



## EDITORIALE

### AIUTIAMOLI!

La Redazione



Purtroppo è stata colpita ancora della brava gente, dalla più temibile e micidiale manifestazione della forza della Natura: il terremoto. La popolazione delle zone colpite dagli eventi sismici di fine maggio, situate in maggioranza in Emilia Romagna, è stata brutalmente ghermita. La vita di tutti i giorni di questa gente, famosa per la solerzia, l'operosità e la grande gioia di vivere, è stata travolta e calpestata, causando lutto, disperazione e terrore.

Le immagini degli edifici, per lo più Chiese antiche, palazzi e castelli medievali, testimonianze di una Storia intrisa di timore di Dio ma anche di indipendentismo e iniziativa, mostravano dei grossi squarci nelle mura, nei campanili, nelle pareti come se un gigante le avesse morse ferocemente. Edifici che poi, a causa delle successive scosse, sono quasi tutti crollati.

Come dimenticare quel parroco, sacrificatosi per salvare la statua della Madonnina, così cara ai suoi devoti fedeli, oppure quegli operai e imprenditori morti fianco a fianco sul posto di lavoro, traditi dalla voglia di ricominciare, dalla necessità di lavorare, dal senso civico del dovere.

In quei luoghi, ci sono industrie alimentari, ma anche quelle farmaceutiche bio-medicali, che producono ad esempio i filtri per le macchine della dialisi, una produzione che non si può fermare, per non mettere a repentaglio la vita dei pazienti.

Come dimenticare, il pianto e il raccapriccio di chi ha perso tutto, scene purtroppo già viste altre, troppe volte.

Perché dopo ogni disastro, nel nostro Paese, scatta la caccia ai responsabili, che poi quasi mai pagano, invece di preparare la gente su come comportarsi in questi frangenti, e mettere in sicurezza gli edifici a rischio?

Non è questa la sede adatta per dirimere questioni del genere, ma è amaro considerare che la zona era stata considerata "a rischio" già dal 2008, e quindi si poteva e si doveva operare per prevenire.

Nel momento in cui stiamo redigendo l'articolo, le scosse non sono ancora terminate, anzi si sono intensificate, martoriando ulteriormente la residua forza e la speranza delle persone già provate duramente.

Il nostro periodico si associa al cordoglio per le vittime, e alla campagna di solidarietà a favore delle popolazioni colpite, invitando i Soci, i loro famigliari e amici, e chiunque legga queste pagine a fare altrettanto.

Una volta tanto, noi che riceviamo solidarietà dagli altri, dimostriamo altrettanta sensibilità.



Il "morso" del terremoto  
Finale Emilia - Torre Civica

### In questo numero:

Pag. 2

**Nutrizione e Parkinson - I vantaggi della dieta ipoproteica**

di Giulio Riboldazzi

Pag. 3

**Nutrizione e Parkinson - Alimenti aproteici - Ricette appetitose.**

La Redazione

Pag. 4

**La famiglia nel pensiero di Benedetto XVI**

di Loredana Serafin

Pag. 5

**Nostalgia della Primavera**

di Antonio Ranfagni

Pag. 6

**Dalle nostre Sezioni a cura della Redazione**

Pag. 7

**Il Vostro giornale**

**Gli scritti dei nostri lettori**

Pag. 8

**Dove siamo e le strutture sanitarie di riferimento**

**PER UN AIUTO CONCRETO  
ALLE POPOLAZIONI  
COLPITE  
VEDI ULTIMA PAGINA**

### Quelle rondini impazzite...

*Tra i numerosi filmati, ripresi in diretta dagli abitanti delle zone terremotate, uno in particolare ci ha colpito. L'inquadratura, tremante per l'effetto della scossa, ma anche per l'emozione e la paura dell'operatore improvvisato, ci mostra una casa prima sbocconcellata, poi devastata dal crollo. Finito l'urlo della distruzione, si ode il garrito disperato delle rondini, non inquadrato, che volando più alte del polverone, comunicano il proprio dolore: anch'esse avevano appena perso la loro casa.*

**Dott. Giulio Riboldazzi - Centro Parkinson U.O. Neurologia Ospedale di Circolo Varese**

## I vantaggi della dieta ipoproteica

Dal Convegno "Il trattamento del paziente Parkinson oltre la terapia farmacologica" Milano – 30 marzo 2012

*L'incontro era focalizzato sull'integrazione del trattamento farmacologico per i pazienti affetti da Parkinson, basato sul dosaggio della levodopa (Madopar, Sinemet, Sirio, Stalevo), con il trattamento non farmacologico, la cui utilità è oggi ben nota, basato su fisioterapia, logopedia e dietoterapia. Il trattamento integrato, che scaturisce dall'unione della terapia medica con le cosiddette "attività complementari", è quindi interdisciplinare e prevede una collaborazione tra diversi specialisti. In particolare, nel corso dell'incontro, è stata evidenziata l'utilità clinica della dieta ipoproteica (a basso contenuto di proteine), che consente alla terapia con levodopa di essere più efficace, così da fornire al paziente una migliore risposta al farmaco ed una ridotta comparsa di effetti collaterali. In merito alla dieta ipoproteica, sono state riportate le evidenze scientifiche della letteratura più recente e i dati clinici esemplificativi raccolti dai relatori.*

*Di seguito in breve resoconto dei dati e delle informazioni salienti.*

Una corretta alimentazione nei pazienti affetti dalla Malattia di Parkinson è necessaria per aumentare l'efficacia della terapia con levodopa.

La levodopa non deve essere assunta con alimenti ricchi in proteine (carne, pesce, uova, latte e derivati, affettati, legumi) perché ne riducono l'efficacia e di conseguenza aumentano il rischio dei blocchi motori dopo i pasti.

Per questo motivo, la maggior parte dei pazienti dovrebbe limitare/eliminare l'assunzione delle proteine a mezzogiorno (a volte anche a colazione) per evitare di bloccarsi durante la giornata.

Anche le proteine dei cereali possono determinare i blocchi. Il medico potrebbe pertanto, consigliare l'utilizzo di cereali aproteici (a contenuto ridottissimo di proteine).

### ESEMPIO DI GIORNATA ALIMENTARE

Un'alimentazione equilibrata prevede l'assunzione di 3 pasti principali (colazione, pranzo e cena) e due spuntini a metà mattina e metà pomeriggio.

È importante non saltare alcun pasto per non sbilanciare il ritmo giornaliero della fame e della sazietà. Con l'insorgenza della disfagia l'alimentazione, della persona che ne soffre, si modifica solamente per quanto riguarda la consistenza dei cibi e delle bevande. Non si modifica né il gusto, né il fabbisogno nutrizionale. Risulta, pertanto, importante preparare tutte le pietanze facendo attenzione al sapore e a seguire una dieta varia ed equilibrata.

### CONSIGLI NUTRIZIONALI:

Mangiare in un ambiente tranquillo e poco rumoroso;  
Masticare e deglutire con calma ogni boccone, senza fretta;

Mangiare da solo, nel caso lo desideri e per evitare imbarazzi, senza essere costretto a mangiare in compagnia;

Non essere impegnato in qualche discussione.

Mangiare stando comodamente seduto e in posizione eretta.

Presentare il cibo in piccole porzioni alla volta;

Preparare il cibo nella consistenza giusta;

Presentare il cibo in piatti non molto grandi.



### TANTI PASTI POCO ABBONDANTI DURANTE TUTTA LA GIORNATA

I condimenti (oli, burro, panna, besciamella...) agiscono da lubrificanti. Facilitano la progressione del bolo alimentare impedendone il ristagno a livello orale, faringeo, esofageo.

Gli addensanti naturali (fecole, amido di mais, patate, gelatine, tuorlo d'uovo...) e artificiali (preparati commerciali) aggiunti a cibi e bevande ne migliorano la consistenza.

Le pietanze omogeneizzate o frullate sono più facili da deglutire rispetto ai piatti che presentano parti solide e liquide contemporaneamente (pastina, minestrone a pezzi, yogurt con pezzi di frutta...); inoltre questi sono pericolosi perché possono provocare "polmoniti ab-ingestis": passaggio di piccole particelle di alimenti o di liquidi nelle vie aeree.

Durante i pasti tenere a portata di mano bevande della consistenza adeguata: acqua, succhi di frutta... addensati che, se assunti tra un boccone e l'altro, soprattutto se fresche, aiutano la deglutizione.

Durante il pasto, eseguire dei colpi di tosse per controllare la presenza di cibo in gola.

Evitare pietanze troppo speziate, pepate o piccanti perché potrebbero indurre la tosse e quindi compromettere la deglutizione.

Per stimolare l'appetito del paziente rendere la sua alimentazione varia ed appetibile aiutandosi anche con alimenti o creme colorate.

Utilizzare gli addensanti nei liquidi (acqua, caffè, tè, succhi, brodi, bibite...) è importante per garantire il giusto apporto d'idratazione

Il paziente deve restare in posizione eretta per almeno 20 minuti dopo la fine del pasto.

In caso d'irregolarità intestinale il primo strumento utile è una corretta terapia dietetica che prevede il consumo di:

Cereali (pasta, pane, biscotti, fette biscottate...): alternare quelli senza fibre con gli analoghi integrali

Verdura: almeno 3 porzioni al giorno, meglio se cotta, variandone la qualità

Frutta fresca di stagione: 2-3 frutti al giorno tra cui 1 kiwi lontano dai pasti.

Acqua: almeno 1 1/2 litri al giorno. Per stimolare la peristalsi intestinale si consiglia di bere 1 bicchiere di acqua tiepida al risveglio prima di fare colazione

Primi piatti brodosi: a cena, meglio se a base di verdura (minestrone, zuppe...)

Legumi: almeno 2 volte alla settimana come secondo piatto. Si consiglia di consumarli sottoforma di piatto unico: pasta e fagioli, riso e piselli, zuppa di legumi e cereali...

Olio extravergine di oliva: a crudo su tutti i piatti per coloro che non hanno problemi di sovrappeso

Yogurt magro o latte fermentato: a colazione o come spuntino.

L'attività motoria facilita il transito intestinale, per questo motivo si consiglia di abbandonare la sedentarietà e svolgere, almeno 2 volte alla settimana, dell'attività fisica.

Se la terapia dietetica non fosse sufficiente, si consiglia di consultare il proprio medico per l'eventuale prescrizione di integratori a base di fibra (ad es. psyllium) o di lassativi.

## Gli alimenti aproteici o ipoproteici

A cura della Redazione

E' bene subito premettere che i cibi in questione, non sono esentati dal S.S.N., pertanto il loro costo, tra l'altro abbastanza alto, è a completo carico del paziente Parkinson.

Il loro consumo è quindi da concordare con il proprio neurologo o, se del caso, con il nutrizionista o il dietologo.

Questi alimenti possono essere acquistati in farmacia, dove sono commercializzati come "prodotti dietetici", preparati industriali, in origine appositamente creati per combattere le insufficienze renali croniche (IRC). Oggi esistono sul mercato linee complete di prodotti dietetici aproteici che aiutano a:

- ridurre l'apporto proteico in modo proporzionale alle necessità dei pazienti;
- regolare l'apporto calorico per raggiungere o mantenere il peso ideale;
- limitare l'apporto di sodio per il controllo della pressione arteriosa e del fosforo (sostanza assai nociva per i pazienti con IRC).

Sono alimenti a base di amidi, a ridotto contenuto proteico e di fosfati; non aggravano il lavoro renale, hanno lo stesso aspetto, gusto ed apporto calorico dei corrispondenti alimenti comuni che vanno a sostituire.

Fra i prodotti dietetici aproteici troviamo la pasta e il riso in vari formati e grammature; il pane e i sostituti del pane (grissini, fette tostate, pane biscottato, pan carrè, crackers), i biscotti (frollini, wafers), una particolare farina che consente di preparare tutte le ricette tradizionali dolci o salate (pane, pizze e torte dolci); vi sono inoltre sostituti aproteici del latte e dell'uovo ed altri ancora.

## Alcune gustose ricette con pasta aproteica

### Penne con peperoni

Ingredienti per una persona

*Penne aproteiche g.100  
Pomodori ciliegia g.100  
Peperone giallo piccolo n.1  
Peperone rosso n.1  
Peperone verde n.1  
Menta fresca q.b.  
Olio extra vergine g.20  
Cipolla q.b.  
Sale q.b.*

*Lavare i peperoni, metterli sulla placca del forno e fateli cuocere a 220°, girandoli di tanto in tanto finchè la buccia tenderà a staccarsi. Toglierli dal forno e spellarli, eliminare i semi e poi tagliateli a listarelle o a cubetti. Fate rosolare in una padella antiaderente la cipolla con l'olio, unite i pomodori tagliati a metà e cuocere a fuoco vivo per qualche minuto. Aggiungete i peperoni e mescolate. Lessare le penne in abbondante acqua salata, scolateli al dente, versateli nella padella facendoli insaporire con il sugo*



### Lasagne alle verdure

Ingredienti per una persona



*La cucina di Irina*

*Lasagne aproteiche g. 100  
Pomodori g.100  
Scarola g.100  
Olio extra vergine g.20  
Capperi g. 5  
Porro q.b.  
Spicchio d'aglio n° 1  
Sale/pepe q.b.*

*Lavare la scarola e tagliatela a striscioline, tritate mezzo porro e fatelo insaporire con un cucchiaio d'olio. Unite la scarola e lasciatela stufare. Salate e aggiungete un cucchiaino di capperi tritati. In un'altra padella mettete i pomodori lavati e tagliati a pezzetti e uno spicchio d'aglio. Salate e cuocete a fuoco vivo per 10 minuti e passate al passaverdura. Lessare in acqua salata i fogli di lasagna, scolateli al dente; mettete su ogni foglio un cucchiaio di scarola e capperi, quindi arrotolatelo, formando dei cannelloni; metteteli in una pirofila piccola, copriteli con la salsa di pomodoro, e infornate a 200° per 10 minuti.*

*Buon Appetito!*

### Loredana Serafin: un neo-acquisto per la Redazione

Quando ho chiesto, per la prima volta, a Loredana di collaborare a Liberi! ho ottenuto un "mah non lo so vedremo...". Dietro mia insistenza, garbata ma decisa, ha infine accettato. In questo numero, potete già constatare il suo impegno, vedi l'articolo a pagina 4 e i miglioramenti nella grafica. Benvenuta e buon lavoro! - A.R.

## La missione della Famiglia secondo Benedetto XVI

di Loredana Serafin

*“Io, prendo te, come mia sposa e prometto di esserti fedele sempre, nella gioia e nel dolore, nella salute e nella malattia e di amarti e onorarti tutti i giorni della mia vita”*

Come espresso dal pensiero di Benedetto XVI, il presupposto dal quale occorre partire, per poter comprendere la missione della famiglia nella comunità cristiana e i suoi compiti di formazione della persona e trasmissione della fede, rimane sempre quello del significato che il matrimonio e la famiglia rivestono nel disegno di Dio, creatore e salvatore.”

Matrimonio e famiglia non sono costruzioni dettate dalla società, bensì dall'essenza più profonda dell'Essere Umano, cioè che egli è stato creato a immagine e somiglianza di Dio, e Dio stesso è Amore.

Quando si ama una persona il valore dell'amore donato esprime la similitudine dell'uomo rispetto a Dio.

Ciò ci porta a fare un'altra considerazione: che il nostro corpo e l'anima sono legati indissolubilmente: l'uomo è infatti anima che si esprime nel corpo e corpo che è vivificato dallo spirito.

Quanto finora affermato, ci porta alla seguente conclusione: la connessione dell'uomo con Dio e nell'uomo del corpo con lo spirito, non può prescindere dal rapporto del matrimonio inteso come istituzione.

Il matrimonio come istituzione non è una indebita ingerenza della società o autorità, l'imposizione di una forma dall'esterno: è invece esigenza originata dal patto dell'Amore coniugale.

Quando due sposi pronunciano il “sì”, quel “sì” significa “per sempre” ed esprime la volontà e capacità di decidersi a donare una nuova vita reciprocamente.

Con il “sì” i coniugi assumono la responsabilità pubblica della fedeltà.

Ecco dunque il grande valore contenuto nella formula del matrimonio cattolico cristiano.



La benedizione del Papa all'icona della S. Famiglia di Nazareth, simbolo del VII Incontro Mondiale delle Famiglie.

### Quando la famiglia entra in crisi per colpa della malattia

di Antonio Ranfagni

L'insorgere delle malattie neurologiche progressivamente invalidanti, come ad esempio il Parkinson, è sicuramente fonte di stress sia per il malato che per i suoi familiari, uno stress che si evolve di pari passo con l'aggravarsi della malattia.

La sfera dei rapporti interpersonali tra il paziente e i suoi cari rischia di essere seriamente compromessa, se la malattia e le conseguenze che essa comporta, non sono accettate e fronteggiate come si deve.

La famiglia deve fare quadrato intorno al suo componente sfortunato, educandolo a convivere con la malattia, a vivere comunque, a comunicare, a coltivare dei progetti o dei sogni e, ad amare.

Certo, è difficile, vedere il proprio caro degradarsi nel tempo, fisicamente e intellettivamente, è difficile far diventare di “routine” ogni grande o piccolo accorgimento per rendere più sopportabile lo sfregio della malattia.

Quando si crea un disagio psicologico, che può diventare depressione, occorre intervenire adeguatamente, con lo psicologo o lo psichiatra.

Peraltro, prima di arrivare a questo stadio, vi sono possibilità di aiuto immediato e, soprattutto, di prevenzione.

Iscriversi alle Associazioni dei malati e dei familiari, sentirsi parte di una comunità, partecipare attivamente agli eventi e alle iniziative, confrontarsi con gli altri, sentire pareri ed esperienze dai “veterani”, i consigli degli esperti, essere informati sulle novità della ricerca, è senz'altro utile.

La nostra Associazione, ha già organizzato, e organizzerà ancora corsi di auto-sostegno psicologico per i pazienti e i familiari, i cui incontri (svolti separatamente) sono guidati e coordinati dal Counsellor, uno psicologo che lascia esporre ai partecipanti tutte le loro problematiche, tanto che alla fine degli incontri, le soluzioni si trovano collettivamente.

## Nostalgia della Primavera, quando le mezze stagioni ...

di Antonio Ranfagni - [aranfagni@virgilio.it](mailto:aranfagni@virgilio.it)



Uno dei luoghi comuni più usati per cominciare un discorso, per allacciare una conversazione, per non cadere in un silenzio imbarazzante, è "Non esistono più le mezze stagioni". Ricordo ancora gli sketch del Trio Lopez, Marchesini e Solenghi in cui queste frasi fatte, colme di banalità, venivano messe alla gogna.

Oggi giorno, però, meteo alla mano, non solo le mezze stagioni sono scomparse, ma il clima sembra davvero impazzito. Giornate di pieno sole stagiato in un azzurro intenso, con una calura irreali, sono seguite da altre giornate in cui il tempo è completamente opposto, con violente intemperie e temperature glaciali. Sembra di vivere quasi su un altro pianeta.

Credo che siamo un po' tutti disorientati da questa instabilità climatica, il nostro umore ne risente sicuramente, come quello dei nostri amici Animali: provate solo per un attimo a essere una rondine... roba da diventar matti!

Perdonate la battuta, spero di avervi regalato un sorriso, merce rara oggi.

Tornando alla Primavera, quella classica, a cui noi di una certa età siamo ancora legati, quella mirabilmente rappresentata da Botticelli, dove i sensi e lo Spirito si risvegliano dal letargo e dall'apatia invernale, dobbiamo fare in modo che esista comunque a dispetto dei capricci del clima.

Ognuno di noi può e deve avere la propria stagione dei risvegli, se non dei sensi, quelli del Cuore e dello Spirito, i più importanti.

Risvegliamo dunque l'Amore per il proprio Angelo che ci è stato inviato per sorreggerci e assisterci, e, al pari, per l'Angelo che soffre al nostro fianco, che ci è stato inviato per dimostrare le nostre virtù.

Risvegliamo la nostra Solidarietà, per chi è meno fortunato di noi, la nostra voglia di fare, di realizzare i nostri sogni.

E la Primavera vivrà sempre con noi.

### La Primavera nella Storia, nell'Astronomia e nelle Arti

Nei Paganesimo, questa stagione viene vista come periodo di rinnovamento e fertilità. Secondo alcune tradizioni, la Primavera rappresenta l'avvento della vita e la resurrezione della natura, dopo la stasi invernale.

In ASTRONOMIA, inizia con l'equinozio del 20 o 21 marzo nell'emisfero nord, del 22 o 23 settembre nell'emisfero sud e finisce con il solstizio d'estate del 21 giugno nell'emisfero nord e del 21 dicembre in quello sud.

Nelle ARTI, la Primavera è stata una delle fonti di ispirazione più ricercata per musicisti, pittori, scultori e poeti.

Tra i musicisti vi sono Vivaldi, Stravinski, Beethoven, tra i pittori Botticelli (v. il suo capolavoro a fianco), Arcimboldo, e tra i poeti Leopardi e Neruda.

### Primavera brilla nell'aria

di Giacomo Leopardi

Primavera d'intorno

Brilla nell'aria, e per li campi esulta,  
sì che a mirarla intenerisce il core.

Odi greggi belar, muggire armenti;  
gli altri augelli, contenti, a gara insieme,  
per lo libero ciel fan mille giri,  
pur festeggiando il loro tempo migliore.



Giuseppe Arcimboldo

Primavera

### Sezione di Novara

*Elette le nuove cariche direttive*

Comunicato stampa della Sezione

Nel corso dell'Assemblea degli associati alla Sezione AsPI di NOVARA del 24 marzo scorso è stato eletto il nuovo Consiglio Direttivo, per il triennio 2012-2014, che risulta così composto:

**Presidente:**

Prof.ssa Adriana Rossi

**Vice Presidente**

Dott. Alessandro Lomaglio

**Segretario**

Sig. Giuseppe Cavallo

**Tesoriere**

Sig.ra Preziosa Barresi

**Consigliere**

Sig. Cesare Barino

La Sezione AsPI di Novara ha sede in Corso Risorgimento, 342

e-mail

[parkinson.novara@gmail.com](mailto:parkinson.novara@gmail.com)

sito web

<http://parkinnov.sitiwebs.com/>

Per informazioni possono essere contattati:

- Rossi Adriana

0321 455708 [adrirc@libero.it](mailto:adrirc@libero.it)

- Lomaglio Alessandro

0321 456337 [tinalomagli@yahoo.it](mailto:tinalomagli@yahoo.it)

- Cavallo Giuseppe

0321 629902  
[giusecavallo@tele2.it](mailto:giusecavallo@tele2.it)

- Barino Cesare

0321 56303 [cebarino@inwind.it](mailto:cebarino@inwind.it)

### Sezione di Cassano Magnago

*Arte e Allegria*

Tra le diverse iniziative che hanno caratterizzato la vita associativa della Sezione, due hanno ottenuto successo fuori dalla norma.

Il primo evento riguarda l'allestimento e la cura di una **mostra pittorica itinerante**, imperniata su opere create da

pazienti con Parkinson, **in memoria della Prof.ssa Emilia Martignoni**, mancata all'affetto dei suoi cari e dei suoi malati circa un anno fa.

La Prof. aveva precorso i tempi, consigliando ai pazienti di coltivare i propri hobby, di comunicare ed esprimere le sensazioni attraverso la pittura, la poesia, ecc.

Il secondo evento è stato lo spettacolo teatrale "Prima pagina", una commedia brillante messa in scena nelle due serate di beneficenza dell'8 e del 9 maggio u.s. dalla compagnia teatrale "I Comedianti".

Spassosa la vicenda, resa ancor più vivida dalla bravura degli attori, tra cui ha spiccato la prova di Giulia Quaglini, che ha sorpreso e conquistato tutta la platea, gremita in entrambe le serate.

**COMPLIMENTI GIULIA!**

### Sezione di Legnano

*Il Progetto Prevenzione delle cadute nei pazienti affetti da Parkinson*

Con i fondi stanziati dalla Fondazione Ticino Olona, è stato possibile realizzare un primo corso di sostegno psicologico, rivolto a due gruppi separati di pazienti e caregiver, tenuto da Maria Grazia Zecca, docente di Psicopsicologia e direttrice della Scuola di Grosseto. La partecipazione alle sedute, volte sperimentalmente al recupero dell'autostima, e ad una visione più serena della vita, è stata soddisfacente.

Sabato 20 maggio, alla presenza della D.ssa Magili della Fondazione, che ha molto apprezzato, l'impegno e lo sviluppo del progetto, è stato presentato il protocollo di esercizi fisioterapici da seguire per ridurre il rischio cadute. Sono state inoltre fornite indicazioni e consigli, sugli stati off, sul freezin

e sul come potersi rialzare, in caso di cadute lievi.

### Sezione di Varese

*In itinere...*

Allo scopo di far conoscere l'esistenza della nostra Associazione, capillarmente sul territorio dell'Alto Varesino, da un'idea di Giuseppe Brasola, vice presidente della Sezione, approvata dal Direttivo, sabato 31 marzo è stato organizzato un'incontro a Bisuschio, sul tema "Malattia di Parkinson, non solo pillole - Novità terapeutiche, farmacologiche e non".

Relatori della riunione, a cui hanno partecipato numerose persone del luogo, interessate dalla conoscenza più approfondita della malattia e dal ruolo dell'associazione, sono stati il Dott. Giulio Riboldazzi e la D.ssa Cristina Pianezzola, Margherita Uslenghi vice presidente di As.P.I. Varese e il Dott. Silvano Pisani, sindaco del comune di Bisuschio.

Il successo di questo primo incontro ha indotto il Direttivo Varesino, a formulare d'intesa con il Comitato Scientifico, un piano di incontri itineranti presso i comuni più importanti della Val Ceresio, del Lavenese e del Luinese. Il secondo incontro avverrà presso il Comune di Laveno, in data 22 settembre p.v.

### AVVISO

**PRESSO TUTTE LE SEZIONI, ENTRO GIUGNO, SARANNO INTERROTTE PER LA PAUSA ESTIVA LE ATTIVITA' E I CORSI..**

**VI ASPETTIAMO BELLI TOSTI A SETTEMBRE!**

**BUONE VACANZE!!!**

**FINALMENTE! Arriva su LIBERI! lo spazio dedicato alle opere dei nostri Amici, pazienti, caregiver, famigliari, medici.. ecc. NON ABBIATE TIMORE! Inviateci prose, poesie, foto, non cerchiamo artisti ma l'espressione delle Vostre idee e dei Vostri sentimenti. In questo numero abbiamo voluto dedicare lo spazio al ricordo di Silvana Diamante. mancata lo scorso marzo,**

### Un'amica preziosa

Silvana,  
sei stata un'amica preziosa.  
Il nostro comune amico, il sig. Parkinson, ci ha fatto incontrare diversi anni fa, era il 2004, presso la sede dell'Associazione Parkinson Insubria. Mi hai subito preso per mano ed insieme abbiamo trascorso momenti belli, sinceri e molto cari alla mia memoria. Le vacanze a Sciacca ci hanno dato la possibilità di condividere giornate intere per chiacchierare in armonia e spesso in allegria, della nostra vita, delle nostre famiglie, dei nostri figli. Parlavamo senza fare del male a nessuno, solo per il piacere di stare in buona compagnia. Tu frequentavi già da diverso tempo l'Associazione, sapevi già molte cose sulla malattia di Parkinson. Hai sempre approfondito ogni aspetto di questa malattia. Volevi capire il perché di ogni cosa. Per questo, in molte occasioni, mi

hai fatto partecipe delle tue conoscenze, mi hai spiegato che cosa erano i blocchi motori, i piedi che si incollano al pavimento, ci confrontavamo sui medicinali. Sono molti i ricordi impressi nella mia memoria. Primo fra tutti c'è sicuramente la tua tenacia nel guardare sempre avanti, nonostante la fatica e con infinita pazienza. Entrambe sapevamo bene che vivere con il Parkinson significa lottare quotidianamente con colui che ti impedisce di progettare, di fare ciò che vorresti fare in quel momento, mette alla prova la tua forza di volontà, ti rende triste e in quei momenti il telefono è stato spesso un amico che ci ha alleggerito molti pomeriggi e serate. Dall'11 marzo non sei più tra noi ma da lassù, continua a starmi vicina.

**Carla**

**26 marzo 2012**



### SILVANA

*Silvana, come un diamante puro  
sei stata tratta dalla pietra grezza  
che ti avvolgeva.*

Ora le spirali del male  
che da venti anni ti imprigionavano  
hanno lasciato la presa.

*Così il capolavoro lucente  
la pietra cesellata può essere ammirata  
in tutto il suo splendore.*

Aldilà di questa vita terrena  
unita agli altri fratelli che come te  
sono stati scolpiti dal comune Cesell:  
*prega perché si possa  
trovare un rimedio che doni  
a tutti una vita migliore.*

**Laura**

**13 marzo 2012**



## SE VUOI AIUTARE LE POPOLAZIONI COLPITE DAL TERREMOTO PUOI FARE:

- SMS O CHIAMARE DA NUMERO FISSO AL N. 45500 PER VALORE DI 2€
- BONIFICO VERSAMENTO SUL C/C IBAN IT 41 D 03069 09400 615215320387 CAUSALE "TERREMOTO EMILIA ROMAGNA- INIZIATIVA RESTO DEL CARLINO BOLOGNA
- BONIFICO O VERSAMENTO SUL C/C IBAN IT 73 L 03069 05061 100000000671 INIZIATIVA CORRIERE DELLA SERA



## Liberi!

Periodico dell'Associazione Parkinson Insubria- As.P.I. ONLUS - Ass. non a fini di lucro, per l'informazione e l'assistenza delle famiglie colpite dalla Malattia di Parkinson.

Autorizzazione Trib. Varese: Reg. stampa nr 728 - spediz. Abb. Postale comma 20/c art. 2 L. 622/96 Fil. Varese.  
Direttore Editoriale:  
Peppino Martino -  
Direttore Responsabile:  
Giuseppe Macchi  
Redazione: Antonio Ranfagni, Loredana Serafin

Hanno collaborato a questo numero:

- Giuseppe Brasola
- Margherita Uslenghi
- Laura Brizzi
- Carla Lomazzi

Stampa presso Arti  
Tipografiche Induno Snc  
Induno Olona Va

### Associazione Parkinson Insubria ONLUS I nostri riferimenti

- **Varese**  
Via Maspero, 20 - 20100 Varese - Tel. e fax 0332 234490 (ore 9.30 - 12)  
Sito internet <http://www.parkinson-insubria.org> - mail [aspivarese@fastwebnet.it](mailto:aspivarese@fastwebnet.it)  
**PER DONAZIONI DEDUCIBILI FISCALMENTE:**  
Banca Nazionale del Lavoro - Varese IBAN IT88D 0100510800 000.000.000.929  
DESTINAZIONE CINQUE PER MILLE: CF 95061570123
- **Cassano Magnago (VA)**  
Via Cav. Colombo, 32 - 21012 Cassano Magnago (VA) - Tel. 339 5863222  
Blog: <http://aspicassano.wordpress.com> - mail [associazioneparkinson@gmail.com](mailto:associazioneparkinson@gmail.com)  
**PER DONAZIONI DEDUCIBILI FISCALMENTE:**  
B.Cred. Coop. B. Garolfo e Buguggiate - IBAN IT04O 0840450110 000.000.000.666  
DESTINAZIONE CINQUE PER MILLE: CF 91048500127
- **Legnano (MI)**  
Via S. Caterina 2 - 20025 Legnano (MI) - Tel. 349 3084760  
Blog: <http://aspilegnano.wordpress.com> - mail [aspilegnano@gmail.com](mailto:aspilegnano@gmail.com)  
**PER DONAZIONI DEDUCIBILI FISCALMENTE:**  
Banca di Legnano - IBAN IT52C 03204 20200 000 000 003171  
DESTINAZIONE CINQUE PER MILLE: CF 92037110159
- **Novara**  
Corso Risorgimento, 342 - 28100 Novara - Tel. 0321 56303  
Sito internet <http://parknov.sitiwebs.com> - mail [parkinson.novara@gmail.com](mailto:parkinson.novara@gmail.com)

#### Presidi neurologici di riferimento

#### Strutture Pubbliche

- Varese e Provincia**  
Centro Parkinson e Disturbi del movimento - A.O. Ospedale di Circolo Fondazione Macchi  
Viale Monte Rosa, 28 - 21100 Varese  
Tel. 0332 828469 Fax 0332 828471  
  
Ambulatori Neurologia (Parkinson) - A.O. Ospedale di Circolo di Busto Arsizio, VTradate e Saronno
  - Busto Arsizio - Via Arnaldo da Brescia 1, 21052 Busto Arsizio (VA) Tel CUP 0331 699100
  - Saronno - Piazzale Borella 1, 21047 Sarunnu (VA) Tel.CUP 02 96131
  - Tradate - P.zza Zanaboni, 21049 Tradate (VA) Tel. CUP 0331 817333
- Legnano (MI)**  
Ambulatorio Neurologia (Parkinson) - A.O. Ospedale Civile di Legnano, Magenta, Cuggiono e Abbiategrasso
  - Distretto di Legnano - Via Papa Giovanni Paolo II, 20025 Legnano (MI)
  - Distretto di Magenta - Abbiategrasso Ospedale Fornaroli Via Fornaroli, 67 20013 Magenta (MI)SISS . Centro Prenotazione unificato 800 638 638
- Novara**  
Ambulatorio "Malattia di Parkinson e Disturbi del Movimento"  
Clinica Neurologica A.O. "Maggiore della Carità"  
Corso Mazzini 18, 28100 Novara - Tel. 0321 373371  
  
**Strutture Sanitarie Accreditate**  
Servizio di "Neuro-riabilitazione e Disturbi del Movimento"  
Fondazione S. Maugeri Via Roncaccio, 16 Tradate (VA) - tel. 0331 82911  
  
Ambulatorio Parkinson - Clinica "Le Terrazze"  
Via Foscolo 6/b, Cunardo (VA) - tel. 0332 992111

ERRATA CORRIGE:

LA SEZIONE DI LEGNANO ha la propria sede operativa in via Girardi n. 19 Legnano