



As.P.I.

Associazione Parkinson Insubria Varese - ODV - ETS

ANNO XXV - n. 67 - LUGLIO 2021

Liberi!

Periodico trimestrale a cura dell'Associazione Parkinson Insubria Varese - ODV - ETS

editoriale - pag. 2

Evviva la chat anti Covid: quando un sms tra ricette e musica ci dona il sorriso

ricordo - pag. 3

Dieci anni o dieci giorni? Il sacro fuoco di Emy non si è mai spento.

intervista - pag. 5

Tuteliamo il sonno in fase REM e combattiamo le infiammazioni sistemiche del nostro corpo

riflessione - pag. 8

FLORENCE NIGHTINGALE nell'Anno Internazionale dell'Infermiere

ricerca - pag. 10

Un vaccino per il Parkinson?

vita associativa - pag. 12

Assemblea annuale esercizio anno 2020

territorio - pag. 14

Oasi verde, arte in Valcuvia

testimonianza - pag. 17/18/19

L'intervento di DBS: la stimolazione profonda del cervello

Primule fucsia

La vaccinazione e non solo ...

amenità e racconti - pag. 20/21/22

L'é vegnü giò cunt la piena

Buonumore: "El Cascia-ball"

La fantasia vuol superare la realtà

"Il mal di schiena nella malattia di Parkinson"

Evviva la chat anti Covid: quando un sms tra ricette e musica ci dona il sorriso

Un fatto è certo: nulla è e sarà più come prima. E per molti versi sarà meglio di prima. Il vero e proprio tsunami Covid ci ha cambiato la vita: dall'allarme generale innescato nel febbraio 2020 al semi-liberi tutti dell'estate scorsa. Poi il ritorno della crescita contagi nell'inverno e primavera 2021; infine la partenza dell'operazione vaccinazioni, le mille incertezze legate al tipo di vaccino inoculato e le polemiche, tra Astra Zeneca, Pfizer, Moderna o Johnson.

Speriamo ora che, con la campagna vaccini estesa a tappeto e il caldo estivo che aiuta l'estinzione del virus, l'allarme possa rientrare. E che d'autunno non si parli più di percentuale contagi, fattore Rt o altro. Un linguaggio tecnico e mille interpretazioni che ci fanno solo infruscare. In mezzo a questa multiforme Babilonia, c'è un elemento che ci ha accomunato: la voglia di non perdersi di vista, restare in contatto tra Parkinsoniani e i parenti, gli amici e chi ci segue. Tutti connessi e collegati. Insomma, è emerso, irrefrenabile, il forte desiderio di COMUNITÀ.

Se la seconda ondata pandemica ha inciso su di noi, provocando disorientamento e sete urgente di vaccino, è anche vero che ci siamo industriati per capire come non rimanere soli, isolati, esiliati. Un'idea semplice e geniale per i soci dell'Associazione Parkinson Insubria è stata la Chat su Whats App – chiamata "Attività AsPI BIS" – che ci ha fatto sentire solidali. È innegabile, la vita insieme è fatta di abbracci, baci, dialogo e parola in presenza, azioni concrete guardandosi negli occhi. Ma se costretti per qualche tempo all'isolamento coatto, con mascherina appiccicata sul viso, pena l'incombente contagio, allora anche un computer o un cellulare può servire per tenersi un po' su. Così se ti arriva su Whats App la ricetta della crostata di frutta, del plum cake ai mirtilli o un buon consiglio per preparare i tortelli di zucca con la dose corretta di



Copertina:
La cascata Fermona
a Ferrera di Varese



Liberi!

Periodico dell'As.P.I.
Associazione Parkinson Insubria
VARESE ODV ETS - Via Maspero, 20
tel. 3272937380
www.parkinson-insubria.org
info@parkinson-insubria.org
Codice Fiscale 95061570123

Autorizzazione Trib. Varese:
Reg. stampa nr 72 - spedizione Abb. Postale
comma 20/c art. 2 L. 622/96 Fil. Varese.

Direttore Responsabile
Giuseppe Macchi

Direttore Editoriale
Margherita Uslenghi

Capo Redattore e Coordinatore
Francesco Gallo

Comitato Redazionale
Giuseppe Brasola, Francesco Gallo

Hanno collaborato a questo numero
Margherita Uslenghi, Anna Maria Bottelli, Francesco Gallo, Marco Cosentino, Giorgio Sella, Paolo Bragonzi, Laura Brizzi, Alberto Alliaud.

Stampa e impaginazione
Arti Tipografiche Induno s.n.c.
Induno Olona (Va)

amaretti, la probabilità è altissima che torni il sorriso sul viso di nonna Francesca, papà Massimo o del nipotino Alessandro...

E quando una giornata inizia storta, con l'umore sotto i tacchi, cosa c'è di meglio che una serie di musiche che ti arrivano dagli amici veri dell'As.P.I. sul telefonino?

Stupende ed apprezzate le proposte dei brani in MP3 come i 21 notturni di pianoforte di Fryderyk Chopin (meravigliosa preparazione al sonno) o i brani romantici della serie "musica per sognare", tutti proposti - con oculata posologia - dal nostro sapiente musicologo Mario Pennisi... Si va da Anonimo Veneziano a Moon River, da Image a Michele dei Beatles, dai brani mitici di Frank Sinatra, Barbra Streisand, e i classici interpretati dalla voce di Pavarotti, Bocelli e da Francesca Lombardi Mazzulli,

brani stupendi eseguiti dai nostri amici violinisti Guido e Giulia Rimonda e Francesco Postorivo.

Tutti abbiamo capito che quando la società soffre, subito ciascuno si spaventa, tende a chiudersi, ma subito dopo ad aprirsi e a fare cerchio, a trovare soluzioni rapide, concrete, efficaci.

A partire dalla coppia e dalla famiglia: tutti abbiamo innescato un circolo virtuoso chiamato Comunità, per capire come condividere il disagio, aiutarci nell'uscita dal tunnel e ripartire insieme con uno spirito rinnovato e metodi evoluti. Ecco perché nulla è e sarà più come prima. E per molti versi sarà meglio di prima, se sapremo proseguire nel nuovo metodo, integrandolo con il dialogo in presenza e il contatto personale.

Dalla direzione e redazione di LIBERI!, dal consiglio direttivo dell'Associazione Parkinson Insubria Varese odv un AUGURIO di un'ESTATE di gioia vera e condivisa.

Giuseppe Macchi



In ricordo di prof. Emilia Martignoni,
luce che guida e brilla forte

***Dieci anni o dieci
giorni?
Il sacro fuoco di Emy
non si è mai spento.***

Emy è volata via. Il suo corpo ci ha salutato in silenzio, in punta di piedi, dopo dieci mesi di sofferenza ai polmoni senza la soddisfazione di aver mai fumato mezza sigaretta. Ma è da dieci anni, si proprio 10 tondi, che la sua Anima nobile e vitale continua a vivere accanto a noi, ad animare il nostro dinamismo associativo, a mettere benzina nel nostro motore per far salire a bordo del nostro bus sempre nuovi associati parkinsoniani, per accogliere le loro famiglie nella nostra associazione che è cresciuta molto, ad ogni stagione, come lei avrebbe voluto.

Prof. Emilia Martignoni si è spenta dieci anni fa nella sua vita terrena, ma la brace del suo fuoco vitale arde ancora accanto a noi e ci scalda da vicino. Aveva solo 59 anni quell'Anima gentile varesina, quella ricercatrice indomita dispensatrice di sorrisi ai malati claudicanti. Prima di bilanciare loro i farmaci ed equilibrarne l'assunzione nell'arco della giornata, Emy gradiva ab-

bracciarli, chiamarli per nome, prendere la loro mano tra le sue mani, farli raccontare dei loro nipoti, dell'orto dove coltivavano zucche, del balcone fiorito, dei romanzi gialli, rosa o noir, delle passeggiate che, nonostante il tremore, erano stimolati da lei a fare. Dopo il dialogo lieve, dal medico esperto che albergava in lei giungevano le terapie farmacologiche precise, i consigli preziosi su alimentazione, sonno, moto, forza animo e grinta da non smarrire mai. Sempre con il sorriso sulle labbra, Prof. Martignoni aveva i tratti dolci di chi sa vantare un pugno di ferro all'interno di un profumato guanto di velluto.

Chi ha avuto il privilegio di conoscerla, di apprezzare l'indiscussa professionalità da medico neurologo parkinsonologo e ricercatrice ne ha toccato con mano la preparazione e la carica umana. Non amava il clamore e la mondanità, prediligeva l'operosità silenziosa e lo spirito di servizio al potere e la baronia nella Sanità. Non erano nelle sue corde certe logiche di fian-

ricordo

cheggiamento di questo o quel partito per poi avanzare, sgomitare e fare carriera. Non era attratta dalle mete turistiche facili, lei amava i viaggi estenuanti nel Nepal, il trekking nel Ladakh, i deserti, il gran canyon, le Cappelle della Via Sacra di Varese e i gradini di Monteviasco.



*Dott. Emilia Martignoni con Mario Pennisi,
cofondatori di As.P.I. Varese*

Era molto stimata, da Pavia dove era cresciuta professionalmente a Novara e Varese dove ha lavorato a lungo. E poi all'estero, come ricercatrice negli Usa e in numerosi reti di ricerca per sconfiggere la malattia di Parkinson. Quando colleghi con cui ha lavorato a lungo la ricordano – come Marco

Cosentino e Giorgio Bono – emerge da loro il rammarico di averla persa come spalla preziosa. Quando suoi allievi - come gli stimati parkinsonologi Giulio Riboldazzi, Cristina Pianezzo, Elisabella Corengia, Roberta Zancaglia, Laura Godi, Daniela Calandrella - riportano alla luce dei frammenti di vita vissuta ad ascoltare le sue lezioni, i loro occhi diventano lucidi, come del resto i nostri.

Ha contribuito alla nascita di gruppi di volontariato: a Varese la sua seconda casa era l'AIP poi divenuta As.P.I. Insubria, dirette all'inizio da Maria Luisa Petitti poi dal personaggio che ha fatto compiere un salto di qualità: Edy Paroni Pennisi, molto simile ad Emy per dolcezza d'animo e per carattere autorevole, da condottiero. Al Cesvov provinciale e al CVV varesino Prof. Martignoni era una stella: al centro anziani di via Maspero una presenza costante nelle riunioni con pazienti e familiari.

Ha dedicato la sua vita professionale alla Medicina ed il tempo libero al volontariato, quello della totale gratuità, per lenire il disagio di pazienti e familiari. Ed amava la gioia di ritrovarsi e solidarizzare nonostante i mille guai di una malattia neurodegenerativa, scandita da momenti ON e OFF, discinesie estenuanti e dolorose, impegno costante dei familiari.

Inutile piangere la sua assenza, perché in ogni criterio di operatività sul territorio di As.P.I. Insubria, in ogni servizio reso alla persona e alla famiglia, nei corsi di supporto terapeutico e in mille altre iniziative noi tutti ne percepiamo la presenza. Quei dieci anni trascorsi sono solo pochi giorni. Il testimone di Emilia Martignoni è nelle nostre mani: se sappiamo riprodurre l'esempio ripercorrendone le tracce, la sua gioia contagiosa continua a vivere in noi.



Un'immagine tratta da un incontro informativo sul parkinson effettuato nel 2009 a Laveno Mombello

Tuteliamo il sonno in fase REM e combattiamo le infiammazioni sistemiche del nostro corpo

a cura di Giuseppe Macchi

A tu per tu con il prof. Marco Cosentino, direttore del Centro di Ricerca in Farmacologia Medica dell'Università dell'Insubria di Varese.

Dialogare per capire. Ascoltare per apprezzare il duro, oscuro lavoro dei centri di ricerca che studiano, sperimentano, si confrontano e rilevano realtà di cui tutti i malati di Parkinson e le loro famiglie possono giovare per una qualità di vita migliore.

Un centro di ricerca di Farmacologia Medica che l'Italia ci invidia è quello di Varese, diretto dal Prof. Marco Cosentino, docente all'Università dell'Insubria, Facoltà di Medicina. Silenzioso, saggio, ironico, sagace, è personaggio che predilige lavorare duramente e gratificare i suoi collaboratori ed ama tessere buoni rapporti con i reparti ospedalieri che sanno ascoltare e confrontarsi sui contenuti, con le fondazioni private bancarie e gli enti che aiutano realmente la ricerca (Fondazione Cariplo poi Fondazione Ubi e Comunitaria del Varesotto) e poi le associazioni di volontariato.

Con la nostra Associazione Parkinson Insubria il legame è stretto, prezioso, concreto e costante. E a giovarne sono i malati e le loro famiglie che leggono spesso sul nostro giornale "LIBERI!" i suoi interventi tecnici. Con il fondatore dell'As.P.I. Varese, Mario Pennisi, e il presidente della nostra associazione



Margherita Uslenghi abbiamo incontrato il Prof. Cosentino. Lo scopo che ci eravamo prefissati era di svolgere una chiacchierata che potesse evidenziare quanto sia intensa l'attività di ricerca del gruppo di lavoro varesino di Farmacologia Medica all'Università dell'Insubria diretto dal prof. Cosentino.

E il colloquio si è rivelato formativo e chiarificatore, confidenziale e amichevole, frutto di una frequentazione pluridecennale ed

una stima condivisa sin dai tempi di piena operatività della Prof. Emilia Martignoni, nostra amatissima co-fondatrice e a lungo direttrice scientifica dell'As.P.I., scomparsa dieci anni fa. I due sono stati a lungo colleghi e ricercatori in materia di malattia di Parkinson, stimandosi reciprocamente.

In questo intervento il Prof. Marco Cosentino ci ha dimostrato quanto sia grande la sua passione per la ricerca e per il confronto con altri centri che operano nel mondo e di quanto sia grande il suo spirito di servizio ed abnegazione per sconfiggere la malattia di Parkinson. Docente della Facoltà di Medicina all'Università dell'Insubria e direttore del Centro di Ricerca in Farmacologia Medica della stessa UnInsubria, egli ci ha aiutato a capire quali siano i processi in atto nella ricerca farmacologica e nelle terapie di cura del Parkinson.

Prof. Cosentino, apriamo con una premessa di carattere generale: come è lo stato di salute in Italia delle università biomediche e dei centri di ricerca?

“Io vi ringrazio innanzitutto per l’opportunità che mi date e, in modo inconsueto, apro con una metafora in materia... agricola. Come fa il contadino a garantirsi un raccolto ottimale nel campo? La terra va curata con costanza, buona semente, adeguato concime, ottimale irrigazione, giungendo ad un raccolto complessivo. Dove ci saranno spighe che rendono di più e spighe che rendono di meno. Ma nessun saggio agricoltore, né antico né moderno, osa gettare via le spighe che vantano meno chicchi di grano, nessuno pensa “lo getto via questa perché ha solo 15 chicchi e conservo solo l’altra che ne ha 25!”

In Italia gli atenei stanno deperendo a causa della retorica della meritocrazia e dell’eccellenza a tutti i costi, adducendo pessime giustificazioni per ridurre i finanziamenti complessivi alle università. Come si fa a finanziare solo le eccellenze e a tagliare gli investimenti su ciò che non viene giudicata arbitrariamente eccellenza? La ricerca è un magnifico ecosistema, come un bosco sano e vitale dentro il quale ci sono alberi più alti ed altri più rigogliosi. Avete già visto l’agricoltore che va nel campo quando iniziano a spuntare le spighe e dice: “Questa è alta e la irrigo e la concimo, questa è più bassa e la strappo!” Alla fine tiri fuori un campo spelacchiato e poco uniforme. Follia pura. Dobbiamo tornare ad investire in modo sistemico nella ricerca universitaria e nelle facoltà biomediche. All’estero e in Italia vediamo brillanti risultati solo dove si è creduto, con globali programmazioni, negli atenei e nella ricerca scientifica. Un Paese si giudica da quanto i suoi governanti credono in quattro fattori essenziali oggi: scuola, formazione, ricerca, innovazione”.

Caliamoci ora nella realtà del Parkinson: cosa si sta facendo all’Università dell’Insubria sulla ricerca relativa alla malattia? Il vostro centro di ricerca si è distinto per anni per i risultati apprezzati in Italia e all’estero e finanziati dalle fondazioni bancarie.

“Sul tema della malattia di P. noi stiamo agendo con visione sistemica con la rete collaborativa di ricerca che abbiamo creato in Italia e a livello internazionale. Non potrebbe essere diversamente ed i risultati ci stanno dando ragione. In ambito italiano è stretta la partnership tra l’Università dell’Insubria di Varese e quella di Novara (con la scuola di Medicina diretta dal Prof. Comi), con il centro per la malattia di Parkinson e i Disturbi del Movimento dell’Ospedale di Varese; con la realtà universitaria di Pavia e con l’Istituto Neurologico Mondino: con tutti c’è un rapporto stupendo ed intenso, una collaborazione concreta e preziosa il cui inizio risale agli anni ‘90 e ad una persona meravigliosa che fece da fulcro ed elemento di sintesi tra atenei ed ospedali, quale fu la Prof. Emilia Martignoni.

Grazie ai ricercatori del triangolo Varese-Novara-Pavia abbiamo attivato una rete europea in una dozzina di Paesi – che si interfacciano con centri di ricerca negli Stati Uniti - che sta

REM: quel sonno che rende creativi



dando ottimi risultati, sia sotto il profilo clinico sia nella ricerca farmacologica di base, con lo sviluppo di terapie innovative per contrastare efficacemente la malattia di P. e studiarne le evoluzioni”.

Lei pochi mesi fa ci parlò delle connessioni tra malattia di Parkinson e le infiammazioni. Di cosa si tratta? Ci aiuti a spiegarlo in semplicità.

“Sia nel pool di ricercatori del triangolo VA-PV-NO sia a livello europeo ed extraeuropeo stanno emergendo numerose evidenze scientifiche e nella nostra carriera di docenti e ricercatori è da tempo che stiamo scommettendo (da una decina d’anni circa) sull’idea fondamentale che nella patologia di Parkinson un elemento rilevante, sul quale intervenire per modificare e contrastare l’evoluzione della malattia, sia il fenomeno infiammatorio nel nostro corpo.

Si tratta di un meccanismo di infiammazione a bassa intensità che nasce dal sistema immunitario periferico che è molto precoce ed esiste anni prima dell’esordio clinico della malattia. Alcuni nostri recenti studi ci hanno consentito di identificare alcune specifiche modificazioni in senso infiammatorio dell’immunità periferica nella condizione che oggi è maggiormente predittiva delle malattie neurologiche degenerative a medio termine che sono i disturbi del sonno REM.

L’idea comune è che questi meccanismi possano diventare, anche abbastanza rapidamente, un bersaglio per interventi di natura farmacologica con l’ambizione non solo di controbilanciare i sintomi della malattia, ma di modificarne e rallentarne in modo significativo la progressione”.

Dunque preservare il sonno, soprattutto nella delicata fase REM del sonno profondo quando si sogna, è essenziale per non indebolire il sistema immunitario del nostro corpo?

“La fase REM è importantissima, quella del sonno profondo in cui i muscoli si rilassano e l'attività cerebrale si risveglia con un'alternanza di onde Theta, Alpha e Beta, mentre gli occhi cominciano a muoversi rapidamente (da qui il nome “Rapid Eye Movement”). Nel Parkinson i sintomi pre-motori più importanti sono il deficit olfattivo (ipo o anosmia), la depressione, i dolori nelle grandi articolazioni, l'ipotensione ortostatica e, soprattutto, il disturbo comportamentale nella fase del sonno REM (Rapid eye movement-Behavioural Disorder, RBD). L'RBD rappresenta, al momento, il marcatore predittivo più importante della malattia di Parkinson: dal 30 al 60% dei pazienti con disturbo comportamentale del sonno REM, è a rischio di contrarre malattie neurodegenerative come il Parkinson entro 5-10 anni. Ecco perché non bisogna sottovalutare i disturbi del sonno, curandoli grazie a neurologi specialisti, prima che diventino patologici ed <intacchino> il sistema immunitario con processi neurologici degenerativi”.

Gravi disturbi del sonno e processi infiammatori possono dunque essere alla base dell'insorgenza del Parkinson. Tra le possibili cause si aggiungono i fattori di rischio di tipo ambientale, tossico, traumatico, genetico, ecc.

“Alcuni fattori di rischio sono noti ed associati ad una piccola percentuale di casi di insorgenza del Parkinson. Mi riferisco a quelli di origine traumatica giacché incidono sulla circolazione sanguigna cerebrale: e qui oltre agli sport traumatici ci riferiamo anche ai lavori usuranti che implicano microtraumi ripetuti per migliaia di volte. C'è poi un Parkinson di natura tossica che vede come uno dei principali indiziati l'uso di sostanze stupefacenti, quali LSD e anfetamine.

Poi c'è un P. occupazionale, legato ai pesticidi usati in agricoltura e nel giardinaggio, a solventi e vernici. Infine ci sono casi di P. genetici o familiari che sono riconducibili alla mutazione di alcuni precisi geni, in modo particolare dell'alfa-sinucleina una proteina studiata a fondo nei casi di Parkinson e Alzheimer. Tra l'altro lo studio sul P. genetico, legato al gene dell'alfa-sinucleina, è quello che ha portato all'identificare alterazioni dell'alfa-sinucleina come uno screezio di carattere generale anche nei 90% dei Parkinson definiti “essenziali o primari” (si usa questo termine in medicina quando non si conoscono le cause dell'insorgenza della malattia).

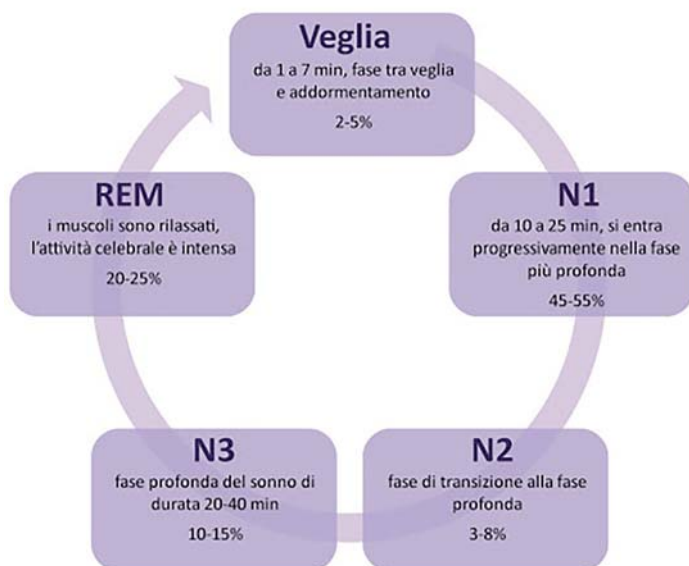
“Ora stiamo lavorando sul fenomeno infiammatorio sistemico. Noi lo studiamo ed abbiamo ben caratterizzato ciò che avviene nel sangue periferico: quello stesso sistema immunitario del nostro corpo che fa da immuno-sorveglianza nei confronti delle infezioni, nei casi di malati di P., ha alcuni tratti peculiari che indicano una sua maggior reattività a scatenare processi infiammatori. Siamo convinti che il profilo infiammatorio periferico incida o si correli direttamente ad un'attivazione nel sistema nervoso centrale di quelle cellule dette “Glia” di supporto alle cellule nervose propriamente dette”.

Tra il centro di ricerche che lei dirige all'Università dell'Insubria di Varese e l'Istituto neurologico Mondino di Pavia state studiando decine di pazienti. Ci illustri di che cosa si tratta.

“Abbiamo stabilito che anche quando il quadro clinico è limitato al disturbo del sonno sono presenti dei tratti infiammatori nel sangue molto simili a quelli che avevamo già identificato nei Parkinsoniani conclamati. Ora in collaborazione con l'Istituto Neurologico Mondino di Pavia stiamo seguendo alcune decine di persone con questo tipo di disturbo del sonno – che abbiamo a suo tempo studiato nel sangue periferico - con l'obiettivo di stabilire quanti di loro evolvono nel tempo verso malattie degenerative, in particolare nel Parkinson. Il desiderio alla media-lunga distanza è poter capire se ci possono essere degli indicatori biologici - identificabili in pratica con un esame del sangue – che ci possono permettere di dire se queste persone sono a maggior rischio di altre e dunque attuare su di loro, tempestivamente, una serie di trattamenti con farmaci antinfiammatori estremamente precoci. Non dimentichiamo che la malattia di Parkinson diventa clinicamente conclamata quando oltre il 90% dei neuroni nelle aree cerebrali dei nuclei della base sono danneggiati. Il problema maggiore dunque è la precocità, la tempestività dell'intervento”.

“Mi piace infine ricordare che più di 300 persone con Malattia di Parkinson (e circa 200 tra i loro familiari) hanno donato alcuni cc del proprio sangue per consentire le ricerche sul contributo di immunità e infiammazione nella malattia. E sarà anche grazie alla loro disponibilità se in un prossimo futuro sarà possibile sviluppare terapie innovative, con farmaci anti infiammatori ed efficaci attraverso questo nuovo approccio di ricerca e collaborazione con le associazioni come As.P.I.”.

Il ciclo del sonno



FLORENCE NIGHTINGALE nell'Anno Internazionale dell'Infermiere



a cura della Dott.ssa Anna Maria Bottelli



Negli annali della storia il 2020 non sarà ricordato solo - purtroppo - come l'anno d'inizio della pandemia da Covid-19, ma anche come Anno Internazionale dell'Infermiere, proclamato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Anche l'Ispettorato delle Infermiere Volontarie CRI del Comitato di Varese ha dato il suo contributo con la consegna del diploma a tre giovani Crocerossine – Giorgia, Rosa, Maha – l'11 dicembre scorso, dopo un biennio di impegno e di studio. Tutte hanno superato brillantemente l'esame finale, diventando Sorelle immediatamente operative, nel rispetto del motto "Ama, Conforta, Lavora, Salva". Hanno ricevuto i complimenti per la loro preparazione dall'intera Commissione esaminatrice. Interessante è anche sottolineare che

questo 2020 ricorda i duecento anni della nascita - 12 maggio 1820 - di Florence Nightingale, la fondatrice dell'infermieristica moderna. Il suo nome rappresentava un omaggio a Firenze, la città che ne vide i natali. La sorella maggiore, nata a Napoli, fu chiamata Partenoppe, sempre in relazione alla città di nascita. Florence, detta familiarmente Flo, apparteneva a una famiglia dell'alta borghesia inglese: il padre William, ricco ma soprattutto colto, fu un suo importante precettore tra le mura domestiche, secondo la tradizione di un tempo. Flo a lui fu legatissima.

A diciassette anni riferiva in casa di una strana chiamata divina: "Dio mi ha parlato e mi ha chiamata al suo servizio". Per le sue idee entra poi ovviamente in conflitto con la sua famiglia, ma rifiuta anche una proposta di matrimonio dell'importante politico Sir Richard Mockton Milnes nel 1849, anno in cui conosce Elizabeth Blackwell – la prima donna laureata in medicina dei tempi moderni – che la sostiene spronandola e orientandola verso le sue radicate e irreversibili scelte.

Il suo spirito indomito e appassionato la porterà a viaggiare in Europa per cui osserverà dapprima le modalità di lavoro ospedaliero in Germania, poi in Francia – dove a Parigi affronterà i temi di Statistica a lei molto cari – e infine nel 1853 a Londra nel ruolo di Infermiera con funzioni di sovrintendenza.

Ma sarà la Guerra di Crimea (1853-1856) a vederla protagonista: parte per Scutari con 38 infermiere volontarie. In quella sede, pur scontrandosi con l'ambiente, organizza letteralmente in ogni dettaglio il servizio infermieristico e con spirito di dedizione e di abnegazione abatterà nettamente la mortalità presso l'ospedale militare. In un articolo il Times, lodando il suo operato, la definisce "Lady with the lamp" sottolineandone l'infaticabile presenza al letto del malato in qualunque ora del dì e della notte.

Anche se al rientro a Londra le sue condizioni di salute sono pesanti, Florence con tenacia continuerà la sua attività. Scrive, pubblica, progetta, ha riconoscimenti ovunque, redige nel 1859 "Notes on nursing e Notes on hospital" e fonda nel 1860 la "Nightingale training school for nurses"

modello per la formazione infermieristica che verrà successivamente utilizzato a livello mondiale. Sarà la prima ad applicare il metodo scientifico attraverso l'utilizzo della statistica. Nel 1870 durante la guerra franco-prussiana la Nightingale partecipa alla fondazione e all'organizzazione della Croce Rossa Britannica. Riceverà onorificenze da entrambe le parti. La "Signora della lanterna" si occuperà anche di Assistenza Sociale nella sua patria, contribuendo alla nascita dei Servizi Sociali Inglesi.

Continuerà strenuamente il suo servizio, scrivendo e pubblicando lavori scientifici e formativi a favore delle sue "creature", offrendo attività di consulenza per la sanità britannica fino al 1896, quando la sua salute peggiorerà poi di anno in anno, fino alla morte, sopraggiunta il 13 agosto 1910. Sulla tomba, per suo desiderio, solo le iniziali del suo nome e gli anni di nascita e di morte.

Tra i suoi significativi scritti troviamo riflessioni che tutti coloro che svolgono la professione di infermiere/a dovrebbero conoscere, per esempio: "Nulla vale imparare ad assistere gli infermi, se non si impara ad assisterli con il proprio cervello e il proprio cuore" oppure "la vera disciplina sta nell'umiltà". La descrizione della personalità infermieristica secondo Florence valeva ma vale tuttora: "silenziosa ma rapida, rapida ma senza fretta, gentile ma senza lentezza, saggia ma senza darsi importanza, non pettegola ... allegra, speranzosa ...". È un lodevole comportamento

“Lady with the lamp”

“Ama, Conforta, Lavora, Salva”.

che abbiamo visto e continuiamo ancora a vedere in questo devastante periodo pandemico tra tutti coloro

che a vario titolo sono attorno al letto del malato Covid e non. Noi tutti siamo loro molto grati per l'infaticabile professionalità. Ovunque andasse, l'attenta presenza di Flo le permetteva di osservare con l'intelligenza del cuore ogni ambiente e di stilare per allora quei i capisaldi dell'infermieristica ancora molto attuali: dal cibo all'acqua pulita, ma anche all'aria pulita, dalla luce al calore, dalla pulizia agli odori e rumori. Il suo costante impegno, la cortesia unita a gentilezza e bontà le fecero avere un occhio di riguardo per i bambini malati. Con sguardo diremmo profetico suggeriva che i bambini non dovessero essere lasciati mai soli e che personale apposito dovesse essere previsto in ogni stanza. Anche il tema del parto e dell'assistenza alla donna furono da lei approfonditi dimostrando una conoscenza avanzata per l'epoca, sull'igiene e sull'epidemiologia.



11 dicembre 2020: Docenti e discenti il giorno del diploma

Più la si conosce, l'affascinante personalità di Florence non finisce di stupire, tanto che sembra parlare a ciascuno sempre al presente, ricordando i doveri della professione, gli obblighi formativi tecnico-scientifici attraverso il costante aggiornamento, il senso di responsabilità in ogni azione del quotidiano, anche in quella che può sembrare la più banale.

In quest'anno difficile se Florence fosse stata tra noi avrebbe instillato forza e coraggio al mondo sanitario particolarmente "sotto pressione" e avrebbe coinvolto con il suo metodo rivoluzionario, appassionato, ma soprattutto determinato, le "alte sfere", stimolandole alla coerenza.

Auguriamoci che le nuove generazioni la vedano come pioniera e modello di un affascinante servizio dove non vi siano limiti alla conoscenza, alla riflessione e alla verifica del proprio operato. "Il lavoro dell'infermiere è un lavoro compiuto in spirito di semplicità e di letizia, di speranza e di bontà, di amore del prossimo" suggeriva la Nightingale, cui io aggiungerei "lavoro fatto con profonda pazienza e silenziosa presenza, dove ascolto, comprensione, condivisione elevano lo spirito tanto da far dimenticare la stanchezza delle lunghe ore trascorse in corsia".

Un vaccino per il Parkinson?

*a cura di Marco Cosentino
Centro di Ricerca in Farmacologia
Medica, Università degli Studi
dell'Insubria*

*Sono stati pubblicati sull'autorevole rivista **The Lancet Neurology** (<https://www.thelancet.com/journals/laneur/home>) i risultati del primo studio clinico nel quale è stato somministrato un vaccino sperimentale sviluppato per la cura della malattia di Parkinson a dei pazienti parkinsoniani. Lo studio non aveva intenti terapeutici, ma si poneva come obiettivo la verifica della sicurezza e della capacità del vaccino di stimolare la risposta immunitaria.*

L prodotto utilizzato è per il momento denominato semplicemente PD01A, ed è costituito da una breve sequenza di otto aminoacidi, che mimano un piccolo segmento della proteina α -sinucleina, il principale componente delle inclusioni neuronali chiamate corpi di Lewy che nella malattia di Parkinson caratterizzano i neuroni danneggiati in corso di degenerazione (<https://it.wikipedia.org/wiki/Alfa-sinucleina>). La preparazione di PD01A sperimentata nella malattia di Parkinson contiene anche una piccola quantità di alluminio idrossido con funzione adiuvante (ovvero per aumentare la capacità del prodotto di stimolare il sistema immunitario) ed è progettata per stimolare la produzione di immunoglobuline (anticorpi) da parte dei linfociti B senza indurre l'attivazione dei linfociti T che potrebbe paradossalmente esitare in un incremento della neuroinfiammazione e della conseguente neurodegenerazione.

L'idea alla base di PD01A è che la produzione di anticorpi anti- α -sinucleina possa ridurre la diffusione patologica di questa proteina e promuovere l'eliminazione degli aggregati intraneuronali, in accordo con quanto osservato nei modelli animali nei quali sono stati utilizzati anticorpi monoclonali contro α -sinucleina. PD01A è stato selezionato dopo attento esame di una vasta serie di peptidi, ed è già stato impiegato con successo nei topi, in cui è stata documentata la sua capacità di indurre im-

munità selettiva per α -sinucleina. In topi modificati geneticamente per esprimere α -sinucleina a livelli maggiori, PD01A è stato in grado di ridurre le quantità, limitando la neurodegenerazione e migliorando la memoria e le capacità motorie. La pubblicazione su **The Lancet Neurology** raggruppa i risultati di alcuni protocolli separati, il primo dei quali è iniziato nel 2012 in una clinica privata di Vienna, dove sono state arruolate 32 persone con malattia di Parkinson idiopatica in fase iniziale, di età tra i 45 e i 65 anni e in terapia stabile da almeno tre mesi. Ventiquattro partecipanti hanno ricevuto quattro dosi di PD01A di 15 o 75 μ g (milionesimi di grammo) a distanza di quattro settimane una dall'altra, e sono quindi stati osservati per un anno. Otto persone hanno fatto da gruppo di confronto senza ricevere alcun trattamento. I primi risultati sono stati presentati nel 2015 e sono stati rassicuranti sia per quanto riguarda la sicurezza che la capacità di stimolare



la produzione di anticorpi anti- α -sinucleina. Su questa base, lo studio è stato prolungato con un secondo protocollo che ha compreso altri nove mesi di osservazione, e 22 partecipanti sono stati quindi ri-randomizzati a ricevere un singolo richiamo di PD01A di 15 o 75 μ g, con ulteriori 24 mesi di osservazione. Infine, i 21 partecipanti rimanenti hanno ricevuto un secondo richiamo di 75 μ g e sono stati seguiti per un ulteriore anno.

La sperimentazione nel suo complesso si è così conclusa nel 2017, e i risultati sono stati pubblicati lo scorso anno. Il trattamento è risultato ben tollerato, e 21 dei 24 partecipanti hanno completato i 3 anni e mezzo di studio. L'effetto avverso più comune è stato irritazione nella sede di iniezione. Pochi partecipanti hanno segnalato spossatezza, cefalea e nausea. Nessuno si è ritirato dallo studio a causa degli effetti avversi. La risonanza magnetica non ha rivelato alcun segno di infiammazione cerebrale. Entrambi i dosaggi somministrati inizialmente hanno prodotto titoli elevati di anticorpi del tipo delle IgG in 23 su 24 partecipanti, che sono ritornati ai livelli di base due anni dopo la prima dose e sono rapidamente riaumentati con i richiami. Gli anticorpi prodotti legavano preferenzialmente le forme più patogene di α -sinucleina, ed erano presenti anche nel liquido cerebrospinale nei soggetti con i livelli più elevati. In questa sede, con PD01A 75 μ g i livelli degli oligomeri di α -sinucleina si sono ridotti del 51%. Nessuna modificazione si è invece osservata nei livelli di altre proteine tra cui α -sinucleina totale, amiloide β , tau totale e fosfoTau181. Tra il dicembre 2013 e l'agosto 2015, AFFiRiS ha condotto uno studio di fase I con il suo secondo prodotto, PD03A, in 36 persone con la malattia di Parkinson che hanno ricevuto quattro dosi di 15 o 75 μ g o soltanto alluminio idrossido a quattro settimane di distanza una dall'altra, oltre a un richiamo a nove mesi. Anche questo vaccino è stato ben tollerato e ha indotto anticorpi del tipo IgG contro α -sinucleina. I risultati sono stati presentati in conferenza stampa ma non ancora pubblicati. Nell'aprile 2017, AFFiRiS ha sperimentato PD01A e PD03A in 30 persone con atrofia multisistemica, una sindrome che oltre ai classici disturbi extrapiramidali simil-parkinsoniani, comprende anche disturbi neurovegetativi, piramidali e cerebellari (https://it.wikipedia.org/wiki/Atrofia_multi-sistemica). Anche in questo caso la tollerabilità è stata buona e tre decessi nello studio sono stati considerati non correlati con il trattamento. Anticorpi del tipo IgG contro α -sinucleinasi sono osservati nell'89% dei soggetti con PD01A e nel 58% con PD03A. Questi risultati sono stati pubblicati nel 2020 sulla prestigiosa rivista *Movement Disorders* (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32882100/>).

PD01A è stato sviluppato da AFFiRiS (<https://affiris.com/>), un'azienda fondata nel 2003 con l'obiettivo di sviluppare farmaci per le malattie neurodegenerative sfruttando il sistema immunitario come bersaglio terapeutico. PD01A è il primo prodotto che arriva alla sperimentazione clinica, tuttavia AFFiRiS sta sviluppando altri farmaci, tra cui PD04 (altro analogo di α -sinucleina) per l'atrofia multisistemica, una forma neurodegenerativa cronica simile per certi versi al Parkinson, una miscela di PD01, PD04 e AD05 (analogo della beta-amiloide) per la demenza a corpi di



Lewy, e due altri prodotti ancora coperti da segreto industriale per la malattia di Huntington. Tutti questi prodotti sono ancora in fase di studio preclinico. AFFiRiS ha annunciato che intende proseguire con la successiva fase II di sviluppo clinico di PD01A, nella quale dovrebbe valutare se il trattamento modifica l'andamento delle lesioni cerebrali de-

generative alla base della malattia di Parkinson. Nessun protocollo tuttavia è stato fino a oggi presentato.

È difficile dire se questo approccio avrà successo nella terapia della malattia di Parkinson. Nel 2020, è stato interrotto lo sviluppo clinico di un anticorpo monoclonale contro α -sinucleina, denominato in sigla BIIB054 e successivamente ribattezzato cinpanemab, sviluppato da Biogen nel 2010 e concesso in uso all'azienda Neurimmune. Dopo un primo studio di fase I i cui risultati, pubblicati sulla rivista *Movement Disorders* (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31211448/>), erano promettenti almeno tanto quanto quelli di PD01A, lo studio di fase II su 357 persone con la malattia di Parkinson suddivise tra placebo e tre diverse dosi di cinpanemab, dopo 52 e 72 settimane di trattamento non ha dato i risultati sperati sulla progressione della disabilità misurata con la scala MDS-UPDRS, la scala di valutazione maggiormente utilizzata nella valutazione della prognosi della malattia (https://it.wikipedia.org/wiki/Unified_Parkinson%27s_Disease_Rating_Scale). Con un comunicato stampa Biogen ha annunciato all'inizio del 2021 l'abbandono dello sviluppo clinico di cinpanemab.

L' α -sinucleina rimane comunque senza dubbio uno dei potenziali bersagli terapeutici più studiati e altri trattamenti anticorpali indirizzati specificamente contro questa proteina sono a diversi livelli di sviluppo sperimentale. Tra questi ricordiamo: ABBV-0805, MEDI1341, LU AF82422, e prasinezumab. Quest'ultimo in particolare ha recentemente mostrato in uno studio di fase II della durata di un anno alcuni effetti sui punteggi UPDRS, e per questo lo studio è stato prolungato. I risultati dovrebbero giungere a fine 2021.

La pubblicazione

Volc D, Poewe W, Kutzelnigg A, Lühns P, Thun-Hohenstein C, Schneeberger A, Galabova G, Majbour N, Vaikath N, El-Agnaf O, Winter D, Mihailovska E, Mairhofer A, Schwenke C, Staffler G, Medori R. **Safety and immunogenicity of the alpha-synuclein active immunotherapeutic PD01A in patients with Parkinson's disease: a randomised, single-blinded, phase 1 trial.** *Lancet Neurol.* 2020 Jul;19(7):591-600.

Assemblea annuale esercizio anno 2020

RELAZIONE DEL CONSIGLIO DIRETTIVO

a cura di
 Margherita
 Uslenghi

L'Assemblea annuale della nostra Associazione, presieduta dalla Presidente Margherita Uslenghi che avrebbe dovuto svolgersi (come da Statuto) entro il 30 di aprile, a causa delle disposizioni imposte per il Covid.19, si è tenuta quest'anno il 19 giugno 2021 alle ore 10.30 presso la palestra del Centro Diurno Integrato, in Varese Via P. Maspero n. 20, ove è anche ubicata la nostra Sede sociale.

L'Associazione, nonostante le misure restrittive applicate alla provincia di Varese e le numerose problematiche dovute al COVID-19, è riuscita a continuare a essere punto di riferimento per informazioni, ascolto e solidarietà, mediante l'apertura giornaliera della sede ad eccezione dei periodi vietati dal "lockdown".

nologia informatica, in particolare con la posta elettronica info@parkinson-insubria.org, il sito web associativo www.parkinson-insubria.org e la creazione di un gruppo di whatsapp "Attività AsPI BIS".

Sono stati editati due numeri del periodico "Liberi!".

Sono proseguite le convenzioni a favore dei soci ammalati instaurate con la Fondazione Gaetano e Piera Borghi di Brebbia e con la Casa di Cura Le Terrazze di Cunardo con le quali sono state definite una procedura per snellire le pratiche necessarie per essere inseriti in lista per un ricovero riabilitativo.

È continuata la collaborazione con l'Università degli Studi dell'Insubria di Varese ed in particolare con il Centro di Ricerche in Farmacologia Medica diretto dal Ricercatore Prof. Marco Cosentino, con il coinvolgimento del Centro Parkinson Varese di via Monterosa, dell'Università del Piemonte Orientale di Novara e dell'Istituto Neurologico Mondino di Pavia.

È stato somministrato ai soci un questionario, predisposto dal predetto Centro, per la rilevazione dei bisogni correlati alla malattia e all'epidemia da SARS-2-CoVid 19.

Con la disponibilità dell'Assessorato ai Servizi Sociali e in accordo con il Responsabile dell'Area Fragilità, anziani, disabili e servizi alla persona, dott. Marco Vanetti è stato possibile, seppur a singhiozzo (nei periodi consentiti), proseguire nell'attività di gruppo tenuta dalle insegnanti di attività motoria adattata, logopedia, Tai-Chi, in apposito spazio riservato all'interno del Centro Diurno Integrato di Via P. Maspero.

Approfittando delle belle giornate, sono state effettuate:

- Camminate con modalità Nordic-Walking su un percorso nei pressi del lago di Varese;
- Attività e incontri di arte-terapia con la pittura, nei Parchi di "Villa Torelli Mylius" e di "Villa Toeplitz".

Riguardo alle manifestazioni, i soci hanno partecipato ai seguenti eventi "on line":

- LIMPE - Giornata nazionale Parkinson 2020 (28 novembre)
- Convegno organizzato dall'ASST Sette Laghi – Presidio Ospedaliero L. Galmarini di Tradate con moderatore e relatore dott. Davide Uccellini;



Non è stato possibile, pertanto, svolgere, con docenti specialisti, i previsti incontri mensili educativi e formativi per gli ammalati e assistenti famigliari, né potuto organizzare alcun tipo di evento in presenza. Per quanto è stato possibile, l'As.P.I. ha proseguito nell'attuazione di azioni per sensibilizzare l'opinione pubblica, le Autorità politiche e sanitarie sulla necessità di interventi per la realizzazione di attività e servizi atti ad alleviare i disagi degli ammalati e dei loro familiari, soprattutto in questa emergenza sanitaria che ha ridotto le possibilità di mobilità.

Al fine del mantenimento dei contatti con i soci e loro familiari, è stata intensificata l'informazione mediante l'utilizzo della tec-

- CSV Insubria (5 dicembre 2020): – Manifestazione per la Premiazione del "Sole D'Oro 2020" che ha annoverato fra i destinatari la Consigliera nonché Segretaria dell'As.P.I. Varese – ODV, la Sig.ra Enrica Ferrario.

Alla relazione sull'attività è correlato il consuntivo dell'esercizio chiuso al 31 dicembre 2020 che evidenzia le seguenti risultanze:

Entrate per € 14.466,91.-, sono costituite dalle voci: quote associative € 3.205,00.-, elargizioni di privati € 930,00.-, 5xmille € 10.294,73.-, proventi vari 37,18.-.

Uscite per € 13.546,64.-sono composte dai capitoli di spesa per corsi terapeutici 5.063,60.-, rimborsi spese € 3.244,00.-, periodico, stampe e spese postali € 2.512,76.-, gestione e funzionamento della segreteria (affitto sede, assicurazione, cancelleria, telefono, banca e oneri vari) € 2.726,28.-.

L'avanzo di gestione di Euro 920,27.- è stato riportato in Entrata del Bilancio 2021.

Si sottolinea, infine, che ai componenti del Consiglio Direttivo e ai componenti del Comitato Scientifico non è corrisposto alcun compenso e che non vengono effettuati ammortamenti per beni acquistati, poiché tutti i costi sostenuti sono completamente imputati all'anno di riferimento.

La relazione e il consuntivo dell'esercizio 1° Gennaio – 31 Dicembre 2020, sottoposti all'Assemblea, sono stati singolarmente approvati, all'unanimità.



*Caro Lettore, Cara Lettrice,
l'Associazione si pone il fine
di alleviare i disagi delle persone
affette dalla malattia e dei loro
familiari con la realizzazione di
molteplici attività ed iniziative come:
contatti diretti, telefonici, epistolari,
convegni, fisioterapia, logopedia
tai-chi, nordic walking, vacanze
terapeutiche,
gestione del tempo libero,
redazione del periodico "Liberi!"
ed altro.*

*Il tutto nei limiti delle disponibilità
economiche a disposizione.
Puoi contribuire alla realizzazione
delle nostre finalità ed attività
donando una qualsiasi somma,
fiscalmente deducibile o detraibile,
e puoi farlo:*

***tramite c/c postale n. 88103742;
*tramite banca IBAN
IT88D010051080000000000929
* lascito testamentario**

*Il Presidente
Margherita Uslenghi*

www.parkinson-insubria.org

**As.P.I.
Varese**

Via Maspero, 20
21100 Varese
Tel.: 327 2937380
info@parkinson-insubria.org
www.parkinson-insubria.org

**As.P.I.
sez. Novara**

Corso Risorgimento, 342
28100 Novara
Tel.: 0321 56303 – 333 2136239
parkinson.novara@gmail.com
www.aspi-novara.it

**As.P.I.
sez. Legnano**

Via Girardi, 19
20025 Legnano (MI)
Tel.: 0331 541091 – 349 3084760
aspi.legnano@gmail.com
www.aspilegnano.it

**As.P.I.
sez. Groane**

Viale Enrico Forlanini, 121
20024 Garbagnate Milanese (MI)
Tel.: 331 8031350
info@aspigroane.it
www.aspigroane.it

**As.P.I.
sez. Cassano M.**

Via Cavalier Colombo, 32
21012 Cassano Magnago (VA)
Tel. e fax: 0331 282424 – 339 5863222
associazioneparkinson@gmail.com
http://aspicassano.wordpress.com

Oasi verde, arte in Valcuvia

Idee per meglio apprezzare
un Varesotto nascosto,
da amare in compagnia

Villa Della Porta Bozzolo

a cura di Giuseppe Macchi

In famiglia e con amici ecco alcune proposte per compiere quattro passi tra arte, storia ed oasi di pace nell'alto Varesotto: consigli per trekking facile, luoghi ideali per cercare refrigerio nelle calde giornate estive. E al termine delle vostre gite mandate alcune immagini alla nostra mail.

Le pubblicheremo sul sito dell'associazione As.P.I.

Parkinson Insubria

<http://www.parkinson-insubria.org>

Mail: info@parkinson-insubria.org

VILLA DELLA PORTA BOZZOLO - CASALZUIGNO

Tra saloni affrescati in stile rococò, salottini di classe e uno scenografico giardino all'italiana, Villa Della Porta Bozzolo a Casalzuigno è uno dei gioielli della Valcuvia e di Lombardia. Era una dimora di campagna nel Cinquecento, fastosa residenza estiva nel Settecento, che racconta la storia di una ricca famiglia lombarda. Oggi si può vivere una giornata di nobiltà, girando fra saloni e salottini, gallerie e camere da letto dai vivaci affreschi, con illusionistiche architetture dipinte, miti e allegorie e trionfi



Villa Della Porta Bozzolo

di fiori colorati perfino sulle porte. In esterno, la classe di questa dimora continua nel giardino: un'originale scenografia di terrazze scolpite in pietra, che risalgono la collina fino al prato del "teatro" verso il panoramico belvedere.

È una residenza dall'anima agricola con rustici, torchio e cantina per produrre vino e una filanda per i bachi da seta. Una tipica "villa di delizia" nel Settecento. L'affaccio dalle finestre è sublime sul giardino all'italiana: un'originale scenografia di terrazze scolpite in pietra che risalgono la collina fino al prato verde del "teatro". La villa, salvata nell'800 dal senatore Camillo Bozzolo, ha ritrovato l'antico splendore grazie al recupero del FAI ed è ancora un angolo di delizia dove trascorrere un'intera giornata, tra parco, visita degli interni e una sosta al ristorante "I Rustici".

CHIESA DI SAN MARTINO – SOPRA DUNO/VALCUVIA



Chiesa di San Martino

Tra storia, religione e l'oasi di pace, il Monte San Martino in Valcuvia è uno dei luoghi più suggestivi del Varesotto. Per raggiungerla salite da Cuveglio, oltrepassate l'abitato di Duno (comune meno popoloso del Varesotto) e, dopo la località Val Alta, sempre su asfalto, giungerete in vetta (110 mt slm). Qui si combattè la Battaglia del San Martino, una delle prime della Resistenza contro i nazifascisti. Lo scontro avvenne tra il 15 e il 18 novembre 1943 e vide protagonista il Gruppo militare "Cinque giornate Monte di San Martino", comandata dal colonnello dei bersaglieri Carlo Croce, a capo di 150 soldati.

Sulle montagne della Valcuvia, lo scontro coi tedeschi fu durissimo, l'evento ebbe un enorme valore simbolico e fu da esempio a molti partigiani. Al termine della Battaglia del San Martino i tedeschi rasero al suolo la chiesetta sulla cima con bombardamento aereo; poi venne ricostruita e divenuta un simbolo di Resistenza. Venne così ripristinato il culto che qui risale al 200 d.C., quando il romano Publio Novellio Crescente, in onore di Giove, fece edificare un tempio o un'ara, come attesta una lapide oggi visibile all'interno della chiesa, divenuta poi tempio e convento della cristianità dal 1300 in poi. A fianco alla chiesa un bar-rifugio merita una vostra sosta rigeneratrice.



Vista dal San Martino

CASCATA FERMONA - FERRERA

Una gita a piedi da fare nei feriali estivi è quella alle Cascate di Ferrera, a metà strada tra Valcuvia e Valganna, in un'oasi di pace, verde e fresco. Un angolo di natura dove addentrandosi nei sentieri che cominciano proprio a ridosso del paese, si scoprono cascate, ruscelli e vegetazione che ti fa sentire isolati dal resto del mondo. La prima cascata è raggiungibile dal centro del paese di Ferrera, tramite un facile sentiero per la maggior parte asfaltato. È alta quasi tre metri, molto ampia, e si può fotografare da più punti aiutandosi anche con i sassi disposti sopra il letto del torrente che fanno da sentiero. Salendo sopra la prima cascata, si trova un'altra cascatella, molto suggestiva.

Dopo aver ammirato la scenografica prima cascata, il sentiero procede, attraversa un ponticello e si addentra nel bosco. Seguendo le indicazioni per Cascata Fermona, dopo un cammino di circa 10 minuti, si arriva alla seconda, Cascata Fermona. Un salto di 30 metri del torrente Margorabbia crea un laghetto trasparente tra grotte e muschi, che prosegue in laghetti e ruscelli, rendendo il paesaggio fiabesco. Avvertenza molto importante: vestite un abbigliamento adeguato, scegliete scarpe da trekking chiuse. Se farete un tuffo nei laghetti sotto le cascate, portatevi ciabatte di gomma e teli.



La Cascata Fermona

BRENTA E L'ARTE DEL MOSAICO

Presi da soli, non dicono niente. Messi assieme, invece, possono dare vita a un capolavoro. Il mondo, la natura e gli esseri viventi sono un po' come un mosaico. Le cellule e gli atomi, singolarmente, non avrebbero significato mentre, nel loro insieme, danno vita all'esistenza.



Mosaici a Brenta

Così il mosaico, tecnica nata in Mesopotamia e che ha raggiunto il suo culmine a Ravenna. Tutto questo lo troviamo nel borgo di Brenta, a pochi km dalla sontuosa Villa Della Porta Bozzolo e da Arcumeggia il borgo degli affreschi. In questo luogo all'ingresso della Valcuvia, il centro storico rischiava di ingrigirsi.

Poi arriva un artista e l'idea è di trasformarlo nel paese dei mosaici. Dopo anni di studio a Milano, Ravenna e Parigi, Andrea Sala, in arte "Arend", ha deciso di tornare a casa. Nella vecchia casa di famiglia ha aperto un bed and breakfast artistico "La corte di Brenta" ma, come avviene con l'arte, la contaminazione della sua passione e professione, ha contagiato il paese.

Ed ecco che il mosaicista, in collaborazione con il Comune, ha iniziato a porre mosaici sui muri del paese e... nell'anima delle persone. Dal 2013 i locali della vecchia latteria di piazza Diaz sono sede del suo laboratorio e dei corsi. Questo rito del mosaico di Brenta ha portato alla realizzazione di opere, che si sono snodate lungo le vie del paese.

Molto apprezzata l'opera "la Pace", murales che esalta l'equilibrio tra uomo e natura. Poi ci sono quelli che toccano punte di lirismo o d'ironia, riflettono sul significato del gesto di frammentare, sui pericoli della società globalizzata, sul senso della vita.

L'ANGOLO DEL GHIOTTONE

Evviva la capra e suoi tesori

La Valcuvia e la Val Veddasca si dividono equamente la palma di "capitale" della Formaggella del Luinese. La troverete nei ristoranti top di Milano e Torino, nelle cucine di sperimentazione di

nuovi piatti gourmet. A Nord di Varese, tra Valcuvia, Luinese, Valtravaglia, Valganna, Veddasca, Val Dumentina si trova infatti il più alto numero di produttori che danno vita all'unico formaggio Dop creato solo nel Varesotto. E la Valcuvia è famosa soprattutto per un'altra antica tradizione legata sempre ai formaggi di capra, ovvero i caprini. Ogni azienda agricola si è inventata qualche la-



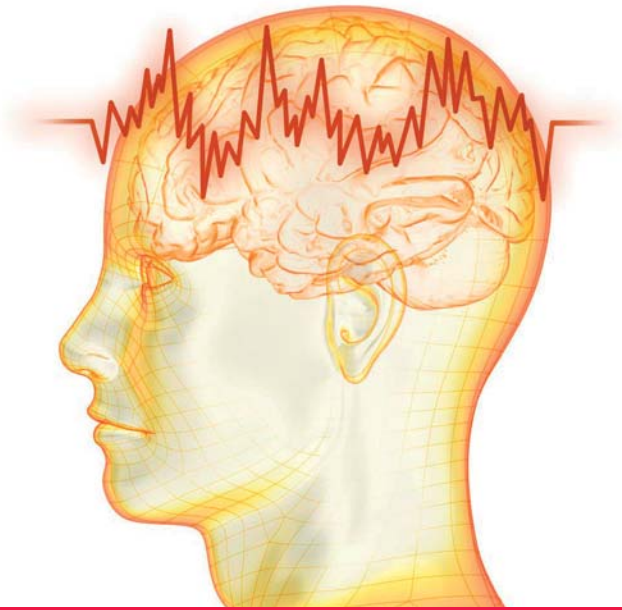
Formaggella del Luinese

vorazione speciale con questi formaggi a pasta morbida, freschi e a breve stagionatura: per esempio conditi con olio e pepe o aromatizzati con spezie e aromi diversi. Oppure nella versione Sancarlin, con prezzemolo aglio e pepe.

E ancora: per chi preferisce un gusto più deciso ci sono i Bouchon a crosta fiorita oppure quelli maturati nel carbone vegetale. Insomma, coi caprini si può dare spazio alla fantasia, esaltando il loro sapore gustoso e delicato. Per esempio in cucina si sposano bene con insalate miste, crostini con pere, miele e noci, risotto e formaggio di capra, bruschette con pomodorini confit, frittata con spinaci o creando un cheeseburger prealpino.



L'intervento di DBS: la stimolazione profonda del cervello



a cura di Giorgio Sella

Un bell'anniversario: Dopo l'articolo "Sei fottuto ... Park!" del lontano marzo 2017 pubblicato su Liberi! 58, Giorgio ci invia un aggiornamento sul suo stato di salute dopo 16 anni di DBS.

Lil 16 di febbraio del 2005 (era un martedì), cioè sedici anni fa, più o meno verso le ore 18 uscivo dalla sala operatoria dell'ospedale S. Giovanni alle Molinette, a Torino.

Mi era stato appena impiantato il circuito della DBS. In breve, un neurostimolatore che posizionato all'altezza dello sterno, invia degli impulsi elettrici attraverso degli elettrodi che li indirizzavano al nucleo sub talamico, uno dei circuiti decisivi per "regolarizzare" il sistema del movimento e dei movimenti. Ero il 98° paziente che faceva l'intervento.



Torino - Ospedale Maggiore di S. Giovanni Battista e della Città di Torino (Molinette)

Non voglio annoiarvi con descrizione tecniche. Posso dirvi che, grazie alla professionalità del neurochirurgo e del parkinsonologo e di tutto il team,

l'intervento riuscì perfettamente. Scelsi le Molinette dietro consiglio della nostra bravissima Emy Martignoni che conosceva personalmente le persone che mi avrebbero operato e che quindi "garanti" per loro.

Dopo due settimane ero a casa e i successivi sei mesi li vissi con un po' di trepidazione, sempre sul chi va là ma sempre con un po' di ottimismo.

Dopo sedici anni sono ancora qua, ancora con il mio stimolatore che adesso dovrebbe durare almeno una quindicina d'anni e che mi ha permesso di tornare a svolgere una vita sull'orlo della normalità, aumentando leggermente il dosaggio dei farmaci.

Se c'è un difettuccio che ho riscontrato, questo riguarda l'equilibrio. Non riesco a controllare adeguatamente i miei spostamenti e in diverse occasioni sono caduto e mi sono fratturato un braccio e il femore, più numerosi traumi e contusioni. Non ultimo l'eloquio che davvero certe volte mi fa proprio "disperare".

Termino dicendo che il 16 febbraio lo considero come il mio secondo compleanno poiché sono "rinato" e che l'intervento della DBS lo rifarei a occhi chiusi. Grazie per l'attenzione.





Primule fucsia

La mattina del 15 marzo accompagno mia sorella al Centro Vaccinale dell'Ospedale di Circolo di Varese – ben segnalato dalle note primule fucsia – per la seconda inoculazione del vaccino anti-Covid 19. Incontriamo persone accoglienti e sorridenti che ci indicano e ci accompagnano nei vari passaggi.

Qualche momento di confusione è tuttavia inevitabile, in fondo la macchina non è ancora ben rodada e l'organizzazione di un tal servizio non è una bazzecola. L'anamnesi per esempio è giusto che venga inserita durante il colloquio iniziale, quello che precede la prima somministrazione. Peccato che al momento del secondo colloquio – di per sé più rapido – non la si ritrovi. Forse non era stata salvata. Ma è tutto comprensibile, ripeto, soprattutto ai miei occhi, ovvero di chi ha lavorato per anni presso lo stesso Ente.

In un momento pandemico coordinare moltissime pedine che devono interfacciarsi anche con l'informatica non è davvero cosa di poco conto. Lo capiscono bene i vaccinand, persone con tante primavere alle spalle, che si comportano da pazienti nel vero senso della parola. Ho esaminato il loro scrupoloso silenzio, direi quasi orante, nella grande sala post vaccino, durante il periodo di osservazione di 15 minuti.

Nessuna parola inutile o fuori luogo, solo rispettosa attenzione all'ambiente, alle persone e agli avvenimenti. Sempre nel silenzio sembrava di percepire una certa gratitudine nei con-

l'Italia rinasce con un fiore vaccinazione anti-Covid 19



a cura di Anna Maria Bottelli

fronti dell'organizzazione. Tornando all'anamnesi la faccenda si fa ancor più interessante in quanto qualche giorno prima della prima dose, una gentile persona di Regione Lombardia chiede telefonicamente conferma dell'SMS ricevuto per l'appuntamento. In tale circostanza consiglia di portare solo la Tessera Sanitaria, in quanto non sono necessari i fogli anamnestici poiché tutto è contenuto nella Tessera stessa. Nel dubbio io disobbedisco e predispongo il cartaceo dell'anamnesi.

Per fortuna! La storia di questi viaggi tra le primule si conclude con un'altra "solerte attenzione" da parte di Regione Lombardia. Il 15 marzo alle ore 18:39 (sic!) giunge un SMS che così recita: "Caro cittadino nato il 15/3/2021 (sic!) Regione Lombardia le ricorda di presentarsi il 15/3/2021 ore 9:25 presso il Centro vaccinale di Via Lazio – Varese, per la vaccinazione anti – COVID 19 con il numero di richiesta adesione 888. la aspettiamo".

Ogni commento è superfluo, anche se, ripeto, il tutto è ancora comprensibile. Se non fossimo in un momento tragico, sarebbe tuttavia quasi comico!

Forse il futuro cambiamento della piattaforma informatica previsto a breve, renderà più agevole ogni passaggio. Con la speranza per ciascuno che sta "maledetta primavera" come cantava Loretta Goggi a S. Remo nel 1981, possa trasformarsi in "benedetta primavera" apportatrice di benessere fisico, psichico, sociale. E allora anche noi tutti potremo riveder le stelle!

La vaccinazione e non solo ...

Un'opportunità per dimostrare affetto

a cura di Laura Brizzi



Il 23 aprile siamo stati al centro vaccinazioni della Schi-ranna per ricevere la prima dose di vaccinazione anti-COVID 19. Per me è stata un'occasione in più per incontrare persone nuove e diffondere il mio messaggio "Vivere l'attimo presente". Mi pare di mancare a un dovere se non lo diffondessi!

Alcuni accettano volentieri e ringraziano, altri rifiutano, alcuni cercano persino di darmi un'offerta in denaro pensando che lo faccia per raccogliere fondi per qualche associazione o forse anche "pro domo mea" ovvero per il mio tornaconto. Naturalmente rifiuto categoricamente. In occasione della vaccinazione, dicevo, mi succede anche questo che vi vado a raccontare.

In sala d'attesa, dopo aver ricevuto la prima dose del vaccino Pfizer, incontro una signora che appena ricevuto il mio foglietto con disegno naïf, esclama: "queste parole vengono proprio a me".

Scambiamo qualche breve riflessione e vengo a sapere che la sua improvvisa emozione era dovuta al fatto che aveva perso da qualche giorno la sorella che si era tolta la vita. E' stato un momento di confidenza e condivisione per questo grande dolore che necessitava di una messa in comune liberatoria.

Il giorno dopo ricevo, da mia figlia Cristina, un messaggio su whatsapp che mi sorprende non poco. Aveva ricevuto dalla sua responsabile un messaggio, letto su facebook, di una sua amica infermiera al box dove ero stata vaccinata che scriveva quanto segue.

Tutti questi incontri, che cerco così istintivamente e con tanta pervicacia, almeno così dice mio marito, con tutte le persone che trovo sul mio cammino, sono per me un'occasione per saggiare la sensibilità della gente specialmente in questo particolare periodo di pandemia.

Riporto una frase di Papa Benedetto XVI, citata sulla lettera pastorale "Fratelli tutti" da Papa Francesco, che mi ha molto colpito: "la ragione da sola, è in grado di cogliere l'uguaglianza tra gli uomini e di stabilire una convivenza civica tra loro, ma non riesce a fondare la fraternità". Ecco cosa faccio, cerco di regalare fraternità.

La signora Laura arriva al box 3 claudicante, sorretta dal marito che amorevolmente la fa sedere davanti al medico.

Fiera si presenta pronunciando nome, cognome e cognome del marito.

Lui sta 4 passi dietro di lei, lascia che sia lei a parlare e interfacciarsi col medico.

Sorride dietro la mascherina, sembra felice.

Il medico le fa qualche domanda riguardo il suo stato di salute e quando le elenca una serie di patologie lei risponde "sto benissimo, ho solo il Parkinson!", la guardo e penso "solo".

La dottoressa gentilmente dice al marito che se vuole può firmare lui il consenso, "no no firmo io!" risponde lei ferma e sicura.

Prende la penna e firma con mano tremante: nome, cognome e cognome del marito.

Riceve il vaccino e continua a sorridere, la guardo ammirata, sembra una donna forte nonostante l'enorme difficoltà fisica che oggettivamente l'affligge.

Prima di alzarsi ci ringrazia, sorride, apre la borsa e tira fuori dei foglietti "posso darvi uno di questi per uno? Per ringraziarvi".

Solo allora il marito parla "l'ha scritta lei e le piace disegnare per passare il tempo, li ha preparati per voi".

Ho visto amore, forza, coraggio e gratitudine, tutti racchiusi in un corpicino rattrappito provato dalla malattia.

Grazie signora Laura, sono io che la ringrazio per quello che il nostro incontro mi ha lasciato



L'é vegnù giò cunt la piena

(Una persona che appare "fuori luogo" in un determinato contesto.)

a cura di Alberto Alliaud



È in milanese, se hai difficoltà di interpretazione, traduco. Però il bello della storia stà proprio nell'uso linguistico/dialettale della metafora.

Maria, 81 anni e Beppe 89, ricevono la comunicazione dell'ASL.

"Cusa ghè scritt?" chiede Maria spolverandosi le mani dalla farina dei ravioli che sta preparando sul tavolo di marmo della cucina

"Eh, un mument! Adess t'el disi" inforca gli occhiali il Beppe, strizza gli occhi e cerca di tenere il foglio con le due mani per contenere il tremore

"Alura....gentili ecc ecc, inviamo la presente perché lo scr....screening territoriale sul target dei potenziali soggetti ha evidenziato un..... Cluster superiore all'indicizzazione media del trend di crescita della variante indiana nel vostro compound"

"Cusa l'è che disen??" Maria sbircia il foglio dall'alto

"U' minga capì, me par che ghe sien gli indiani e ciamen el Generale Custer" interpreta il Beppe.

"Mal'era minga mort el Custer?"

"Cusa ne su mi! Magari l'era in terapia intensiva e lè vegnù fora adess!"

"Ma el ciapa el post del'alter general? Quel che l'è un fiulet?"

"Boh, l'alter avevi capì che l'era un Alpin, ma el ciamaven Figliolo, sarà stà tropp giuvin, su no!"

"Va beh ma poi cusa dis la letera"

"Se te me fet legg tel disi!"

"Alura.....disen che ghem de andà al HUB e ghem de purtà adree i DPI e le FFp2 cunt i report de tutt quel che ghem avuù recentemente"

"e se l'è l'HUB?"

"Boh"

"E cume fasem ad andà cont la DPI e l'FFp2 che num ghem la Panda?"

"Boh, ghe dumandi al walter, magari me presta la BMW che la vā mei"

"Comunque quand sem li ce suministren el AstroGenova, se ghe n'è anca mò. Altrimenti una roba che la se ciama Vaxzevria"

"Che brut nomm!!! me fa vegnì voja de gratam i ciapp "

"Sarà roba cinese o russa o di quei part li del oriente che paren tutt istess"

"Sent un pù Beppe"

"Eh!?"

"Vada via i ciapp el generale Custer el HUB che sem nanca dua al'è e gu minca voja de fam prestà la macchina dal walter che l'è un rumpiball cunt la sua roba"

"e se femm alura?"

"Adess ti te ciapet una bela supposta de Uniplus e temetet el Viks Vaporub, che fa sempre ben. Mi gù la bursa del'acqua calda e me ciapi un Tavor, e duman sentum la Barbara D'Urso che magari la sa un quei cos su sta storia!"

"Va ben, notte Maria"

"Notte Beppe!"

Libera interpretazione di un dialogo immaginario. Ma non troppo!

El Cascia-ball

Il Parkinson è una cosa semi-seria. Tra di noi ci si può anche scherzare

Oggi è una bella giornata con una leggera brezza che mi stimola a fare una gita fuori porta. Salgo in macchina, la mia Mercedes GLC 250 d 4Matic sport rossa, ho molta fretta e non so cosa mi accade ma sono anche molto agitato.

Imbocco l'autostrada A26 a Vergiate e metto la macchina a tutto gas (gasolio). In un attimo mi trovo all'uscita di Santhia, mi accosto alla sbarra ma questa non si alza. Cerco di trafficare per poter uscire ma mi accorgo che dietro di me si è già formata una coda di macchine che sprizzano occhiate inquietanti.

Qualche secondo e iniziano a piombarmi addosso certe parolacce che non vi dico. Il suono insistente di alcuni clacson incitano a fare retro-marcia ma questo risulta impossibile.

Con calma, per non innervosire la gente, scendo dalla macchina e cerco con la forza che mi contraddistingue di alzare la sbarra. Nulla da fare, non cede di un centimetro. Vedo scendere anche quello dietro di me e dice:

-Vuoi la macchina grossa e poi non hai neanche i soldi per l'autostrada.

-Morto di fame che non sei altro!

-Se non hai messo il biglietto e i soldi, stiamo qui fino a notte fonda.

-Se non ti togli dai piedi vedrai dove te lo metto il biglietto."

Intanto prende il telefonino e chiama qualcuno.

-Sai che sono un poliziotto in borghese e potrei farti tribolare?

-Ah, che notizia – dico io - adesso mi sono rotto, vengo lì e ti meno.

Sembra spaventato dalla mia minaccia, tanto che si chiude in macchina. Proprio in quel momento arriva una volante della Polizia, lui scende dalla macchina e subito spiega l'accaduto al collega, poi si gira e mi fa un sorriso ironico.

-Colleghi vi ho chiamato visto che questo tipo mi ha minacciato.

-Come mai lei non vuole pagare il biglietto?

-Io ho già pagato il bollo, lo vede lì sul parabrezza?

Il poliziotto tutto zoppicante mi si avvicina poi si blocca e mi dice:

-non mi ricordo bene, ma io e lei non ci siamo già incontrati. Comunque favorisca patente e libretto.

-Il libretto se lo trovo glielo do' subito ma la patente no perché io uso quella di mia moglie e lei non vuole che la faccio vedere perché dice che è venuta male in foto.

-come si chiama?

-Anselmo Fegatini

-senta signor Fegatini Anselmo lei mi deve esibire la sua di patente

-ma se me l'avete ritirata voi una sera a Milano perchè secondo voi avevo alzato il gomito e poi avevo schiacciato un piede a un cretino di un poliziotto che mi stava troppo addosso.



a cura di Paolo Bragonzi

-ah ecco chi è lei, ora mi rammento il suo sembiante. Comunque in assenza di patente le sequestriamo la macchina.

-va bene. Faccia pure tanto non è mia la macchina, l'ho rubata ieri sera a Arona.

-Brigadiere Gildo! Faccia venire un carro attrezzi che sequestriamo la macchina. In quanto a lei signor Fegatini, venga con noi in caserma.

Arrivati in caserma mi portano in un locale e cominciano a farmi un sacco di domande. Io sempre zitto. Poi mi fanno sedere su una sedia tutta sgangherata e spariscono.

Dopo una mezz'oretta si apre una porta ed entra una stanga di un poliziotto che mi guarda minaccioso mentre si tira su la maniche della camicia.

-scusi ma fa così caldo?

-no, ma visto che lei non risponde alle domande, userò un altro metodo. Se non con le buone ...

Proprio in quel momento arriva il maresciallo con le mie generalità.

-ho fatto una ricerca-signor Capitano- non si chiama Fegatini ma Chiappettaro Asdrubale. E' scappato dalla casa di cura di Varese e ora è senza residenza.

Il capitano si ritira con i suoi scagnozzi e dopo poco rientra e mi dice:

-considerando la sua situazione e le attenuanti del caso, ci sono validi motivi per addivenire a una soluzione. Per questa volta è andata così ma si ricordi signor Chiappettaro noi questa volta siamo stati molto clementi però, apra bene le orecchie, la prossima volta la pagherà per tutte. Vada, ciao!

Esco molto sollevato e mi incammino soddisfatto che anche questa volta ce l'avevo fatta. Ad un tratto, lungo il marciapiede, vedo un bel Mercedes, mi guardo intorno e con la mia consumata esperienza, forzo la serratura.

Non fa tempo a scattare l'allarme che ho già fatto il ponte per metterla in moto. Accidenti vedo una divisa, il Brigadiere Gildo, che era anche il proprietario della macchina, mi corre incontro e preso per il braccio sbraita: questa volta 10 anni non te li toglie nessuno, delinquente!

Proprio in quel momento mi sveglio tutto sudato e spaventato ma con un sospiro di sollievo perché l'incubo era finalmente terminato.

Chissà cosa ho mangiato ieri sera o forse quel vinaccio mi ha fatto un brutto scherzo. Beh è finita.

La fantasia vuol superare la realtà

*Chiudiamo gli occhi
e immaginiamo ...*

Oggi mi si è acceso un led mi é venuto improvvisamente in mente un sofisma, o meglio un paralogismo, un controsenso, cioè un argomento colposamente ma non dolosamente illogico... come un omicidio che è colposo quando il reo non vuole cagionare la morte mentre è doloso quando c'è inganno o frode nel causare un danno, cioè un fatto, una circostanza che nuoce a persone o cose.

Parto da questo preambolo per snocciolarvi una mia teoria anti-park che, come diverse altre, potrebbe avere le sue singolarità inserite in un "tronco", una struttura comune, un territorio (il corpo umano) dove si esplicano tutte le teorie, da quelle più recenti a quelle che sono state studiate per la prima volta all'epoca dei Greci oppure, quelle analizzate negli ultimi 20-30 anni.

Il primo trapianto di cuore è avvenuto nel 1967 e più o meno ha contribuito, nel complesso, al netto miglioramento della vasta sezione dedicata alle malattie vascolari che grazie ad un mix di trapianti, interventi chirurgici, (di ogni tipo), farmaci più o meno efficienti, uso dei defibrillatori e altre operazioni quali un tenore di vita oculato, evitando i cibi che sono dannosi nell'economia dell'intera vita... e questo vale, più o meno per tutte le patologie, dalle più insidiose, a quelle più infide, a quelle rare ecc.

Eppure ce n'è una che è stata identificata circa 200 anni fa, il Parkinson, per il quale finora nessun paziente ha potuto dichiarare vittoria... né ritornare alle prestazioni pre-park. È dunque un avversario ostico con il quale bisogna ingaggiare battaglie che durano spesso decine di anni.

È una battaglia snervante che per la maggioranza dei casi finisce per sfinito di uno dei due combattenti, di solito il parkinsoniano. E pensare che un miglioramento (forse il più tangibile) si è reso disponibile solo dopo il 1960 sintetizzando la levodopa, un precursore del dopamina che ha avuto la possibilità di arrivare al cervello, nutrendolo di quel prezioso neuro - trasmettitore che ha un'importanza davvero grande sul funzionamento degli aspetti neuro - chimici, sia dei movimenti sia in quello delle funzioni di ricompensa.

Quello che ho pensato io è sull'esempio del **paradosso di Zenone**¹, cioè la sfida fra la tartaruga e il veloce Achille, dove noi,



a cura di Giorgio Sella

poveri park siamo la lenta tartaruga e il Park è il corridore ateniese. Apparentemente la nostra corsa non ha alcuna possibilità di vittoria solo che le regole dicono che la corsa si sviluppa su una lunghezza di dieci mt e che il veloce Achille ci concede un vantaggio qualsiasi dopo che noi siamo partiti dalla fine dei dieci mt mentre lui partirà dalla linea di partenza.

Pronti? Via! Il fatto che Achille ci abbia dato un piccolo vantaggio gli si ritorcerà contro in modo inaspettato. Non gli servirà a nulla per il veloce Achille perché quando lui avrà colmato il primo vantaggio, noi le povere tartarughine ci saremo spostate un po' in avanti e quando lui avrà colmato quello spazio, noi avanderemo di un altro po' e così via mantenendoci a fatica, ma sempre davanti al park che non riuscirà a superarci mai più e noi potremo sempre tenere la situazione sotto controllo calibrando, nel frattempo una terapia farmacologica ad hoc. Il succo è che per andare da un punto all'altro bisogna percorrere metà della distanza, poi un quarto, poi un ottavo e così via.

Alla fine si scoprirà che la somma di tutte le parti darà uno cioè la distanza prefissata dove le tartarughine passeranno per prime sotto il traguardo, questo è un bell'esempio di dei trucchi che si possono fare con la logica, come quello del cretese che afferma "tutti i cretesi mentono" e le bugie di Ulisse che disse a Polifemo di chiamarsi Nessuno.

*Finale in versione Monica...
Le strategie che Achille mette in atto,
saranno intraviste con la coda
dell'occhio dalla tartarughina che
intraprenderà la giusta traiettoria
per rimanere sempre lì. .. lì davanti.
Questo il mio augurio
a tutte le tartarughe.*

1 Il Paradosso di Achille e la tartaruga - uno dei paradossi di Zenone più famosi - afferma che se Achille (detto "più veloce") venisse sfidato da una tartaruga nella corsa e concedesse alla tartaruga un piede di vantaggio, egli non riuscirebbe mai a raggiungerla, dato che Achille dovrebbe prima raggiungere la posizione occupata precedentemente dalla tartaruga che, nel frattempo, sarà avanzata raggiungendo una nuova posizione che la farà essere ancora in vantaggio; quando poi Achille raggiungerà quella posizione nuovamente la tartaruga sarà avanzata precedendolo ancora. Questo stesso discorso si può ripetere

per tutte le posizioni successivamente occupate dalla tartaruga e così la distanza tra Achille e la lenta tartaruga pur riducendosi verso l'infinitamente piccolo non arriverà mai a essere pari a zero.



“Il mal di schiena nella malattia di Parkinson”

a cura di Francesco Gallo

**Inquadra
con il cellulare
il QR Code
e clicca sul link
che vi apparirà**



F
FONDAZIONE LIMPE
PER IL PARKINSON ONLUS **LP**

Tramite la nostra segreteria avevamo segnalato, con e-mail del 26 giugno u.s., che ci sarebbe stata, in data 30 giugno, una videoconferenza su piattaforma zoom dal titolo “Il mal di schiena nella malattia di Parkinson”. Moderatore dell’evento è stato il Dr. Giulio Riboldazzi. Relatori la Dr.ssa Manuela Maieron del Presidio Ospedaliero IMFR “Gervasutta” di Udine e il Dr. Stefano Di Antonio del Dipartimento di Neuroscienze a Genova.

Siccome molti di noi hanno poca dimestichezza con i nuovi mezzi tecnologici di comunicazione siamo portati a pensare che pochissimi avranno seguito l’evento. Vi invitiamo quindi a prendere in considerazione quanto vi stiamo per comunicare.

Fatevi assistere, se necessario, da un vostro familiare informatico e procedete a rilevare con il cellulare il contenuto del QR Code riportato. Cliccando sul link che vi apparirà, verrete collegati immediatamente con la seduta Webinar su Youtube.

Come seconda ipotesi potete digitare l’indirizzo:

<https://youtu.be/yi3LYeXV3hY> in Google e così potrete seguire la conferenza sul dolore.

nonchiamatemi morbo



TAPPE MOSTRA FOTOGRAFICA:

VARESE – c/o Associazione VareseVive

Via San Francesco 26

10 – 12 settembre

Inaugurazione: venerdì 10 settembre, ore 18.00

CASSANO MAGNAGO – c/o Villa Oliva

via Volta 16

17 – 20 settembre

Inaugurazione: venerdì 17 settembre, ore 18.00

BUSTO ARSIZIO – c/o Villa Tovaglieri

Via Alessandro Volta 11

24 – 26 settembre

Inaugurazione: 24 settembre, ore 18.00

RHO – c/o Villa Burba Cornaggia Medici

Corso Europa 291

1 – 3 ottobre

Inaugurazione: 1 ottobre, ore 18.00

Mostra fotografica parlante Storia di resistenza al Parkinson con le voci di Lella Costa e Claudio Bisio

*Promossa dalla Confederazione Parkinson Italia
in collaborazione con
le associazioni che si occupano di Parkinson*

Giangi Milesi, presidente della Confederazione Parkinson Italia: "Raccontiamo la normalità di centinaia di migliaia di famiglie italiane colpite dalla malattia per fare informazione con un sorriso: così si combattono stigma e ignoranza"

Alessandro, dopo la diagnosi, ha deciso di iscriversi a un corso per diventare clown dottore; Lorenzo ha iniziato a disegnare ed è diventato chef; Valentina è diventata madre di Angelo. Sono alcune delle 22 storie di persone con malattia di Parkinson protagoniste delle fotografie di **Giovanni Diffidenti** raccolte nel volume edito da Contrasto e ora confluite nella mostra **"NonChiamatemiMorbo"**.

La mostra verrà inaugurata il **10 settembre a Varese** presso le sale dell'associazione VareseVive, successivamente si sposterà presso le sale di Villa Oliva a Cassano Magnago dal 17 al 20 settembre, a seguire presso Villa Tovaglieri a Busto Arsizio del 24 al 26 settembre e infine a Villa Burba a Rho dal 1 al 3 ottobre. Tutte le date sono ad **ingresso gratuito**.

Alla mostra, organizzata dalla Confederazione Parkinson Italia, aderiscono tutti gli enti che nel nostro Paese si occupano di Parkinson con l'obiettivo comune di far crescere nell'opinione pubblica la conoscenza e la consapevolezza sulla malattia. **"L'attenzione all'uso e alla scelta delle parole è il primo passo di questo progetto"** sottolinea Giangi Milesi, presidente Confederazione Parkinson Italia:

"NonChiamatemiMorbo è infatti un invito rivolto a tutti a cambiare atteggiamento nei confronti della malattia, a partire dal suo stesso nome: il Parkinson non è contagioso, e allora escludiamo dal nostro vocabolario la parola 'morbo' che è solo ingannevole!"

Le stime ufficiali parlano di **230-270mila persone colpite dal Parkinson in Italia**: questa incertezza nei numeri è dovuta alla poca conoscenza della malattia, che convive ancora con molti stereotipi e pregiudizi, generando lo stigma verso i malati e le loro famiglie. È inoltre complesso formulare una diagnosi poiché sono molteplici i sintomi, che si manifestano intorno ai 60 anni ma sono in aumento i casi di giovani colpiti.

La mostra è quindi l'occasione **per avere una visione differente della malattia**, sottolineare l'importanza della **diagnosi precoce** e informare i cittadini, raccontando come, anche dopo la diagnosi, le persone con Parkinson possano continuare una vita di relazioni e attività, mantenendo un elevato livello di **qualità di vita**.

L'allestimento, curato gratuitamente dall'architetto **Franco Achilli**, prevede 22 pannelli che raccontano storie di persone con il Parkinson, tra cui il giornalista Vincenzo Mollica e lo scienziato Edoardo Boncinelli, immortalate dall'obiettivo discreto di **Giovanni Diffidenti**.

Scaricando l'app gratuita realizzata per la mostra, è possibile inquadrare l'apposito codice su ogni pannello per ricevere informazioni e far partire il racconto di **"Mr. o Mrs. Parkinson"** interpretati da **Lella Costa e Claudio Bisio**.

I due attori, con le loro inconfondibili voci, danno vita a una narrazione in cui è la malattia in prima persona che guida il visitatore alla scoperta della vita dei protagonisti degli scatti, dai momenti difficili alle personali strategie di resilienza che ognuno di loro ha saputo applicare nella propria quotidianità.