato a prendermi cura di mio figlio
- Ne ho preso coscienza gradualmente dopo la nascita, col passare del tempo



il racconto TEATRALE lettura e narrazione

*Creatività, arte e famiglia si danno la mano
nel Progetto Coesione dell'Associazione Artemisia Onlus.*

DI PAOLA RIOLO ATTRICE E INSEGNANTE DI TEATRO MEMBRO EQUIPE PROGETTO COESIONE

Eccoci ancora con Paola Riolo, attrice ed insegnante di teatro, per parlare di teatro, di bambini e di giochi teatrali da fare in famiglia. Una parte importante nell'intrattenimento dei nostri bambini è il racconto, sia esso inventato o letto.



a mano a mano che da pensiero si traduce in parole.

Come si può rendere più teatrale un racconto?

Erroneamente si crede che per rendere più espressivo il nostro modo di parlare si debba enfatizzarne l'interpretazione: molti, durante una narrazione rivolta a bimbi, tendono ad allungare le vocali, cantilenare, ecc; portando anche i bambini verso quel modo di parlare fasullo e stonato.

Per creare l'atmosfera, per rendere espressiva la nostra lettura o i nostri racconti è sufficiente pensare al significato delle parole...solo questo. Se leggiamo la parola "freddo", basterà pensare al freddo perché la nostra voce acquisti quella piccola vibrazione che sembrerà un brivido e trasmetterà la sensazione del freddo: avremo interpretato leggendo.

Perché un racconto sia teatrale si deve poi dare spazio non solo alla **descrizione dei paesaggi o degli ambienti, ma soprattutto alla descrizione dei personaggi, sia fisica che caratteriale.** Inoltre, prediligendo il discorso diretto, si potranno usare voci diverse per i diversi personaggi, dando loro vita durante il racconto.

Cosa ci suggerisce in proposito?

Tra le cose più emozionanti e gratificanti del mestiere di genitore c'è la gioia di "raccontare la vita" ai nostri bimbi e vederli, attenti e curiosi, ascoltare le nostre parole. Tutti intuiamo l'importanza della narrazione per i bambini ed è infatti abitudine di moltissimi mamme e papà, leggere per i loro piccoli prima della nanna, la favola della buonanotte. Solo qualche consiglio, quindi, per rendere più teatrale il vostro modo di raccontare. Ricordiamo innanzitutto che il racconto che nasce dalla nostra fantasia, piuttosto che quello letto da un libro, è stimolante non solo per noi che ci cimentiamo, ma anche per i nostri piccoli perché li induce ad imitarci, inventando a loro volta storie e racconti.

Inventare una storia dà ai bambini la possibilità di sviluppare la loro fantasia, ma anche la capacità di esprimersi con scioltezza seguendo lo schema mentale del racconto, strutturandolo e arricchendolo



Un momento importante è quando i nostri bambini cominciano a leggere: come vincere la loro riluttanza e far loro amare la lettura?

Il momento in cui i bimbi si avviano alla lettura è delicato e difficile: gli amati libri, ad un tratto, diventano nemici...sono compiti.

Leggere insieme agli adulti è sicuramente un modo efficace per aiutarli in questo passaggio; l'esperienza condivisa, il supporto, l'amore che trasmettiamo loro, li renderanno più disponibili. Leggendo insieme sarà utile far notare subito ai nostri bambini la punteggiatura. La punteggiatura è una didascalia non scritta, è come un'indicazione dell'autore per il tono da dare e le giuste pause interpretative da fare. Il punto è la pausa che chiude una parte di racconto, ma è anche importante per prendere fiato, ed il re-

La narrazione è la premessa all'oratoria. Un bambino che racconta e riassume la favola che ha letto, acquista quella padronanza della lingua e capacità oratoria

spiro è essenziale per il cambio di tonalità. Due virgole racchiudono un inciso e la nostra voce si abbassa per creare un "effetto tra parentesi", oppure ci indicano un elenco e possiamo accelerare la nostra lettura rendendola più agile. Sono cose ovvie per noi adulti, ma occorre tempo per scoprire i segreti



di una lettura espressiva e, forse, facendo notare questi piccoli trucchi ai nostri bimbi li renderemo non solo abili più in fretta, ma anche incuriositi ed interessati al fantastico mondo dei libri ed alla capacità della nostra voce di renderli vivi. Leggendo un racconto sarà utile anche giocare a cambiarne il finale, aggiungere un personaggio, cambiare l'ambientazione: questo darà modo al bambino di impadronirsi di ciò che ha letto e di sentire suoi un libro ed una storia.

E' importante che i nostri bambini si abituino a raccontare oltre che a leggere?

La narrazione è la premessa all'oratoria. Un bambino che racconta e riassume la favola che ha letto, acquista quella padronanza della lingua e capacità oratoria che gli servirà poi per ripetere, ad esempio, la lezione di storia letta sul libro. E non importa se non usa subito "parole sue", questo è un passaggio molto difficile, occorre tempo e maturazione; è sufficiente che usi le parole comprendendone a fondo il significato. Ma ricordiamo che la cosa più importante è che tutto questo sia proposto sempre come un gioco, che abbia i tempi giusti a seconda dell'età e che non sia un'imposizione.

Nessun bambino preferisce leggere se può correre! Ed è giusto e normale che sia così. Però può essere dolce e gratificante per lui, raccontare alla sua

mamma la favola della buonanotte mentre la stringe prima della ninna.

Cosa possiamo fare per stimolare la fantasia e la creatività dei nostri bambini?

Lasciare loro più tempo libero. Vi sembrerà strano il mio suggerimento, ma credo che i nostri figli siano ormai troppo costretti, guidati, stimolati, e che questo ostacoli la libertà dei loro pensieri e quindi della loro fantasia e creatività. La differenza tra noi adulti ed i bimbi è che loro non stanno mai senza fare niente...mai. Quando ci sembra che i nostri figli siano senza fare nulla e temiamo che possano annoiarsi, è perché paragoniamo il nostro ozio al loro: il tempo senza obblighi è per i bambini comunque pieno di esperienza e di apprendimento. Se noi adulti ci sdraiamo sull'erba a fissare un albero, troviamo beneficio nel non far nulla, non pensare a nulla. Se un bimbo si ferma ad osservare un albero apprende il movimento osservando le foglie mosse dal vento, impara come è fatto, quali animali possono trovare in esso un rifugio, inventa storie fantastiche...sogna. **Ed i sogni di quel bambino sono i progetti dell'adulto che sarà.** Noi insegniamo giustamente ai nostri figli il senso del dovere, dell'impegno e della responsabilità, ma non dimentichiamo di insegnare loro anche la gioia del sentirsi liberi e la felicità. del fare ciò che si ama.



il **RITMO** dell'anno e la sua *risonanza* nell'*anima* del *bambino*

*Le stagioni come percorso per dipingere
il cuore dei bambini e illuminare le loro vite.*

DI LUCILLA DE MARTINIS, PSICOLOGA E ARTETERAPEUTA STEINERIANA MEMBRO EQUIPE PROGETTO COESIONE

Il ritmo dell'anno che si manifesta attraverso il respiro della terra e le conseguenti variazioni stagionali è caratterizzato dal cambiamento del rapporto tra luce e buio: Da un massimo di luce durante l'estate alle giornate cortissime di metà dicembre. Tale ritmo può essere sottolineato da un 'tavolo delle stagioni' il cui contenuto cambierà con il mutare esterno della natura: dai ricci in autunno ai fiori in estate. Per offrire una panoramica si passa dall'equinozio d'autunno, data in cui i semi iniziano a dormire sotto terra per risvegliarsi in primavera, a **san Michele (29 settembre)** arcangelo con la spada che vince il drago, simbolica incarnazione del coraggio di superare i propri limiti. **L'11 novembre ricorre san Martino**, data in cui è bello costruire lanterne, allegoria della luce protetta che splende in noi e che dovrebbe accrescersi all'aumentare dell'oscurità esterna. Segue poi **santa Lucia (13 dicembre)** dalla corona di candele simbolica portatrice di doni: in questa data di possono costruire e decorare candele. Segue il solstizio d'inverno dove alla natura addormentata corrisponde un aumento di luce interiore e di attività da farsi all'interno di una casa (canti, decorazioni). In questo periodo si accendono candele che accompagneranno fino in primavera. Sulla corona d'avvento, costruita nella prima domenica d'avvento e decorata con fiori secchi raccolti durante l'estate, si possono mettere 4 candele da accendere progressivamente una alla settimana. Fiaba tipica di questo periodo è



la pioggia di stelle. A Natale brillano molte luci sull'albero e nel presepe, concretizzazione della luce interiore nel cuore dell'inverno.

A primavera la natura si risveglia e sul tavolo delle stagioni appaiono fiori e foglie e le candele non servono più. La luminosità esterna raggiunge il suo massimo a **san Giovanni (24 giugno)** all'inizio dell'estate, dove il rito di saltare il fuoco rappresenta il coraggio. Alle piccole fiammelle del Natale corrisponde il fuoco. La fiaba di questo periodo è la regina delle api, con la luce d'oro contenuta nel miele. Passando attraverso il sole, i fiori, i frutti e la vita all'aperto dell'estate si ritorna di nuovo a san Michele, dove l'arcangelo dal mantello dorato all'interno riporta la luce dentro la terra mentre l'interiorità animica si rischiara e ci si raccoglie in se fino a primavera.



SCACCHI

*strategie educative e
prevenzione al bullismo*

Allenare la mente per educare i ragazzi all'aggregazione.

DI CARLA MIRCOLI, ISTRUTTORE DELLA FEDERAZIONE SCACCHISTICA ITALIANA ESPERTA DI INSEGNAMENTO

A BAMBINI E RAGAZZI CON PROGETTI MIRATI AL RECUPERO SOCIALE E AL BENESSERE

DELLA PERSONA CON GLI SCACCHI MEMBRO EQUIPE PROGETTO COESIONE

Gli scacchi sono un gioco ed uno sport che coinvolge grandi e piccoli, possono essere praticati dai 5 ai 99 anni. Allenare la mente è solo uno degli aspetti più conosciuti, ci sono molte altre implicazioni nel gioco che al mondo conta il maggior numero di appassionati. Ne abbiamo parlato con **Carla Mircoli, istruttore della Federazione Scacchistica Italiana** esperta di insegnamento a bambini e ragazzi con progetti mirati al recupero sociale e al benessere della persona con gli scacchi.

Come può un gioco secolare come gli scacchi essere un potente strumento educativo per bambini e ragazzi?

Gli scacchi sono cultura, arte, gioco, sport e possono essere praticati a ogni età, ma è proprio nei bambini che riescono a determinare un miglioramento nella concentrazione, nella riflessione e nei comportamenti. Independentemente dall'età, il gioco degli scacchi aiuta a migliorare la concentrazione, la pazienza e la perseveranza e può sviluppare il senso di creatività, l'intuito e la memoria oltre alle capacità analitiche e decisionali; considerando che gli scacchi insegnano inoltre determinazione, motivazione e spirito sportivo. Il gioco degli scacchi, in particolare, principe

dei giochi della mente, può svolgere un ruolo estremamente proficuo e stimolante per lo sviluppo e l'affinamento delle capacità di ragionamento; nella pratica del gioco si riscontrano numerose strategie educative frequentemente associate alla logica e alla matematica, certamente caratteristiche insite negli scacchi, ma sono implicite anche prospettive che riguardano la sfera educativa - comportamentale: dal rispetto delle regole al rispetto dell'avversario, dall'assunzione di responsabilità per le decisioni prese durante la partita all'accettazione delle sconfitte. La cultura della tolleranza e del rispetto delle regole che la sua pratica induce, può risultare molto utile anche nella prevenzione di un preoccupante feno-





meno di prepotenza, come il bullismo. Le abilità messe in campo dallo scacchista non sono solo tecniche; il giocatore, quando pensa la mossa e prevede quella dell'avversario, utilizza anche alcuni aspetti dell'intelligenza emotiva, come l'empatia, per riconoscere le emozioni, per gestirle e per motivare se stesso sviluppando, in modo consapevole, le proprie ed altrui suggestioni.

Partecipare ad eventi sportivi quali tornei o manifestazioni di piazza aiuta a fare gruppo, a confrontarsi con gli altri, a vincere le proprie timidezze e quindi ad avere un'occasione per accrescere la propria autostima ed a fornire la possibilità di potersi confrontare con tutti senza distinzione di razza, sesso, ceto sociale e abilità fisiche. **Si avviano così processi relazionali e collettivi connessi alle attività scacchistiche che coinvolgono le istituzioni sociali ed il territorio ed arricchiscono l'uso sano del tempo libero, la crescita e il benessere della persona.**

Il valore educativo del gioco è riconosciuto anche dalla Comunità Europea che ha fornito indicazioni sulla valenza dell'insegnamento degli scacchi a scuola e, in alcune nazioni come la Spagna, sono stati inseriti nell'orario curriculare come materia di studio.

Come imparare a giocare a scacchi? Quali sono i progetti per le scuole?

Si può imparare nelle associazioni scacchistiche oppure a scuola. Nella mia decennale esperienza di istruttore e divulgatore del nobile giuoco ho sviluppato numerosi progetti per le scuole con l'obiettivo di diffondere il gioco e di aiutare e sostenere la crescita sana dei giovani attraverso gli scacchi. **Fin dalla scuola d'infanzia si può iniziare l'esplorazione della scacchiera gigante con esercizi di giocomotricità che portano il bambino a sperimentare con il corpo lo spazio circoscritto, si utilizza molta fantasia per raccontare e vivere in pratica il gioco e il movimento dei pezzi.** Nella scuola primaria la multidisciplinarietà offerta dagli scacchi ha la sua espressione più significativa nei numerosi collegamenti possibili con altre discipline dai racconti alla matematica, dal disegno alla creazione di scacchi con materiali riciclati, poi storia geografia per arrivare al pensiero astratto e al problem solving. Sono molti i progetti per l'insegnamento degli scacchi con obiettivi specifici, si possono

organizzare corsi orientati alla matematica offerta dalla scacchiera oppure laboratori scacchistici dove l'insegnamento degli scacchi è accompagnato da altri giochi della mente, adattati e rivisitati in ambito scacchistico: cruciverba dei campioni del mondo o dei pezzi degli scacchi, rebus e scaccoku: sudoku scacchistico. Dall'esperienza maturata nella periferia disabitata di Roma ho ideato il progetto **“Scacchi contro il bullismo - il rispetto delle regole”**. Tutti i corsi hanno un leitmotiv: “pensare prima di muovere” perché gli scacchi stimolano il pensiero e la libera espressione, educano al piacere dell'impegno mentale, sviluppano gradualmente le capacità di analisi, valutazione ed organizzazione delle attività e degli interessi personali, aiutano a calcolare le conseguenze delle proprie azioni.

Si aiuta lo sviluppo mentale con l'accrescimento di capacità logiche e si risolvono situazioni problematiche. La formazione del carattere viene favorita e arricchita attraverso il controllo dell'impulsività e dell'emotività. Inoltre si aiuta la formazione di una coscienza autocritica, si stimola la fiducia in sé stessi, il senso di responsabilità e la maturazione generale. Nella gestione dei corsi il ruolo di istruttori, insegnanti e genitori è molto importante, poiché solo in un sistema di partecipazione tra famiglia, scuola e società si possono stabilire legami e sinergie per la sana crescita dei giovani con queste basi etiche e morali. Non a caso il motto della FIDE-Federazione Internazionale degli Scacchi è **“Gens una sumus”... siamo una sola famiglia.**

È possibile dare scacco matto al bullismo?

Sì, gli scacchi insegnano alle potenziali vittime a parlare e denunciare, come si fa chiamando l'arbitro per segnalare un'irregolarità se qualcuno è stato scorretto; al potenziale bullo viene stimolato il rispetto delle regole, il mettersi nei panni degli altri, a capire il loro punto di vista e le loro sensazioni.

I giovani scacchisti non saranno né vittime né prepotenti; attraverso il gioco, le regole e le attività collegate abbiamo modo di prevenire il bullismo.

La possibilità di intercettare le situazioni di disagio/difficoltà dei ragazzi e di offrire un modello di esperienza positiva, rappresenta una risorsa di si-



la FIABA terapeutica per risolvere problemi

Costruire una metafora che riesca a farci analizzare un problema da un altro punto di vista, per risolverlo.

DI DR.SSA MIRELLA MOSTARDA - NEUROLOGA MEMBRO EQUIPE PROGETTO COESIONE

Come aiutare una persona che presenta all'esperto una specifica difficoltà? Con una metafora terapeutica ad esempio! È strumento utile al professionista per aiutare un paziente in un momento di crisi dovuta ad una situazione problematica, intrappolato in una dinamica disfunzionale ma può essere di aiuto anche nei riguardi di un compagno di lavoro, un familiare, un amico. Capiamolo con un esempio relativo ad un problema di rispetto dei propri confini al lavoro e nel quotidiano.

Una collega lamentava impossibilità a sbrigare la sua attività di lavoro burocratica, per via di continue ed eccessive richieste ed incursioni da parte di altri lavoratori, che la interpellavano, interrompendola, sottoponendole altre questioni lavorative o personali, che avrebbero potuto aspettare momenti più appropriati, sentendosi autorizzati dal suo essere psicologa e dunque persona, a parere comune, per definizione sempre dedita all'ascolto. Lei stessa si sentiva obbligata a dare udienza nell'immediato, rallentando il lavoro cui si stava dedicando e mettendolo a rischio di errori, sia perché era convinta



del fatto che, per professione, fosse in dovere di ascoltare tutti i bisognosi di aiuto e udienza, sia perché quando provava a declinare la richiesta vedeva la persona 'guardarla male' e questo la turbava. Per di più si accorgeva anche di richieste non esplicitate apertamente, nel momento in

cui vedeva il modo in cui qualcuno le 'girava intorno', finendo per accogliere anche le richieste recondite. Per la frustrazione poi finiva per fare delle abbuffate non seguite da induzione del vomito. Tenendo conto di questi elementi del problema sottopostomi ed avendo anche prestato attenzione ad una sua precedente espressione di avere 'voglia di vomitare', ho costruito una metafora per lei. L'intenzione era di dare vita ad una storia in cui identificare inconsciamente somiglianze col proprio problema, senza tuttavia trovarsi a doverlo affrontare sul piano della pura razionalità e le connesse probabili reticenze ad accettare logiche ipotesi risolutive proposte, per via della difficoltà che ognuno di noi abitualmente sperimenta a scardinare strategie e comportamenti messi in atto in modo routinario, in linea col proprio abituale modo di 'funzionare'.



Ad inizio della consulenza, da lei richiestami per trovare sollievo a queste situazioni e ai disturbi conseguenti emotivi e fisici, le chiedo il permesso di impiegare 10 minuti per raccontarle...

'...una storia pazzesca (metafora terapeutica) che mi è capitata e che si svolge...

Al circo

'Qualche giorno fa sono andata allo spettacolo di un piccolo circo nel mio quartiere, affianco alla scuola calcio di mio figlio e mi sono venuta a trovare in una situazione di emergenza. Succedeva che il proprietario del circo non si sapeva regolare nell'afflusso delle persone e per bontà e ingenuità lasciava sempre entrare molte più persone di quanto nelle possibilità della struttura'. La collega ribatte'... ma il proprietario ci

A questo punto' proseguo, 'la folla spaventata si è accalcata e riversata pericolosamente verso la porta d'uscita, che essendo una porta di servizio, anche un po' stretta.

guadagna anche, non è così ?' (Sembra parlare del vantaggio secondario che ogni problema nasconde). Io rispondo: 'Sì, un po' ci guadagna ma in verità soprattutto non ha cuore di rifiutare l'ingresso anche ad amici, parenti, persone che entrano senza biglietto e poi a chi insiste un po', non vuole attendere lo spetta-



colo successivo o un altro giorno. Addirittura se qualcuno si affaccia con l'idea di entrare, lo fa entrare persino prima di aver ricevuto la richiesta, immaginandone l'intenzione.

Dunque...', prosegue, '... all'interno non solo non c'erano più posti a sedere ma tutto lo spazio era occupato, si stava stretti stretti in una situazione insostenibile e molti hanno iniziato a sentirsi male. La gente ha cominciato a spingersi anche verso l'area centrale e gli animali (le emozioni) che si esibivano hanno iniziato ad agitarsi. In principio solo i leoni e le tigri, per quanto sedati (le emozioni forti che lei è abituata a soffocare), hanno dato segni di reattività e subito dopo persino le caprette ed i lama, abitualmente molto mansueti sono divenuti parecchio inquieti... Lei fa una osservazione nella quale specifica di non sapere che gli animali feroci al circo sono sedati. Tutto ciò che il ricevente comunica, durante il racconto della metafora, è significativo, in quanto connesso a qualche aspetto che ha catturato particolarmente l'attenzione. In questo caso lei esprime che non sa di avere l'abitudine a controllare le emozioni intense specie se di carattere considerato negativo, come la paura e la rabbia.

'...A questo punto' proseguo, 'la folla spaventata si è accalcata e riversata pericolosamente verso la porta d'uscita, che essendo una porta di servizio, anche un po' stretta e arrugginita, consentiva lentamente l'evacuazione di una sola persona alla volta...'. Lascio all'immaginazione del lettore a cosa corrisponde la porta di uscita. '... Si è creata una situazione di vero rischio che qualcuno si facesse male, per i colpi, le spinte, il panico. Dopo un po' qualcuno, nonostante la scritta 'VIETATO USCIRE' ha forzato la porta di ingresso... ' in riferimento alla di liberarsi col vomito '... scoprendo che, pur non essendo adibita all'uscita, in caso di emergenza poteva essere usata per motivi di salvezza. Anch'io, in quel momento, sono riuscita ad uscire con i miei figli ed il resto delle persone e mi sono resa conto di aver scampato un bel pericolo.

Infine ho commentato: '... Ho saputo dal vicino presidente del campo di scuola calcio, che il responsabile del circo ha ricevuto una multa salata ed ha dovuto sostenere notevoli spese di risanamento dell'interno ed esterno della struttura per i danni subiti...', in riferimento ai danni fisici interni ed esterni che il fisico riporta per lo stress dovuto alla difficoltà di confinare appropriatamente le richieste esagerate e alle abbuffate, seguite abitualmente o non seguite da vomito. '...E da quel momento ha destinato un lavoratore a vigilare sull'ingresso delle persone, rimandando con ferma educazione le persone in esubero ad un turno o giorno successivo, per preservare tutti dai pericoli di cui si è reso conto...

Lì per lì, naturalmente, la collega è rimasta un po' stupita dalla stranezza della storia ma nei periodi immediatamente successivi la è riuscita a proteggere i suoi confini lavorativi, ed anche familiari, a rimandare ad altri momenti i richiedenti, su appuntamento, discriminare le necessità veramente urgenti da quelle procrastinabili. Ha declinato con ferma autorevolezza verbale l'invasione di alcuni, sentendosi sempre più sicura ed efficace ed ha limitato la necessità di compensare la rabbia, la tensione interna sviluppata e la frustrazione con ingresso eccessivo ed impetuoso di cibo, atto dannoso verso l'interno (stomaco, organismo) ed esterno (sovrappeso, immagine corporea sgradevole) e conseguenti frustrazione, senso di colpa.



L'ESPERTO risponde



Professor Giancarlo Palmieri,
Primario Emerito di Medicina Interna
Ospedale Niguarda Ca'Granda, Milano



ALLERGIE

Primavera,
allerta per gli allergici

È già in arrivo la primavera nella nostra regione e, come tutti gli anni scorsi, inizio ad avere continua lacrimazione e naso intasato e qualche problema di respirazione.

Grazia P.

Credo che lei abbia una *rinocongiuntivite* allergica (stagionale) e qualche problema polmonare (asma). Queste forme contraddistinguono una sensibilizzazione che si manifesta quando comincia la fioritura di alcuni pollini (es. graminacee). L'asma allergico è una condizione molto seria e da quello che mi espone, nell'ultimo periodo, si è sovrapposta alla *rinocongiuntivite*. Una consultazione con uno specialista allergologo può inquadrare tale forma ed eventualmente programmare una *desensibilizzazione* ed una terapia.

I PROBIOTICI

"Buona" microflora
dell'intestino.

Ho sentito parlare di *probiotici* e *prebiotici*. Il mio medico generalista mi ha proposto questo tipo di trattamento (*probiotici*) per una forma intestinale di cui soffro, che alterna periodi di stitichezza e periodi di diarrea. Un altro medico da me consultato mi ha detto che non dovevo prendere *probiotici* ma *prebiotici*. Cosa devo fare?

Francesca D.

Il termine *probiotico* si riferisce a fattori di derivazione batterica in grado di stimolare la crescita di altri organismi nel tubo digerente. Tradizionalmente si chiamavano "*fermenti lattici*". L'utilizzo di tali prodotti si basa sul concetto di intervenire sulla flora batterica intestinale utilizzando una microflora "sana". Molti *prebiotici* sono contenuti in alcuni cibi. Si affidi signora ad un sanitario che dopo attenta valutazione clinica, possa prescrivere terapie utili che sono *prebiotici* e/o *probiotici*: un buon internista o un gastroenterologo.

VACCINAZIONI

Facciamo chiarezza

A settembre sarò mamma, in questi

giorni sui giornali ho letto molto sulle vaccinazioni e mi si è creata un po' di confusione, siccome sono molto apprensiva, è il primo bambino, vorrei un po' di chiarezza.

Giulia F.

Nei giorni scorsi vi è stato un incontro tra il Ministro della Salute e le Regioni per l'attuazione del nuovo piano vaccini. Le vaccinazioni vanno distinte tra quelle d'obbligo e quelle raccomandate.

Le vaccinazioni obbligatorie per i neonati sono: l'antidifterica, l'anti epatite B, l'antitetanica e l'antipolio, quelle consigliate, sempre per i nuovi nati, sono: l'antimorbillo, l'antirosolia, l'antiparotite, l'antimeningococco C, l'antipneumococco, l'antiaemophilus B oltreché l'anti HPV. Le obbligatorie sono tali e costituiscono una sorta di trattamento sanitario obbligatorio. Chi non ottempera oggi a tale disposizione viene sanzionato amministrativamente in modo indiretto. Altre sanzioni che si possono applicare è la non fruizione di determinati servizi pubblici: iscrizione all'asilo, a scuola, ... Voglio ricordare che le vaccinazioni sono efficaci, oltre che come fenomeno personale anche come fenomeno

Associazione



ARTEMISIA

Onlus

PER LA VITA VICINO ALLA FAMIGLIA

La nostra associazione è dedicata
alla salvaguardia della vita e dei più bisognosi



promuove giornate di prevenzione gratuite



OTTOBRE FESTA DI AUTUNNO:

giornata di prevenzione gratuita dedicata ai bambini con consulenze specialistiche e voucher gratuito per tampone faringeo.



2 OTTOBRE FESTA DEI NONNI:

giornate di prevenzione con visite mediche gratuite per gli anziani.



8 MARZO FESTA DELLA DONNA:

giornata di prevenzione gratuita per prevenire il tumore al collo dell'utero con pap test e visita senologica.



19 MARZO FESTA DEL PAPA:

giornata di prevenzione delle malattie cardiovascolari con elettrocardiogramma gratuito.



8 MAGGIO FESTA DELLA MAMMA:

giornata di prevenzione del tumore al collo dell'utero e visite senologiche gratuite.



GIUGNO FESTA DI PRIMAVERA:

giornata di prevenzione dermatologica pediatrica con visita gratuita.

CON IL SUPPORTO DI



www.artemisialab.it



ARTEMISIA ALESSANDRIA • **PIAZZA FIUME**
Via Piave, 76 - tel **06 42 100**

ARTEMISIA ALESSANDRIA • **PIAZZA FIUME**
Via Velletri, 10 - tel **06 84 13 950**

ARTEMISIA ANALYSIS • **EUR MARCONI**
Via Antonino Lo Surdo, 40 - tel **06 55 185**

ANALYSIS OSTIA
Via Capo Soprano, 9 - tel **06 5682798**

BIOLEVI • **PIAZZA BOLOGNA**
Via G. Squarcialupo, 3 - tel **06 44 29 136**

ARTEMISIA CHEA • **APPIA/COLLI ALBANI**
Via Sermoneta, 38/50 - tel **06 78 178**

ARTEMISIA CLINITALIA • **EUR MARCONI**
Via Antonino Lo Surdo, 42 - tel **06 55 185**

ARTEMISIA STUDIO LANCISI • **POLICLINICO**
Via Giovanni Maria Lancisi, 31 - tel **06 44 088**

ANALYSIS CIAMPINO
Via Mura del Francesi, 159
tel **06 7963545 - 06 7962767**

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI "GUGLIELMO MARCONI" FACOLTÀ DI SCIENZE DELLA FORMAZIONE

MASTER UNIVERSITARIO DI I° LIVELLO

Anno Accademico 2016-2017

VIOLENZA INTERPERSONALE:

**Strategie efficaci e modelli psicosociali integrati
per il contrasto al fenomeno delle molestie assillanti e degli atti persecutori**

DIRETTORE DEL MASTER: PROF. LUIGI IAVARONE

COMITATO SCIENTIFICO

Prof. Tonino Cantelmi (Università Gregoriana di Roma)

Prof. Fabio Massimo Gallo (Presidente Vicario Corte di Appello di Roma
Presidente Sezione Lavoro Corte di Appello di Roma)

Prof. Luigi Iavarone (Unimarconi, CNR - Roma)

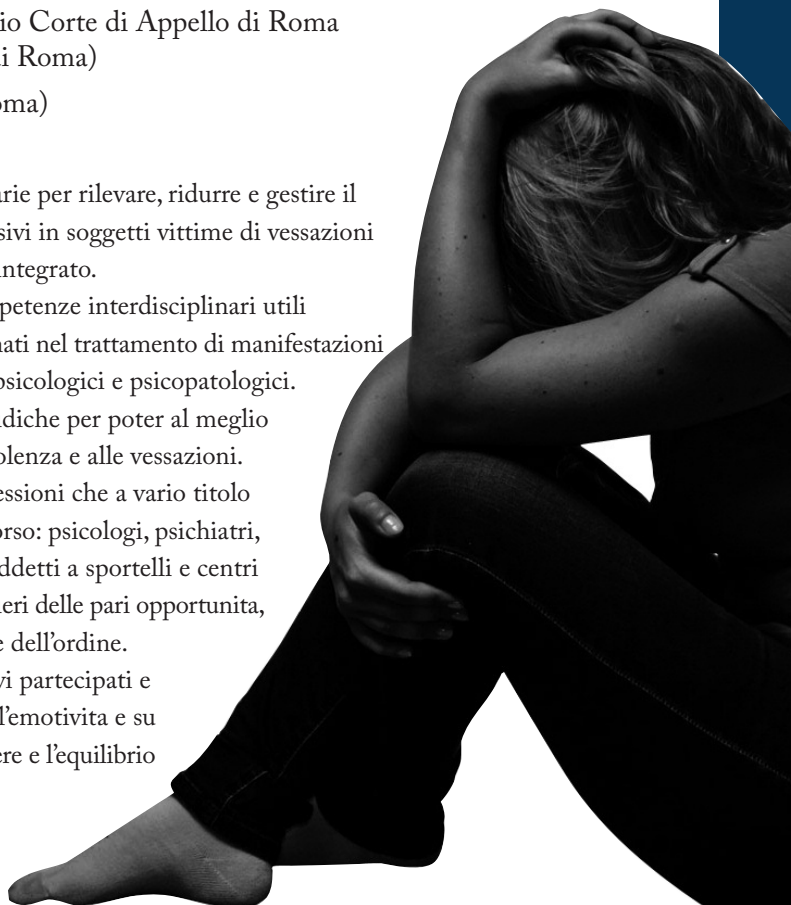
Il Master intende sviluppare le competenze necessarie per rilevare, ridurre e gestire il fenomeno dei conflitti e dei comportamenti aggressivi in soggetti vittime di vessazioni e atti persecutori secondo un modello psicosociale integrato.

In particolare, il Master fornirà un bagaglio di competenze interdisciplinari utili alla formazione professionale degli operatori impegnati nel trattamento di manifestazioni comportamentali che comprendono diversi profili psicologici e psicopatologici.

A tal fine saranno incrementate le conoscenze giuridiche per poter al meglio fruire degli strumenti legislativi di contrasto alla violenza e alle vessazioni.

Il presente Corso è rivolto agli operatori delle professioni che a vario titolo sono coinvolti in processi di cura, assistenza e soccorso: psicologi, psichiatri, medici di base, avvocati, operatori ambito sociale, addetti a sportelli e centri d'ascolto, rappresentanti sindacali, giornalisti, consiglieri delle pari opportunità, responsabili di risorse umane e performance e forze dell'ordine.

È volto, altresì, a favorire la realizzazione di obiettivi partecipati e controllati su procedure di gestione dello stress, dell'emotività e su competenze relazionali e comunicative per il benessere e l'equilibrio psico-fisico della persona.



IN CONVENZIONE CON:

Associazione
ARTEMISIA Onlus

Per informazioni: telefono 06 85856030
info@associazioneartemisia.it
www.associazioneartemisia.it

NUMERO VERDE
800 967 510