

ARTEMISIA



NUMERO 3 - ANNO 2 - LUGLIO 2018

magazine

AMICIZIA,
il mezzo più *potente*
di *inclusività*

STRESS,
affrontiamolo con
l'*auto-coaching*

MENOPAUSA:
scopri *l'innovativo*
metodo
"Monnalisa Touch"

ESTATE,
protetti,
e in forma



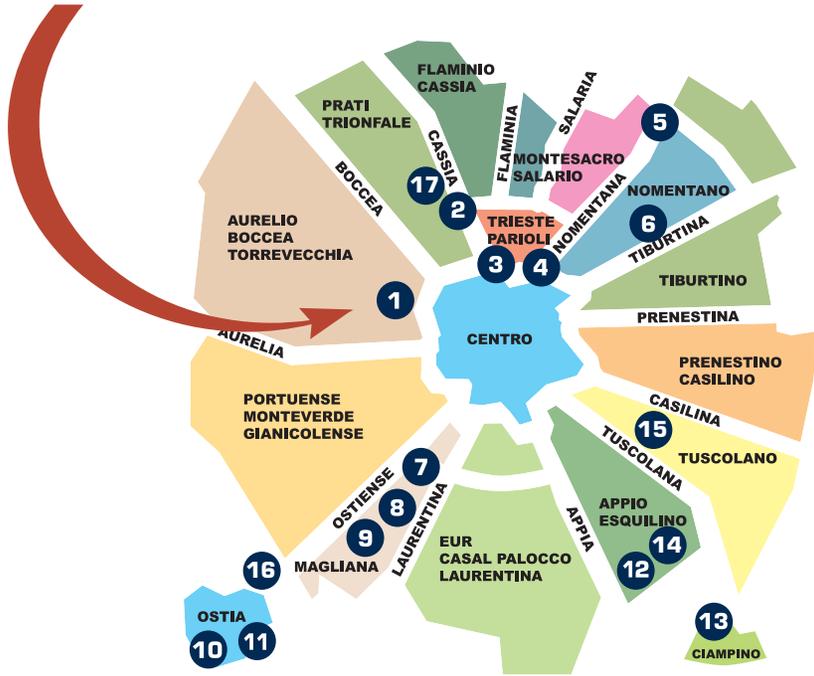
ARTEMISIA LAB®

RETE DI CENTRI CLINICI DIAGNOSTICI

LABORATORIO DI ANALISI CLINICHE
E POLIAMBULATORIO

INGHIRAMI

**NUOVA SEDE
AURELIO/BOCCEA**



Piazza dei Giureconsulti, 27
tel **06 66 20 392**

ORARI
da lunedì a venerdì dalle 7.30 alle 19.30
sabato 7.30 - 13.00

M^A FERMATA CORNELIA

PARCHEGGIO GRATUITO - Via Tardini, 19/23

CONVENZIONATO SSN

www.artemisialab.it

NUMERO VERDE
800 300 100

Artemisialab Inghirami



4 GIOCHI EDUCATIVI

I bambini e il gioco degli scacchi

4 GIOCHI EDUCATIVI

I bambini e il gioco degli scacchi: uno strumento per imparare a cooperare

7 ESTATE E PROTEZIONE

Le piante... amiche per la pelle

10 INCLUSIONE SOCIALE

Amicizia: serve solo togliere la maschera per accettare l'altro

13 ALIMENTAZIONE E BENESSERE

Il Cibo e la Qualità della Vita

16 MEDICINA - FIBROMIALGIA

La fibromialgia: nuove prospettive di diagnosi e cura

21 COACHING E BENESSERE

Una storia sullo stress di ieri e di oggi

25 MEDICINA E DONNA

Monnalisa Touch nel trattamento dell'atrofia vulvo vaginale

30 DIRITTO E TUTELA

Stalking: le vittime sono tutelate dopo la riforma del 2017?



ESTATE E PROTEZIONE

Le piante... amiche per la pelle

7

32 AMBIENTE E SALUTE

Stop all'usa e getta a partire dai sacchetti per l'ortofrutta

36 INFANZIA E SCUOLE

Ancora violenza sui bambini nelle scuole d'infanzia: quali sono le cause sociali?



ARTEMISIA

magazine

Periodico edito da **Artemisia Lab**

Via Velletri, 10 Roma

www.artemisialab.it

redazione.magazine@artemisialab.it

Direttore responsabile: Rossana Nastasi

Coordinatrice di redazione: Elena Pollari

Art Director e impaginazione:

Loredana Cattabriga e Davide Lopopolo per Psychodesign

Stampa: Lito Tipografia SILVER snc

Via Giuseppe Bagnera, 16 00164 Roma

Testata registrata presso il Tribunale di Roma



i **BAMBINI** e il gioco degli *Scacchi:* uno strumento per imparare a *cooperare*

DI MICHELE BLONNA, ISTRUTTORE FSI-UISP EDUCATORE NAZIONALE CSEN, FORMATORE DI ISTRUTTORI,
MEMBRO DELL'EQUIPE DEL SERVIZIO "COESIONE" ARTEMISIA ONLUS

Più mi impegno nell'insegnamento degli Scacchi più scopro nuovi orizzonti che si possono aprire mediante questo Gioco. E' il caso di riflettere su come il gioco degli Scacchi possa interagire nel mondo dell'amicizia e della cooperazione. **L'amicizia e la cooperazione**, infatti, sono dei mezzi potentissimi.

E perché non insegnare ai bambini a cooperare? Questo è un articolo didattico che si prefigge di spiegare come, attraverso gli scacchi, i fanciulli, di fatto, imparino a cooperare. Le regole del gioco degli Scacchi ci dimostrano come attraverso questo strumento, quasi senza accorgersene, si possa rag-



giungere questo obiettivo: così come si coordinano i pezzi sulla scacchiera per raggiungere un risultato, allo stesso modo si collabora fra individui per trasmettere qualcosa agli altri.

Abbiamo bisogno di cooperazione perché ci ritroviamo sempre più divisi e indottrinati a causa di un individualismo feroce, e sviluppare la cooperazione nei bambini serve a migliorare la loro visione sulle relazioni con gli altri e a farli crescere come persone generose. **Sono le passioni che ci fanno diventare chi volevamo essere, pensiamo solo alla potenza dell'Amore!**

Gli scacchi aiutano a modellare il comportamento che creerà l'identità dell'individuo. Il bambino, im-





*Sono le passioni che ci fanno
diventare chi volevamo essere,
pensiamo solo alla potenza
dell'Amore!*

parando a giocare con i diversi pezzi, pensando al movimento specifico di ognuno di questi, crea modi diversi di cooperazione con le pedine che, poi, potrà replicare nelle situazioni che si presentano nel suo quotidiano.

Come il Cavallo e la Regina possono cooperare per dare scacco-matto, così il bambino potrà capire che non si richiede da lui nulla che non possa fare, ma solo ciò che può fare, imparando che, attraverso le acquisite capacità, può contribuire a migliorare il mondo. Ad esempio, il Cavallo ha la capacità di saltare e un Pedone solo di muoversi avanti di un passo o due inizialmente. La loro unione può solo dare forza o fare la differenza. Ciò non significa che il pedone o il cavallo presi singolarmente siano l'uno più forte o più debole dell'altro: non dobbiamo conoscere la debolezza, ma sfruttare al meglio le nostre capacità per ottenere il meglio.



“Non si può giudicare l'efficacia di un pesce chiedendogli di salire su un albero”, diceva Einstein, allo stesso modo non si può dare maggiore o minore importanza ad un pezzo in quanto sono tutti utili e apportano il loro contributo nel gioco. Giocare a scacchi insegna che nulla è futile sulla scacchiera e che si vince solo attraverso un'unione delle pedine. I bambini, che ancora ben poco sanno del mondo e poco lo comprendono, con un mezzo come gli scacchi possono imparare a dare il meglio per fornire in qualche modo un valore aggiunto. Attraverso il gioco degli scacchi, con il coordinamento dei vari pezzi per il raggiungimento dell'obiettivo del gioco, si può imparare anche a lavorare in una squadra. Il competere in maniera sana insegna la cooperazione. Gli scacchi sviluppano non solo una visione diversa del mondo, ma anche un'intelligenza precisa per la sua comprensione. È importante capire che la competitività e l'individualismo non porteranno mai all'armonia nel mondo, e che non si vive per avere, ma per dare, perché non c'è cosa più bella che si possa fare. Ma un bambino può pensare “io non ho nulla da offrire al mondo e da solo non posso nemmeno cambiarlo”. Si ha sempre qualcosa da offrire e si può sempre cambiare tutto. Però il suo ‘poco’ diventa ‘molto’ e il suo ‘piccolo’ diventa ‘grande’ solo attraverso la cooperazione e l'amicizia. Comprendere questo non solo aiuta a crescere individui ricchi di buon senso ma anche individui soddisfatti di sé stessi. Così, noi adulti, a cui compete la responsabilità di formare le nuove generazioni, possiamo offrire al

prossimo un clima sociale migliore e abbiamo il dovere di insegnare come è possibile farlo. Insegnando ai bambini che attraverso l'amicizia si potranno raggiungere obiettivi importanti, senza che nessuno rimanga indietro, potrà aiutarli ad arrivare alla consapevolezza che l'utilità sia alla portata di tutti quanti.

Apparentemente potrebbe sembrare che il gioco degli scacchi sia un gioco competitivo, perché si gioca contro un avversario: non è vero. Non si gioca contro l'avversario, ma con sé stessi e con i propri pezzi e l'obiettivo è superare gli ostacoli in cui ci si imbatte e cercare di oltrepassare, ogni volta, i propri limiti. Nel gioco degli scacchi la cooperazione tra i pezzi è veramente l'unica verità per poter giocare bene e divertirsi.

La partita di scacchi si divide in tre parti: apertura, medio gioco e finale. Nell'apertura, che rappresenta la fase iniziale del gioco, si effettuano una serie di mosse che hanno proprio il nome tecnico di ‘Aperture’. Questa fase è importantissima perché fin dalla prima mossa si creano le premesse di tutto il gioco, per questo i maestri dicono sempre ad ogni allievo che “bisogna sviluppare i pezzi”: in questa fase dell'apertura che dura dalle dieci alle venti mosse ogni pezzo porta il suo contributo.

Dopo le venti mosse dell'apertura inizia la fase più complicata, il medio gioco, in cui ogni giocatore esprime quello che è e ciò che ha imparato.

Nel finale, rimasti in pochi, si possono muovere i pezzi già sviluppati, creando ancora una volta come unica possibilità di vittoria o unica possibilità di pareggio, salvezza, una collaborazione totale.

Il miglior modo per portare al termine qualcosa è giocare insieme, in amicizia. Perciò, viste le caratteristiche tecniche che questo gioco offre allo spettatore, è palese il suo insegnamento. Gli scacchi sono uno strumento formativo non solo di costruzione della propria identità ma nel riconoscere ad un'altra persona un valore diverso e utile dal proprio: la diversità dei pezzi sulla scacchiera non li divide nel gioco ma li unisce, perché anche un pedone può portare il proprio Re alla vittoria.

L'amicizia crea cooperazione e la cooperazione crea amicizia.



le PIANTE... amiche per la pelle!

DOTT. ANTONIO AMATO, MEDICO EMATOLOGO, FITOTERAPEUTA, SPECIALISTA ARTEMISIA LAB

La stagione estiva porta con sé grandi aspettative di sano e meritato riposo, ma il clima caldo espone l'organismo a qualche difficoltà e impone alcune attenzioni e precauzioni.



La pelle, in particolare, è esposta a danno, sia direttamente per l'irraggiamento solare, sia per effetto della disidratazione, oltre che per la frequente applicazione di sostanze non sempre appropriate.

Madre Natura ci viene in soccorso con alcune erbe e piante medicinali da cui ricavare rimedi molto utili.

Una pianta molto nota per le sue proprietà eudermiche è l'Aloe nelle sue varietà: Aloe vera e Aloe arborescens.

In caso di scottature per eccessiva esposizione solare, un gel d'Aloe è molto utile nel controllare l'eritema cutaneo. In esso sono contenute sostanze come la Bradi-



*Madre Natura
ci viene in soccorso con alcune
erbe e piante medicinali
da cui ricavare rimedi molto utili*

chinasi che modera l'infiammazione, la Barbaloina che ha effetto antibiotico, l'estere dell'Acido Cinnamico con effetto antidolorifico e soprattutto l'Acemannano che promuove la rigenerazione dei tessuti epidermici ed accelera la riepitelizzazione.

L'Aloe è utile anche in caso di puntura d'insetto perché limita l'irritazione della cute e l'edema locale per l'effetto antinfiammatorio dei principi attivi in essa contenuti. Per questo non dovrebbe mai mancare un buon gel d'Aloe nel bagaglio dei vacanzieri.

Dall'Africa centrale giunge in soccorso della nostra pelle un albero imponente, il *Butyrospermum Partii* Kotschy, che cresce nella foresta equatoriale ed è noto come "albero della giovinezza". Dai suoi semi si estrae il "Burro di Karité", ricco di sostanze non saponificabili, acidi grassi e vitamine, che ha proprietà idratanti ed emollienti, filtra i raggi solari U.V. ed evita la disidratazione e

l'invecchiamento cutaneo. In estate è particolarmente indicato per la protezione del viso, come antirughe e *anti-age*, per mantenere luminosità e giovinezza della pelle.

Un'altra utile risorsa per combattere la calura dei mesi estivi è il Tè verde (non fermentato) ad elevata attività antiossidante. Le foglie sono ricche in bioflavonoidi, i più importanti antiossidanti naturali.

Il consumo di alcuni bicchieri di infuso di Tè verde, anche fresco, favorisce una corretta idratazione dell'organismo, svolgendo contemporaneamente una efficace azione antiradicalica. Alcuni studi recenti hanno evidenziato la capacità del Tè verde di proteggere nei confronti dei tumori della pelle ed in particolare dei melanomi.

Impariamo perciò ad utilizzare le opportunità preventive e terapeutiche che la Natura ci offre e a vivere le nostre giornate estive in compagnia di queste piante amiche delle nostre vacanze: eviteremo qualche spiacevole inconveniente e ci godremo le nostre ferie in pieno benessere.

Milleocchiali, la più grande famiglia di ottici in Lazio

Milleocchiali, il primo **network di officine per il benessere visivo** e di centri specializzati nella salute della vista.

Offriamo una migliore qualità di vita alle persone dando ad ogni individuo il proprio ausilio visivo personalizzato per soddisfare il **diritto che ogni essere umano ha di vedere la bellezza del mondo.**



Check-up visivo avanzato



Free Vision - Lenti Notturne



Visual Training



Lenti a contatto su misura

Dove Siamo

Via Ottavio Assarotti, 12/14 - Roma

Viale Beethoven 82 - Roma

Via Appia Nuova 521/523/525 - Roma

Via di Casalotti, 80 C/D - Roma

Viale dei Colli Portuensi, 578/580 - Roma

Piazza Cornelia, 9/10 - Roma

Via Lorenzo il Magnifico, 3 - Roma

Piazza Pier Carlo Talenti 4A/5, Roma

Corso Vittorio Emanuele II, 9/11 - Roma

Via di Vigna Stelluti, 140/142 - Roma

Via Casal del Marmo, 122 - Roma

Via Marziale, 55 - Roma

Via Pietro Gasparri, 115, 117, 119, 121 - Roma

Via Cola di Rienzo, 109 - Roma

Via Aurelia Nord Km 76 CCLA SCAGLIA - Civitavecchia

Corso Italia, 78 - Arezzo

 Seguici su Facebook

www.milleocchiali.com

milleocchiali
GRUPPO FOLLETTO 1948



AMICIZIA: *serve solo togliere la maschera per accettare l'altro*

Gli esempi in cinema e letteratura

DI MARIA CHIARA BUSCICCHIO, STAGISTA ARTEMISIA LAB, LAUREANDA IN DISCIPLINE ETNO-ANTROPOLOGICHE PRESSO UNIVERSITA' LA SAPIENZA ROMA

L'uomo moderno vive un grande disagio: abita una società che impone sistemi di pensiero omologanti e modelli in serie con la violenza propria delle dittature, poiché l'adesione a certi parametri è il metro per misurare la "normalità" della persona e includerla nella società.



incomunicabili alla massa. In questa solitudine, l'uomo avverte il vuoto e l'angoscia della continua negazione della propria identità che si consuma ogni giorno.

Come sottrarsi a questa dinamica? La lezione arriva dall'antichità: i Greci in

Dunque, ogni giorno l'uomo moderno indossa la maschera che il mondo esterno ha forgiato per lui e, quando la toglie, piomba nella solitudine del privato, fatta di domande e desideri inespressi perché

mezzo alla cifra di singolare e plurale, avevano posto il "duale", lo spazio dei due, dell'amicizia, luogo in cui non tiranneggiano i parametri socialmente condivisi e dove il vuoto di identità è riempito, l'angoscia smorzata.

"Amico", infatti, è colui che soddisfa il nostro bi-







sogno di narrazione, di ricerca di significato, che intravede il volto oltre la maschera, riconoscendo la nostra identità senza il filtro deformante del modello o del pregiudizio, ed accettandola perché “umana”, dunque affine alla propria.

Ecco che l'amicizia rivendica, come unica prerogativa, l'umanità e si pone solo sotto il suo dominio, includendone qualsiasi espressione, forma, orientamento, escludendone i negatori dittatoriali moderni, quelli in cui ogni individuo o è condannato alla solitudine di domande e bisogni inespressi e soffocati, o è consegnato alla massa omologata e omologante nei pensieri, nei comportamenti, nelle mode. L'una e l'altra condizione escludono la possibilità di tessere rapporti autentici con l'altro, relazioni inclusive in cui l'altro non sia percepito come “diverso”, dunque pericoloso, ma come interlocutore all'interno di uno spazio non più singolare o plurale, ma duale, perché solo in questa cifra, come insegnano i Greci, nasce il sentimento dell'amicizia.

L'amicizia ci sottrae a quella dissociazione a cui la nostra cultura ci costringe, tra l'anonimato del pubblico e la solitudine del privato, e ci permette la riconciliazione e l'auto-riconoscimento: secondo Platone, “*se uno, con la parte migliore del suo occhio, guarda la parte migliore dell'occhio dell'amico, vede sé stesso*”. L'amicizia è il luogo in cui riconosciamo l'altro al di là di ogni differenza esteriore e formale, scoprendolo simile alla nostra sostanza.

Questi temi e la loro dialettica sono magistralmente messi in scena nell'opera cinematografica “Philadelphia” di Jonathan Demme. I due protagonisti del film Andrew Becket, interpretato da Tom Hanks, e Joe Miller, a cui dà il volto Denzel Washington, appaiono l'uno il controcanto dell'altro: il primo è bianco e brillante avvocato associato a un prestigioso studio legale cittadino, il secondo è nero e anch'egli avvocato ma dalle mediocri prospettive. Si conoscono come avversari nelle aule di un tribunale e nel corso della storia la distanza tra i due sembra divaricarsi fino all'estremo: Joe rientra in quelli che sono i parametri socialmente e culturalmente condivisi e accettati, dunque inclusivi, è eterosessuale e sposato; Andrew si configura come il

*“Amico” è colui che soddisfa
il nostro bisogno di narrazione,
di ricerca di significato, che
intravede il volto oltre la maschera*

“diverso” per antonomasia: è omosessuale e affetto da HIV, dunque malato, escluso dalla comunità dei sani. Infatti, scoperte dai soci le sue tendenze sessuali e la malattia, viene licenziato. Andrew decide di adire le vie legali e citare in giudizio i suoi ex datori di lavoro per discriminazione. Dopo il rifiuto di numerosi avvocati di patrocinare la causa, si rivolge al suo, ormai ex, avversario. Joe si mostra riluttante, durante l'incontro pone una distanza di sicurezza tra sé e il malato e rifiuta l'offerta, prigioniero di pregiudizi meschini.

Ma quando, in una biblioteca cittadina, Joe si imbatte casualmente in Andrew, intento a sfogliare manuali di diritto ormai deciso a difendersi da solo, ecco che riconosce in quella figura ricurva, smagrita, umiliata, ma così fiera e indomita, l'uomo, il simile e il lampo del riconoscimento lo porta a risolversi a diventare il suo avvocato: annulla la distanza fisica, siede accanto a lui e in quello spazio duale nasce un'amicizia, in quello spazio leggono insieme le parole di una sentenza della Corte Suprema sulla legge di riabilitazione del 1973, che sancisce come la sola società giusta e sana sia una società che abbia come criterio fondante l'inclusione e proibisca la discriminazione, specie contro i malati, in quanto essa determina “la morte sociale che precede e accelera la morte fisica. Questa è l'essenza della discriminazione: il fomentare giudizi su un gruppo con presunte caratteristiche”. I due opposti protagonisti si fanno unico canto di battaglia contro la prepotenza discriminatoria dei normali.

Ed è proprio al canto di Bruce Springsteen, che del film ha curato le colonne sonore, che è affidato il senso ultimo dell'opera nel brano “Streets of Philadelphia”, lungo monologo rivolto ad un amico, vincitore dell'Oscar alla miglior canzone.



il CIBO e la Qualità della Vita

La nutrizione segue la traiettoria evolutiva dell'individuo

DR. ANTONIO DI MAURO, BIOLOGO NUTRIZIONISTA, DOTTORANDO UOC ENDOCRINOLOGIA E DIABETOLOGIA -
UNIVERSITÀ CAMPUS BIO-MEDICO DI ROMA - CONSULENTE ARTEMISIA ONLUS

Oltre al semplice atto della respirazione, si potrebbe osare che l'uomo si nutra per tutta la durata della propria vita. Occorre pensare all'alimentazione come ai vari pasti della giornata, agli spuntini, all'eventuale dopocena etc., ma bisogna tener conto che anche quando non si sta mangiando, in realtà, l'organismo umano consuma nutrienti ossia risorse energetiche, attingendo alle sedi di deposito - il famoso tessuto adiposo, ad esempio,



come pure le scorte di glicogeno muscolare ed epatico.

Immaginando la nutrizione nelle varie fasi della vita, emerge l'importanza di una dieta, intesa come corretto stile di vita alimentare, in tutta la sua enfasi: infante, bambino, adolescente, uomo e anziano rappresentano categorie di persone che hanno diverse esigenze, sia in termini di fabbisogno energetico sia di tipologie di nutrienti. Durante una visita nutrizionale, oltre all'età del soggetto si consi-



dera l'eventuale l'anamnesi personale e familiare effettuata dal medico e viene, inoltre, svolta una vera e propria anamnesi nutrizionale, considerando un qualsiasi eventuale stato patologico di interesse (come ad esempio malattie metaboliche, dell'apparato gastrointestinale, dell'apparato cardiovascolare), il quale si riflette sull'apporto calorico giornaliero e sulla scelta di un particolare alimento o addirittura di una categoria di essi (come alimenti ricchi o poveri in fibra, a ridotto contenuto di grassi, addizionati in proteine oppure di acidi grassi omega-3, etc.), come pure lo status atletico del soggetto.

In merito allo stato atletico, parametro noto come livello di attività fisica (LAF o PAL, *physical activity level*), contribuisce a calcolare la spesa energetica totale (TEE, *total energy expenditure*) assieme al metabolismo basale (BMR, *basal metabolic rate*). È chiaro, dunque, che la pianificazione di un intervento nutrizionale dovrà tenere in considerazione diverse variabili.

Analogamente a quanto accade in ambito clinico, è importante gestire il proprio stile di vita alimentare nel quotidiano, a casa, ma anche quando si fa la spesa: cosa comprare? Quando comprarne? Quale rapporto qualità/prezzo accettare? Di cosa ho (più) bisogno?

L'uomo contemporaneo basa la propria alimenta-



zione quotidiana compiendo delle scelte, ogni giorno della propria vita e in base a diversi stimoli esogeni, dunque prodotti dall'ambiente circostante: ciascuno di noi preferisce un alimento a un altro - inclusa la modalità di preparazione, crudo o cotto, caldo o freddo, fritto, lessato, etc. - Nel compiere questa scelta, tra i fattori da considerare rientra, o quantomeno dovrebbe, la fase della vita in cui ciascun individuo si trova. Se si raffigurasse il corso della propria vita in una vera e propria traiettoria evolutiva (vedi tabella a pag. 15), emergerebbe come la persona si colloca in un punto sempre diverso man mano che cresce o che invecchia. Durante tutta la vita, ciascuna persona matura, accumulando esperienze e cambiamenti che vanno interpretati anche da un punto di vista nutrizionale: basti pensare che nella "performance metabolica", cioè le capacità del proprio organismo di utilizzare/metabolizzare, i nutrienti diminuiscono col progredire dell'età. Parallelamente a essa, un altro fattore non modificabile da tenere in considerazione è il genere: **uomo o donna?** Per quest'ultima emergono una serie di sfaccettature legate alla fertilità e all'eventuale stato di gravidanza/allattamento op-



pure menopausa, stati che richiedono opportuni accorgimenti inerenti l'alimentazione quotidiana: adeguato apporto di macronutrienti ossia carboidrati, proteine e grassi ma anche di minerali, vitamine e acqua.

La valutazione di carenze idriche, legate a uno stato di idratazione insufficiente o comunque inadeguato, rappresenta un fenomeno clinico che si verifica

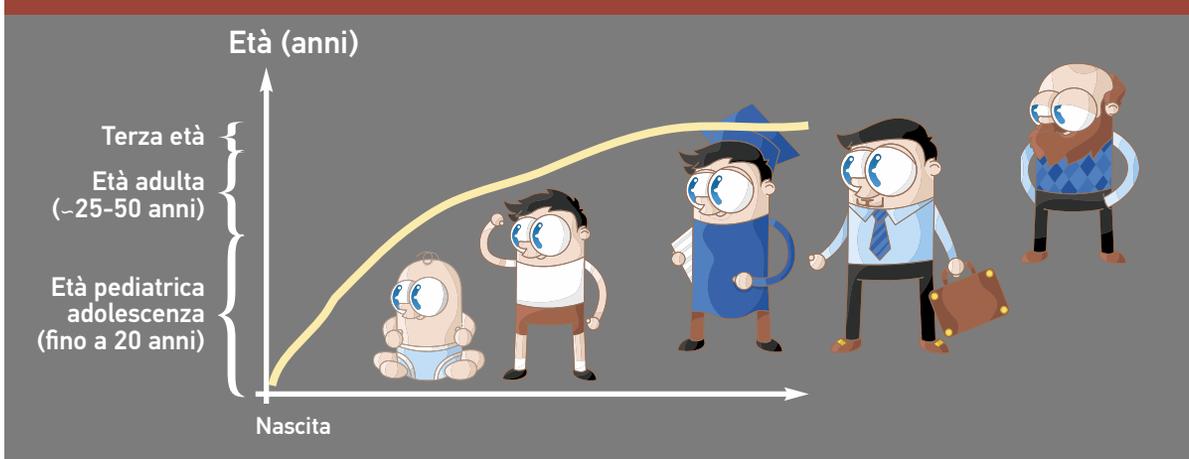
non di rado. L'individuo medio contemporaneo sembra, infatti, assumere un quantitativo giornaliero d'acqua inferiore alle raccomandazioni dettate dalle principali linee guida nutrizionali – i LARN del 2014 prevedono un livello di assunzione adeguata (AI ossia adequate intake) pari a 2000-2500mL/d per l'adolescente e per l'adulto, in base al genere¹. Tale concetto si esprime in tutta la sua gravità in coloro che praticano attività sportive e/o che hanno squilibri elettrolitici.

Quale che sia il punto della traiettoria evolutiva in cui ciascuno di noi si trova, è importante tenere in considerazione una serie di parametri nutrizionali; tanto più si riesce a rispettare il proprio corpo e le proprie necessità, sia in termini di fabbisogni puramente energetici sia da un punto di vista prettamente emotivo (come nell'aspetto edonistico dell'alimentazione), tanto più sarà ragionevole ottenere un livello adeguato di qualità della vita.

1. Società Italiana di Nutrizione Umana, SINU. Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana, IV revisione. Milano: SICS Editore, 2014.



Traiettoria evolutiva dell'individuo





la FIBROMIALGIA: nuove prospettive di diagnosi e cura

DOTTISSA FRANCESCA VACCA, MEDICO CHIRURGO, SPECIALISTA IN REUMATOLOGIA

Esistono stili di vita, abitudini e atteggiamenti psicologici che possono influenzare positivamente l'esito della Fibromialgia? Può il paziente prendere parte attivamente e consapevolmente al proprio percorso di cura?

Sono queste le domande principali che si sono susseguite nel corso dell'incontro che si è tenuto presso la sede di Artemisia Lab Eur/Marconi di via Antonino Lo Surdo, in occasione della giornata Mondiale sulla Fibromialgia svoltosi lo scorso maggio e al quale hanno preso parte professionisti che si occupano della malattia ed pazienti che ne sono affetti.

L'incontro, nato dalla collaborazione con il C.F.U. Lazio - Comitato Fibromialgici Uniti - si è basato sulla condivisione delle più recenti acquisizioni scientifiche nell'ambito della patologia e sulle nuove prospettive di diagnosi e cura: lo scopo è stato fare chiarezza su una malattia ancora spesso misconosciuta dalla stessa classe medica e non ancora sufficientemente inquadrata nella programmazione sanitaria nazionale del Ministero della Salute. Tutt'oggi, infatti, la sindrome non rientra nell'elenco delle malattie croniche per le quali è prevista l'esenzione dalla compartecipazione alla spesa sanitaria, e non risulta definito e condiviso uno specifico percorso assistenziale. La conseguenza è che per una persona affetta da fibromialgia trascorrono, in media, più di due anni prima della diagnosi,



dopo almeno tre differenti visite specialistiche ed onerosi esami ad esclusivo carico del paziente.

La Sindrome Fibromialgica (SF) è una forma comune di dolore muscolo scheletrico diffuso - che riguarda dunque muscoli legamenti, tendini - e con associati sintomi ex-

trascheletrici a carico di numerosi organi o apparati (colon irritabile, sistema nervoso, sistema genito urinario); la frequenza della malattia viene valutata intorno al 2-5% della popolazione generale ed è stato calcolato che rappresenti circa il 20-30% della patologia reumatica; i soggetti più colpiti sono le donne in età compresa fra i 25 ed i 45 anni.

Lo sviluppo della malattia è correlato principalmente a una disregolazione dei meccanismi di controllo del





*Sicuramente un aspetto
importante per il miglioramento
della qualità di vita
è rappresentato dall'attività fisica*

dolore da parte del Sistema Nervoso Centrale con un'amplificazione dello stimolo, piuttosto che un'estinzione dello stesso e che si manifesta sul piano clinico come "iperalgia" (risposta esagerata a uno stimolo doloroso) e "allodinia" (dolore provocato da stimolo non doloroso).

Secondo la letteratura scientifica i sintomi essenziali e caratteristici sono quattro:

- **Dolore:** cronico, diffuso, descritto come bruciante, pungente, tirante, pruriginoso, compressivo, tensivo-muscolare, varia in relazione ai momenti della giornata, ai livelli di attività, alle condizioni atmosferiche, allo stress, ai ritmi del sonno;
- **Affaticamento:** presente nel 90% dei casi con ridotta resistenza alla fatica anche per sforzi minimi;
- **Disturbi del sonno:** i pazienti lamentano frequenti risvegli notturni e sonno non ristoratore con conse-

guente facile affaticabilità e sensazione di non aver riposato. La mancanza di sonno profondo, pregiudica il rilassamento dei muscoli e non consente il recupero della stanchezza accumulata durante la giornata;

- **Disturbi cognitivi ("fibro-fog"):** sono presenti nella maggioranza dei pazienti, e riguardano la difficoltà a concentrarsi sul lavoro o sullo studio, la perdita di memoria a breve termine.

La diagnosi è esclusivamente clinica (non esistono dei markers specifici) e formulata dal medico (principalmente il Reumatologo) sulla base di un'attenta anamnesi (raccolta della storia clinica), dell'esame clinico del paziente (segni della malattia) e dopo aver escluso altre ipotesi diagnostiche.

Il trattamento della Fibromialgia è finalizzato principalmente a ridurre o attenuare la gravità dei sintomi caratteristici.

Nel complesso, la terapia farmacologica (analgesici, antidepressivi triciclici, farmaci miorilassanti e anti-convulsivanti) ha efficacia limitata nella SF: riduce il dolore del 30% nella metà dei pazienti e del 50% in un terzo di essi. Tali benefici, peraltro, non si traducono in un miglioramento della disabilità o della qualità di vita.

Alle domande che, dunque, hanno fatto da filo con-



duttore all'incontro dello scorso maggio, considerata la complessità della FM, si può rispondere con un trattamento multidisciplinare, individuale e personalizzato, e integrare trattamenti farmacologici e non farmacologici.

Sicuramente un aspetto importante per il miglioramento della qualità di vita è rappresentato dall'attività fisica: come sottolineato dalla Dott.ssa Gaia Nota Cerasi - fisioterapista del Centro Artemisia Lab Eur/Marconi - e del Dottor Ivan Cardoni - specialista osteopata - l'attività fisica in questi pazienti deve mirare alla riduzione dell'affaticabilità e all'innalzamento della soglia del dolore attraverso percorsi individualizzati praticati con gradualità, progressione e costanza; l'attività fisica può essere quanto mai diversificata e prevedere attività di Stretching ed allungamento muscolare passivo, ginnastica posturale dolce, esercizi di equilibrio e coordinazione, esercizi aerobici a bassa frequenza cardiaca (60-80% Fc massima attesa per età), attività in acqua dolce o termale. Il Dott. Cardoni ha condiviso il personale successo terapeutico nell'esperienza di trattamento con la tecnica di manipolazione viscerale. Anche le abitudini alimentari hanno un ruolo rilevante per ridurre i sintomi legati all'infiammazione e al dolore: a tale proposito, il Dott. Antonio Di Mauro - biologo e nutrizionista - ha riportato una approfondita revisione della letteratura internazionale sul possibile ruolo pro-infiammatorio di alcuni alimenti o edulcoranti quali il glutammato e l'aspartame (potenti neurotrasmettitori eccitatori del sistema nervoso centrale). Tra i consigli, effettuare più pasti regolari al giorno limitando l'utilizzo di alcune sostanze quali

solanacee - pomodoro, melanzana, patata, i superalcolici, caffè, tè, carne rossa, preferendo i carboidrati complessi ricchi di fibra agli zuccheri semplici ed aumentando il consumo di cibi naturalmente ricchi di anti-ossidanti, (frutta e verdura fresca di stagione). In merito ai condimenti olio extravergine d'oliva, ricco di vitamine e acidi grassi insaturi; riduzione del sale e corretta idratazione per evitare stati edematosi-infiammatori.

Attività fisica e sane abitudini alimentari rappresentano, dunque, un obiettivo fondamentale per il ripristino di un corretto stato di salute ma non sono sufficienti se non sono accompagnate da un riequilibrio dei sistemi fisiologici di neuromodulazione delle risposte adattative dell'organismo alle condizioni di stress e infiammazione; la Dott.ssa Carla Lendaro - responsabile del servizio di psicoimmunologia - ha effettuato a tale proposito una brillante esposizione sui complessi meccanismi che regolano tra loro i tre sistemi nervoso, endocrino e immunitario e sulla possibilità di ripristinarne un corretto dialogo attraverso dispositivi EBS, che sfruttano le proprietà dei campi elettromagnetici pulsati (CEMP) a bassa intensità somministrati tramite piccolissime quantità di energia. Il percorso di cura non può prescindere da una profonda conoscenza della malattia da parte del paziente e dei contenuti psicologici che ne influenzano la gestione; a tale riguardo, nell'intervento conclusivo della giornata la Dott.ssa Francesca Fornari - psicologa responsabile scientifico del servizio "Isola che c'è" di Artemisia Onlus -, ha sottolineato la provata efficacia della terapia cognitivo comportamentale: il percorso psicologico consente di ridurre l'impatto negativo del dolore nella quotidianità, di ridurre il processo di alimentazione di credenze negative (sfiducia, autosvalutazione) e incrementare le attività piacevoli che consentono di distogliere mente e corpo dalla fissazione sulla negatività correlata allo status patologico. L'iniziativa si è conclusa con la firma dei partecipanti di una petizione in cui si stimolano i referenti istituzionali ad una più attenta riflessione sugli oneri sociali della malattia e ha rappresentato per tutti i partecipanti un piccolo ma significativo passo avanti per creare quello spazio di vero ascolto reciproco che è alla base di ogni percorso di accompagnamento e di cura.

Associazione



ARTEMISIA Onlus

I NOSTRI SERVIZI GRATUITI



CON NOI E DOPO DI NOI



UN'EQUIPE DI PROFESSIONISTI PER COSTITUIRE, SUPPORTARE E MANTENERE SANA LA FAMIGLIA; CONTRO TUTTE LE FORME DI CRISI E DI VIOLENZA; A SOSTEGNO DELLE VITTIME DI STALKING, MOBBING E BULLISMO

UN'INIZIATIVA CON L'OBIETTIVO DI OFFRIRE CONSULENZA MEDICA, LEGALE E PSICOSOCIALE ALLE FAMIGLIE CON FIGLI DISABILI NON AUTONOMI



UN'EQUIPE DI ESPERTI PER ASSISTERE BAMBINI E ADOLESCENTI NEL LORO PERCORSO EVOLUTIVO, PSICO-SOCIALE E COGNITIVO.

un servizio di consulenza e di accompagnamento al percorso didattico, che fornisca un valido supporto nell'affrontare e superare difficoltà cognitive, di concentrazione, relazionali, affettive ed anche fragilità emotive, vulnerabilità psico-comportamentali e disturbi dell'umore.

*Per la VITA, a sostegno
della FAMIGLIA*



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

ATTIVITÀ SANITARIE GRATUITE - giornate di prevenzione

L'Associazione organizza, da molti anni, numerose giornate di assistenza sanitaria gratuita, rivolte in particolare alla prevenzione oncologica. Un dato significativo è rappresentato, ad esempio, dalle giornate dedicate alle donne nell'anno 2017, in occasione delle quali sono stati eseguiti oltre 1000 PAP TEST

Non solo prevenzione per la donna, ma per tutta la Famiglia:



OTTOBRE FESTA DI AUTUNNO:

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



2 OTTOBRE FESTA DEI NONNI:

giornata di prevenzione con visite mediche gratuite per gli anziani.



8 MARZO FESTA DELLA DONNA:

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



19 MARZO FESTA DEL PAPÀ:

giornata di prevenzione delle malattie cardiovascolari con elettrocardiogramma gratuito.



MAGGIO FESTA DELLA MAMMA:

giornata di prevenzione del tumore al collo dell'utero con pap test gratuito.



GIUGNO FESTA D'ESTATE:

giornata di prevenzione dermatologica pediatrica con visita gratuita.

CON IL SUPPORTO DI



www.artemisialab.it



INGHIRAMI • *Batteria Nomentana*
P.zza dei Giureconsulti, 27
tel **06 66 20 392**

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

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

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

ANALISYS OSTIA
Via Capo Soprano, 5/7/9 - tel **06 56 82 798**

BIOLEVI • *Batteria Nomentana*
Via Nomentana, 523 - tel **06 44 29 136**

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

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

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

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

ARTEMISIA LAB CASSIA
Via Cassia, 536 - tel **06 33 10 393**



Una storia sullo stress di ieri e oggi

“La TIGRE dalle zanne a sciabola e due mandorle simpatiche”

DI TERESA BURZIGOTTI, NLC MASTER COACH E TRAINER PROGRAMMATRICE NEUROLINGUISTICA E WINGWAVE COACH, FONDATRICE E DIRETTORE DIDATTICO DELLA OTTO DEIT AKADEMIE, MEMBRO DELL'EQUIPE DEL SERVIZIO "COESIONE" ARTEMISIA ONLUS

Cosa è lo stress e come funziona il nostro corpo quando è stressato? Esiste qualcosa di così importante per cui valga la pena mettere a rischio la propria salute?

Come vivono lo stress uomini e donne?



“Con ordine, affronta il disordine; con calma, l'irruenza. Questo significa il controllo del cuore.”

Sun Tzu

Immagina:

Un uomo in una foresta, è l'imbrunire e ha molta fame. È nascosto fra i cespugli da qualche ora, le sue gambe si sono addormentate, trattiene il respiro prima di assestare il colpo mortale a un'antilope ferma a pochi metri. Prende la mira e scocca una

freccia. L'antilope stramazza al suolo e lui corre eccitato all'idea del pasto caldo e della festa con i compagni. S'inginocchia sul corpo ancora pulsante e l'osserva con orgoglio. Improvvisamente un fruscio dietro di sé... si gira di scatto e fra gli alberi, a pochi metri dietro le sue spalle, un'enorme tigre, dalle zanne a sciabola, lo fissa.

Pochi frammenti di secondi, il suo cuore balza nel petto e comincia a pompare all'impazzata, i muscoli delle gambe si tendono come elastici, le mani sudano e un brivido freddo gli attraversa la schiena. Il suo respiro diventa affannoso, in alto sul petto, non pensa più nulla; anche la fame è scomparsa e il corpo è teso come un arco.

Si mette a correre come mai avrebbe immaginato e con un balzo sparisce fra gli alberi, i suoi piedi di-



*Il corpo ha memoria
di eventi stressanti e può reagire
come se l'evento fosse ancora
in corso, anche quando è finito*

vorano il terreno e l'unica cosa che conta è volare verso la salvezza.

Ah, dimenticavo di dirti, ma forse lo hai già capito leggendo, che abbiamo a che fare con un cacciatore del Pleistocene vissuto 15.000 anni fa, che ha appena avuto un'esperienza di stress intenso che gli ha salvato la vita.

Cosa c'entra questa storia con lo stress dei giorni nostri e con le mandorle "simpatiche"?

All'interno del nostro cervello, facente parte del sistema limbico, cioè di quell'area del cervello correlata alle funzioni fondamentali per la conservazione della specie, si trova l'Amigdala, una struttura a forma di mandorla, due per l'esattezza, una per



Come interveniamo con il Coaching?

La metafora che usiamo nel wingwave Coaching è l'immagine di un prato verde. Il passaggio di una persona può lasciare impronte schiacciando i fili d'erba del prato, ma dopo poche ore tutto tornerà come prima. Quando questo non succede, i fili d'erba restano acciaccati e l'impronta rimane, ecco che nasce il Performance Stress Imprinting. Qui è necessario intervenire in diversi modi e con il wingwave Coaching lavoriamo su due fronti, uno per abbattere lo stress, l'altro per attivare risorse armonizzanti che riconducano all'equilibrio.

Mi è successo più volte nel Coaching di dover necessariamente intervenire in primis sull'abbattimento dello stress per mettere il Cliente in condizione di poter lavorare su un piano di obiettivi ben formulati. Soprattutto per gli **uomini**, manager, direttori del personale, imprenditori e sportivi agonisti lo stress prolungato è frequente. Spesso queste persone sono inconsapevoli del livello raggiunto e si chiedono come mai non riescano più a fare determinate cose: a essere più veloci, ad aumentare le prestazioni e godersi le gioie della famiglia e degli amici.

Se prendiamo in esame il tipo di stress che colpisce gli uomini, questo si manifesta attraverso irritabilità, ricerca dell'esaltazione, chiusura verso gli affetti, egocentrismo e

disinteresse al dialogo.

Uomini che lavorano in ambienti molto performanti generalmente sviluppano anche delle "convinzioni euforiche". Il metodo wingwave tratta le convinzioni euforiche secondo il principio che lo stress positivo, detto anche eustress, è pericoloso tanto quanto quello negativo, cioè il distress.

L'idea che per un lavoro appassionante e per una posizione gratificante e remunerativa, si possa sacrificare tutto il resto è, infatti, molto pericolosa. Riconoscere lo stress è più difficile in questo caso di quanto lo sia in un lavoro mal sopportato e sgradevole.

Le più comuni convinzioni euforiche alla base dello stress da prestazione sono:

- 1) **Volere è potere**
- 2) **Senza di me non funziona niente**
- 3) **Mi ringrazieranno per il mio sacrificio**
- 4) **Devo trovare sempre la soluzione giusta**

Lavoriamo su queste convinzioni disfunzionali per portare la persona a una ristrutturazione del pensiero e a una visione del lavoro più salutare e integrata nella vita, utilizzando anche strumenti efficaci come la delega,



emisfero. L'Amigdala funziona come un campanello d'allarme per il pericolo, attivando le funzioni del sistema nervoso simpatico che predispongono le reazioni autonome per la sopravvivenza. Il sistema nervoso simpatico organizza le risposte involontarie alle situazioni di massimo sforzo, principalmente quando l'organismo si trova in situazioni di emergenza o stress (reazioni di lotta e fuga come quella del nostro amico cacciatore).



l'organizzazione del tempo in funzione degli obiettivi, la comunicazione efficace, il pensiero positivo e le pause rigenerative.

Nella mia esperienza di Coaching con le **donne** ho incontrato, in concomitanza di stress, più spesso attacchi di fame nervosa, diminuzione dell'autostima, difficoltà a decidere, senso di colpa, demotivazione.

Le più comuni convinzioni disfunzionali alla base dello stress per le donne sono:

- 1) **Non sono all'altezza**
- 2) **È colpa mia**
- 3) **Qualsiasi decisione io prenda sarà un errore**
- 4) **Tutti ce l'hanno con me**

Questa differenziazione fra maschile e femminile, è lontana tuttavia dal voler proporre uno schema di riferimento fisso. Le convinzioni possono valere ugualmente per l'uno o l'altro genere anche in relazione al tipo di ruolo ricoperto nel lavoro, allo status e all'educazione.

In definitiva, nel wingwave Coaching affrontiamo sempre lo stress a livello mentale ed emozionale, mentre i sintomi fisici e patologici devono, necessariamente e senza indugi, essere trattati dai professionisti di riferimento.

Il trattamento dello stress ha anche altri aspetti oltre a quelli accennati sopra.

Si lavora alla riscoperta dei valori fondamentali della persona, al cambiamento delle convinzioni negative o eccessive su se stessi e sugli altri, a una visione positiva del proprio futuro, alla formulazione di obiettivi ecologici (cioè che rispettino il sistema di valori e l'equilibrio di vita del cliente e le sue relazioni di riferimento). Possiamo pianificare anche momenti di centratura e relax, tramite l'ascolto della musica, il movimento nella natura e la meditazione, per esempio. Attraverso l'educazione a riconoscere i sintomi dello stress in anticipo, lavoriamo sulla prevenzione.

Con le tecniche di programmazione neurolinguistica educiamo la persona a prendere più distanza dai problemi che minacciano la sua serenità.

Concludendo, un buon consiglio che vale per tutti è quello di **lasciare sempre spazio ai propri affetti**, siano partner e genitori, tanto quanto amici e animalietti domestici. Ricordiamoci sempre che l'amore e l'affetto, le coccole e il riposo sono antidoti naturali allo stress e sono la migliore prevenzione! Teniamo a mente che il momento più salutare per prenderci un po' di tempo è proprio quando pensiamo di non averne!



Lo stress è una reazione innata che proviene dai tempi dei nostri antenati cacciatori e raccoglitori: a quei tempi un attivatore di stress avrebbe potuto essere un vero pericolo reale, come trovarsi faccia a faccia con un animale feroce. Questo meccanismo funziona bene ancora oggi, ma oggi non ci sono più tigri con le zanne a sciabola!

Quali sono gli attivatori di stress nella vita di oggi?

Attivatori esterni come per esempio stress sociale prolungato, bullismo, povertà, mobbing; e interni, per esempio eventi biografici stressanti e finiti ma non elaborati, come una lunga malattia o un trasloco in una città sconosciuta, possono “accendere” questo stesso meccanismo e causare una produzione autonoma e continua di ormoni dello stress, causando malessere e nei casi peggiori malattia.

Una ricerca condotta nel Max Plank Institut di Monaco dal Prof. Dr. med. Dr. h.c. Walter Zieglgänsberger, nell'ambito del dolore cronico, dimostra che una cellula nervosa stimolata insistentemente per un periodo di tempo prolungato, continua a reagire anche quando lo stimolo esterno finisce. **Questo ci dice che il corpo ha memoria di eventi stressanti e che può reagire come se l'evento fosse ancora in corso, anche quando è finito.**

Da circa 10/15 anni è sempre più largamente accettato che la maggior parte dei problemi di salute è correlata allo stress. Il Dr Bruce Lipton, biologo cellulare statunitense, con una ricerca alla Facoltà di Medicina di Stanford pubblicata nel 1998, asserisce che le malattie e i disagi correlati allo stress siano persino più del 95%.

Nella sezione online dei consigli sulla salute il New York Times scrive che lo stress può generarsi in ogni situazione lavorativa e personale anche attraverso tutti quei pensieri che producono delusione, rabbia o paura, cioè emozioni negative reiterate.

C'è anche da considerare che ciò che per una persona potrebbe essere stressante non debba necessariamente esserlo per un'altra.

Il meccanismo dello stress è dunque utile all'autoconservazione ed è innato. È pertanto importante sapere quando e come mai lo stress faccia male e

quale tipo di stress sia dannoso.

Cos'è innanzitutto lo stress?

Che sia un litigio al parcheggio, una serie di notizie negative sui giornali, una discussione in condominio, una bolletta salata nella cassetta della posta oppure un cambiamento di programma improvviso, c'è una differenza fra lo stress breve che passa senza lasciare traccia e lo stress fisiologico che conduce al malessere e alla malattia.

La ricerca dimostra che lo Stress cronico può compromettere negativamente il sistema immunitario, e renderci più vulnerabili alle malattie e alle infezioni.

Anche in Italia l'Istituto Superiore di Sanità sta promuovendo da alcuni anni stili di vita salutari, poiché è ormai noto che lo stress prolungato può avere numerose cause, ma uno stile di vita sano a livello alimentare, di attività fisica e libertà dal consumo di sigarette e alcol costituisce già una buona prevenzione (Vedi “Guadagnare Salute” <http://www.epicentro.iss.it/GuadagnareSalute/>)

La sopracitata ricerca del Max Plank Institut, che ha portato importanti contributi allo studio del dolore cronico, è utile anche a capire cosa sia il PSI, **Performance Stress Imprinting**. Tema centrale per il wingwave Coaching, il PSI è considerato dai creatori del metodo wingwave*, gli psicologi Cora Besser-Siegmund e Harry Siegmund di Amburgo, uno dei temi più importanti nei percorsi di Coaching breve. Questo tipo di stress, a differenza della sindrome da stress post traumatico, è uno stress che deriva da piccoli eventi, presenti, passati o percepiti come minacce future, creando blocchi emozionali e mentali cosiddetti “isolati”.

Questo in pratica significa che sebbene la persona con PSI continui a vivere e a svolgere le sue attività, c'è qualcosa che crea un blocco in una specifica area della sua vita, e che percepisce come “una spina nel fianco”, “qualcosa che rimane nelle ossa”.

** Il wingwave® è un metodo di Coaching con brevetto registrato e certificato ISO nato ad Amburgo da due psicologi e psicoterapeuti autori di numerosi metodi di Coaching di successo.*



MONNALISA *Touch* nel trattamento dell'atrofia vulvo vaginale

**Come il Laser Co2 frazionato
può migliorare la vita delle donne in menopausa**

DOTT. CARMELO M. A. PARISI, MEDICO SPECIALISTA IN GINECOLOGIA, LASER CHIRURGIA,
ENDOSCOPIA GINECOLOGICA, SPECIALISTA RETE DI CENTRI ARTEMISIA LAB

L'atrofia vulvo vaginale (AVV) è una condizione frequentissima dopo la menopausa, a causa della scomparsa degli ormoni estrogeni (e del testosterone). Dopo tre anni dall'ultimo ciclo ne soffre quasi la metà delle donne, dal 40% al 54,4% ma, a distanza di 10 anni dalla menopausa, le coinvolge quasi tutte. Si tratta di un problema sottostimato perché le donne, spesso per pudore, evitano di parlare con il medico: infatti, un'inchiesta condotta in Nord America ha evidenziato che solo il 25% delle



donne che soffrono di AVV ne ha parlato con il proprio medico. Inoltre, sia le pazienti che i medici tendono ad attribuire questa condizione, ed i sintomi correlati, al naturale processo di invecchiamento. L'AVV è conseguenza della menopausa naturale o chirurgica, ma può far seguito a patologie che richiedono la radioterapia della pelvi o la chemioterapia. Nell'atrofia vulvo vaginale si ha l'involutione di tutti i tipi di cellule che compongono l'architettura dei tessuti vaginali e vulvari.



Oggi sappiamo che questa involuzione coinvolge anche la vescica e l'uretra, per cui è più appropriato parlare di "sindrome genitourinaria della menopausa" (*Genitourinary Syndrome of the Menopause, GSM*).

Il sintomo principale è la **secchezza vaginale** che raramente è un sintomo isolato: rappresenta, invece, di solito, la punta dell'iceberg di un complesso di disturbi cronici genitourinari e sessuali che tendono a peggiorare nel tempo. Frequentemente si associano **sintomi vaginali** quali bruciore, irritazione, perdite vaginali biancastre e, a volte, odorose, vaginiti ricorrenti, **sintomi urinari** come urgenza minzionale - che può essere così imperiosa da dare incontinenza - bruciori alla minzione (disuria), infezioni con cistiti ricorrenti, in particolare più frequenti 24-72 ore dopo il rapporto (cistiti post-coitali), **sintomi sessuali** quali mancanza di lubrificazione, non solo "basale" ma anche dopo stimolazione, dolore ai rapporti, specialmente all'inizio della penetrazione (dispareunia introitale) ed infine calo del desiderio sessuale. La vulva diventa pallida e asciutta, diminuisce il sottocute e la cute si assottiglia con progressiva diminuzione delle piccole e grandi labbra.

E' una patologia che si riflette sull'equilibrio e sull'armonia sessuale della coppia, infatti più aumentano i sintomi, in numero e gravità, più peggiora la



qualità della vita della donna stessa ma anche di quella con il partner. Essendo, inoltre, la lubrificazione la prima manifestazione del desiderio sessuale, il partner può interpretare la secchezza vaginale come un rifiuto nei suoi confronti, come non essere desiderato. La secchezza vaginale rende la penetrazione più difficile anche perché, sovente, in questa fascia di età, si associano anche problemi di erezione del partner maschile.

Il **razionale della terapia** è ripristinare il trofismo genitale, riportandolo ad una condizione simile a quella antecedente il calo degli estrogeni, determinando così la regressione ed il miglioramento della sintomatologia.

L'obiettivo della terapia è pertanto quella di alleviare i sintomi dell'atrofia vulvo-vaginale; preservare la funzione sessuale; ridurre le modificazioni anato-



niche dovute all'atrofia e prevenire e trattare le infezioni.

La terapia dell'atrofia genitourinaria si avvale dell'impiego di

- emollienti ed idratanti (policarbofil, ac. ialuronico...),
- fitoestrogeni (soia, trifoglio rosso etc),
- terapia ormonale sistemica, terapia ormonale topica,
- serm (ospemifene).

Il Laser CO2: meccanismo d'azione

Recentemente si è diffuso l'impiego del laser CO2 nel trattamento dell'atrofia vulvo vaginale. Il meccanismo d'azione è legato alle alte temperature generate dal laser CO2 che inducono uno shock nei tessuti che può determinare un transitorio cambia-

mento nel metabolismo cellulare. In particolare si ha l'attivazione di una famiglia di proteine collegate allo shock termico chiamate HSP (heat shock proteine): esse causano la stimolazione di un fattore di crescita (TGF-beta), che gioca un ruolo cruciale nella risposta infiammatoria e nel processo fibrogenetico. In questo processo i fibroblasti giocano un ruolo fondamentale perché producono collagene e matrice extracellulare.

Il laser è in grado di recuperare e stimolare l'attività metabolica tipica della premenopausa attivando la trasformazione dei fibrociti quiescenti in fibroblasti e stimolando così attraverso una nuova sintesi di collagene, acido ialuronico, glicosaminoglicani e proteoglicani.

Il risultato è una mucosa vaginale idratata, turgida, rugosa, si ha un vero e proprio rimodellamento della vagina con tutti i requisiti e le caratteristiche di un tessuto trofico e in stato di benessere. Il ripristino dell'integrità vaginale consente di riattivare questi meccanismi che si perdono quando l'epitelio è atrofico come la lubrificazione vaginale. La *lubrificazione vaginale* è mediata da fenomeni biochimici e neuro vascolari che ancora oggi sono solo parzialmente conosciuti. Dipende dalla presenza di fluidi che sono generati da differenti strutture dell'apparato genitale. La componente principale deriva dai capillari che portano acqua e nutrono l'epitelio vaginale. Il plasma fuoriesce così dal letto capillare per trasferirsi all'epitelio e agli strati più profondi della vagina. Durante l'eccitazione sessuale, come conseguenza della stimolazione del sistema nervoso parasimpatico, l'afflusso di sangue in vagina si incrementa rapidamente aumentando così anche la quantità di trasudato a livello dell'epitelio che va oltre la sua capacità di ritenzione cosicché il trasudato si riversa nel lume vaginale lubrificandolo. Con il normalizzarsi della tunica propria si ha la ricomparsa di vasi che sono così in grado di apportare sangue alla mucosa. Anche le ghiandole vestibolari possono trarre beneficio con ripristino della loro funzione.

Il riformarsi e la stratificazione dell'epitelio con il suo contenuto in glicogeno che esfolia con le cellule consente ai lattobacilli di ripopolare la vagina con



trasformazione del glicogeno in acido lattico, abbassamento del pH a valori fisiologici e ripristino di un ambiente ostile alla crescita di microorganismi patogeni che costituisce pertanto una naturale barriera contro le infezioni.

Modalità di esecuzione del Monnalisa Touch

L'intervento:

- viene effettuato in ambulatorio,
- non richiede alcun tipo di anestesia
- è assolutamente indolore
- non ha alcun effetto collaterale.

Non ha nessuna controindicazione e può essere utilizzato in pazienti oncologiche che hanno fatto radioterapia, chemioterapia e che sono tuttora in trattamento per il carcinoma della mammella. Non richiede nessun tipo di preparazione, ma è necessaria una valutazione clinica recente della paziente, con pap test e colposcopia. Vengono effettuati di



solito 3 trattamenti a distanza di un mese l'uno dall'altro ed il numero dei trattamenti dipende dal grado dell'atrofia genitale e dall'entità della sintomatologia. Di solito dopo 1 anno si effettua un trattamento di mantenimento.

Al trattamento di solito fa seguito una terapia locale con acido ialuronico e sostanze lenitive per circa 8-10 giorni e si consiglia l'astensione dei rapporti sessuali per 5 giorni. Già a distanza di una settimana dal primo trattamento è possibile riscontrare un sensibile miglioramento.

Score*	Overall elasticity	Fluid secretion type and consistency	pH	Epithelial mucosa	Moisture
1	None	None	≥6.1	Petechiae noted before contact	None, mucosa inflamed
2	Poor	Scant, thin yellow	5.6 - 6.0	Bleeds with light contact	None, mucosa not inflamed
3	Fair	Superficial, thin white	5.1 - 5.5	Bleeds with scraping	Minimal
4	Good	Moderate, thin white	4.7 - 5.0	Not Friable, normal mucosa	Moderate
5	Excellent	Normal (white flocculent)	≤4.6	Not Friable, normal mucosa	Normal

Table 3.1: Gloria Bachman's Vaginal Health Index (VHI). *: Lower score corresponds to greater urogenital atrophy.

②	Baseline	After 1 SESSION	After 2 SESSION	After 3 SESSION
Vaginal Burning	5.1	2.3	1.9	0.8
Vaginal Itching	4.8	1.9	1.9	0.7
Vaginal Dryness	8.4	4.4	3.4	2
Dyspareunia	8.5	4.1	3	2.4
Vaginal Laxity	1	0.6	0.4	0.1

Table 3.2: Average VAS values for main symptoms of vaginal atrophy.

③	Baseline	After 3 SESSION
Dysuria	1.3	0.4
Urinary urgency	2.6	0.8
Urge incontinence	1.6	0.7
Stress Urinary Incontinence	3.1	1.3

Table 3.3: Average VAS values for main symptoms, before and after 3 MonaLisa Touch® treatments.

MIGLIORAMENTI SIGNIFICATIVI SI SONO OTTENUTI ANCHE PER QUEL CHE CONCERNE I SINTOMI URINARI



Risposta al trattamento

Già dalla sperimentazione effettuata si sono riscontrati risultati soddisfacenti sulla base dello score di vaginal health index (VHI) di Gloria Backman (Tabelle 1-2-3). I risultati sulla sintomatologia urinaria sembrano essere correlati più che ad un'azione diretta del laser, che non supera gli 0.6 mm di profondità, quanto al fatto che una piccola quantità di calore viene rilasciata dagli strati più profondi della vagina alle strutture urogenitali tali da indurre dei cambiamenti strutturali confermati istologicamente che appaiono essere correlati al trofismo intrinseco della vagina ed al meccanismo estrinseco di continenza dell'uretra. Dalla sperimentazione iniziale si sono susseguiti numerosi studi, che hanno confermato i buoni risultati già evidenziati. Recentemente Sokol ER et al riporta risultati soddisfacenti nel 96% delle pazienti al follow-up, mentre l'86% delle pazienti dichiaravano di stare meglio già dopo il primo trattamento.



Le *altre indicazioni per il Monnalisa Touch* sono rappresentate da: dispareunia conseguente a trauma perineale da parto spontaneo, episiotomia, parto operativo vaginale; trattamento non chirurgico della lassità vaginale e incontinenza urinaria da sforzo di grado lieve in pazienti in cui ancora non vi è un'indicazione chirurgica o non desiderano essere sottoposti ad intervento chirurgico.

 Consulting Service



Trasforma l'ufficio in digitale! Noleggia le migliori attrezzature Ricoh e Lenovo. Visita il sito www.consultingservice.it o chiama il numero 06 95 76 066



STALKING:

le **vittime** sono tutelate dopo la riforma del 2017?

Con l'introduzione del reato c.d. di stalking, chi sono i soggetti da tutelare e che scopo si è prefisso il legislatore?

DI EDOARDO MOBRICI, AVVOCATO PENALISTA DEL FORO DI ROMA, MEMBRO DELL'EQUIPE DEL SERVIZIO "COESIONE" ARTEMISIA ONLUS

Il delitto di stalking è stato introdotto in Italia nel 2009 inserendo, nel codice penale, l'art. 612-bis c.p. rubricato "atti persecutori".

La condotta punita consiste nel molestare ripetutamente una persona provocandole un continuo stato di ansia o di paura e costringendola, di conseguenza, a cambiare le proprie abitudini di vita. Il legislatore è intervenuto per tutelare l'incolumità individuale, la salute, la tranquillità psichica e la riservatezza dell'individuo posto che, ai fini della configurabilità del reato, è sufficiente che gli atti ritenuti persecutori abbiano un effetto destabilizzante della serenità e dell'equilibrio psicologico della vittima. Si è voluto, quindi, tutelare il soggetto da comportamenti che ne condizionino pesantemente la vita e la tranquillità personale, procurando ansie, paure, con il fine di ga-



rantire alla personalità dell'individuo l'isolamento da influenze perturbatrici. Con la legge di riforma del sistema penale, la cosiddetta "riforma Orlando", entrata in vigore il 3 agosto 2017, nel codice penale è stato introdotto il nuovo articolo 162-ter, che prevede la possibilità

dell'estinzione di alcuni reati a seguito di "condotte riparatorie", cioè del pagamento di un risarcimento in denaro. Interessati dal provvedimento sono i reati procedibili a querela di parte, tra cui anche le forme di stalking "non gravi". Oggi, quindi, una volta presentata un'offerta di risarcimento da parte del presunto molestatore, sarà il giudice a valutare se la somma è congrua e potrà quindi decidere di estinguere il reato, anche senza il consenso della vittima.

Ma, le persone che si ritengono lese e sporgono



una formale denuncia non mirano ad ottenere un risarcimento danni, bensì a tutelare la propria incolumità fisica e psichica.

Lo stalking è un reato comune che può essere commesso da chiunque: anche da chi non abbia alcun legame di sorta con la vittima, senza presupporre l'esistenza di interrelazioni soggettive specifiche.

In caso di atti commessi dal coniuge, anche separato o divorziato, o da persona che è o è stata legata da relazione affettiva alla persona offesa, l'art 612 bis c.p. prevede, al secondo comma, un aggravamento di pena.

La struttura oggettiva del reato è incentrata sulla reiterazione di condotte minacciose o moleste e sulla previsione di correlati eventi. Si tratta di un reato ad evento di danno e si distingue sotto tale profilo dal reato di minacce in quanto quest'ultimo è un reato di pericolo.

La Cassazione ha delineato più nitidamente il perimetro della fattispecie delittuosa affermando che *“in ordine alla configurabilità del reato di cui all'art. 612 bis c.p., se è vero che occorre la reiterazione di condotte di violenza o minaccia, è altrettanto vero che non è necessaria una lunga sequela di azioni delittuose”*. Specificano i giudici che, per ritenere integrata tale fattispecie delittuosa è sufficiente la commissione di **“anche due sole condotte di minaccia o molestia”** purché di fatto sufficienti ad ingenerare nella vittima il fondato timore di subire un'offesa alla propria integrità fisica o morale.

Ciò posto, se per minaccia si intende la prospettiva ad altri di un male futuro ed ingiusto, la cui verifica dipende *“dalla volontà dell'agente”* (C. pen, Sez V 12.52010 n. 21601) per molestia deve intendersi **tutto ciò che viene ad alterare dolosamente, fastidiosamente e importunamente in modo immediato o mediato lo “stato psichico” di una persona** è configurabile la condotta di atti persecutori tramite molestie nel comportamento di chi, con **pedinamenti sistematici, appostamenti inviando posta elettronica, sms e messaggi postali sui cosiddetti “social network”** offenda il decoro e l'onore della persona offesa ingenerando nella vittima un **continuativo stato di preoccupazione ed una sensibile modificazione delle normali abitudini di vita.**



In quali casi è possibile esercitare il proprio diritto di querela

Per il reato di stalking è possibile esercitare il diritto di querela entro sei mesi dall'evento. Si tratta di un termine più elevato rispetto agli altri reati procedibili a querela, ed inizia a decorrere dal verificarsi dell'evento che, in questo caso, consiste nell'alterazione delle proprie abitudini di vita o in un perdurante stato di ansia e paura, ovvero con l'evento di pericolo consistente nel fondato timore per l'incolumità propria o di un prossimo congiunto.

La persona offesa, prima di sporgere querela, può ricorrere alla procedura di ammonimento: questa, nelle intenzioni del legislatore, mira a far desistere lo stalker dalle attività persecutorie attraverso un invito allo stesso rivolto, attraverso le autorità di pubblica sicurezza ad abbandonare le attività persecutorie ed ad interrompere ogni interferenza perpetrata nella vita della vittima.

Ritengo che l'ammonimento sia uno strumento utile nel caso di uno stalker in grado di interpretarne la portata e, soprattutto, quando la condotta persecutoria, pur trovandosi in uno stato iniziale, viene immediatamente percepita ed interpretata dalla vittima come tale. Può essere un deterrente efficace e rapido: il questore, una volta compreso che vi sono evidenze, in quindici giorni convoca il presunto stalker e, se il soggetto non si presenta, gli viene notificato un atto in cui lo diffida dal mantenere la propria condotta nei confronti della parte lesa. Di solito vengono anche date indicazioni di non avvicinarsi ai luoghi frequentati dalla vittima o alla sua abitazione. E se poi le indicazioni del questore non vengono rispettate, il reato come sopra anticipato diventa procedibile d'ufficio.



STOP *all'usa e getta,* a partire dai *sacchetti* per l'*ortofrutta*

100mila buste riutilizzabili in 500 negozi NaturaSi e CuoreBio per difendere il mare dai rifiuti

Sulle nostre spiagge, l'80% dei rifiuti è costituito da plastiche monouso: la risposta per evitare questo tipo di inquinamento è ridurre al minimo l'utilizzo dei prodotti "usa e getta" che possono essere sostituiti da quelli riutilizzabili. A dare un primo segnale in questa direzione è stata EcorNaturaSi, che ha lanciato, in collaborazione con Legambiente, la sfida dei sacchetti riutilizzabili per l'ortofrutta, un'alternativa al bio-shopper compostabile ma non riutilizzabile, intro-

dotta per legge all'inizio di quest'anno.

L'iniziativa, partita nel mese di giugno, è la prima in assoluto sul territorio nazionale e prevede la distribuzione di 100mila sacchetti riutilizzabili per l'ortofrutta nei negozi del gruppo EcorNaturaSi: un progetto ambizioso che si declina in primo luogo nei negozi specializzati del biologico, ma che vuole diventare un esempio per tutta la grande distribuzione italiana. In vista della nuova direttiva europea contro l'inquinamento da plastica, l'azienda leader



del biologico in Italia ha voluto lanciare un'operazione che guarda oltre le polemiche legate ai sacchetti biocompostabili per l'ortofrutta a pagamento, che hanno condotto, paradossalmente, ad un crollo delle vendite del prodotto sfuso e un'impennata degli acquisti di ortofrutta fresca confezionata. L'Italia, infatti, secondo gli ultimi dati l'Eurostat, è il settimo paese produttore di rifiuti plastici in Europa e dal 2002 ad oggi la produzione pro capite ha rilevato un leggero aumento, passando da 34,19 a 35,05 chili all'anno.

Secondo l'ultimo rapporto **Beach Litter** di Legambiente, solo sulle spiagge italiane, il 31% dei rifiuti censiti è stato prodotto originariamente per essere gettato nell'immediato o poco dopo il suo utilizzo: si tratta di imballaggi di alimenti, carte di dolci, bastoncini per la pulizia delle orecchie, assorbenti igienici, barattoli, mozziconi di sigaretta. I rifiuti plastici usa e getta sono stati rinvenuti nel 95% delle spiagge monitorate, a dimostrazione della gravità del problema.

I sacchetti riutilizzabili sono, invece, un passo nella direzione della riduzione dei rifiuti inutili grazie alla realizzazione in poliestere che li rende lavabili, traspiranti e riutilizzabili.

“Il biologico e il biodinamico hanno da sempre nella loro missione la cura della salute della Terra e delle persone. Per far questo non è sufficiente mettere a di-



sposizione un prodotto sano, ma è necessario intraprendere tutte quelle pratiche che assicurino il minor impatto ambientale possibile”, ha affermato Fabio Brescacin, presidente di EcorNaturaSì. “Il tema degli imballaggi, a questo proposito, diventa cruciale. Nei nostri negozi abbiamo iniziato a distribuire sacchetti riciclabili e compostabili molti anni fa ma reputiamo che, se la possibilità di riciclo è un buon

***L'introduzione
delle nuove sportine costituisce
un piccolo ma significativo
segnale anche culturale***





punto di partenza, ancora migliore e a minor impatto ambientale è il riutilizzo dell'imballaggio tal quale. L'introduzione delle nuove sportine costituisce un piccolo ma, a nostro avviso, significativo segnale anche culturale, una scelta che certamente contribuirà efficacemente alla riduzione del pesantissimo impatto ambientale legato allo smaltimento improprio della plastica che fa soffrire la nostra amata Terra. E in futuro abbiamo in programma di affiancare a questi sacchetti anche quelli in cotone riutilizzabili”.

“Grazie all'uso delle sportine riutilizzabili, i sacchetti per la spesa usa e getta in Italia si sono ridotti del 55% negli ultimi cinque anni - ha ricordato Stefano Ciafani, Presidente nazionale di Legambiente -. Bisogna fare lo stesso, adesso, per i sacchetti per l'or-

tofrutta nei supermercati, tramite la diffusione delle retine riutilizzabili. L'importante iniziativa con EcorNaturaSì, prima in assoluto sul territorio nazionale, va proprio in questa direzione. Siamo, al contempo, al lavoro da quasi sei mesi per incentivare il Ministero della Salute a supportarci stabilendo regole precise, sollecitando tutta la grande distribuzione a garantire ai cittadini una valida alternativa alle buste compostabili monouso. Grazie alle retine riutilizzabili per l'ortofrutta e a seguito delle norme che hanno bandito le buste usa e getta di plastica tradizionale, i cotton fioc non compostabili e le microplastiche nei prodotti cosmetici, oggi l'Italia fa un nuovo passo in avanti per mettere in pratica concretamente la strategia europea per la lotta all'inquinamento da plastica”.

A realizzare i sacchetti riutilizzabili per EcorNaturaSì, sono i dipendenti della Cooperativa Sociale 'Quid Onlus': donne e uomini con un passato difficile che in questo spazio hanno trovato la solidarietà e l'appoggio di esperti capaci di guidarli verso un reinserimento nel mondo del lavoro e la possibilità di crearsi un futuro migliore, con le proprie mani. I sacchetti riutilizzabili, venduti nei negozi NaturaSì e Cuorebio, pesano 8 grammi, proprio come quelli monouso e sono composti in poliestere con materiale interamente italiano.





naturasi.it



naturasi

bio per vocazione



la tua scelta bio

oltre 4000 prodotti bio e naturali

i tuoi supermercati biologici a Roma

NaturaSì ti garantisce bontà e qualità in oltre 4000 prodotti biologici certificati: dagli alimentari freschi, confezionati e ortofrutta, ai prodotti privi di glutine, vegani, per la prima infanzia, all'erboristeria ed ai cosmetici. Tutti provenienti da produttori selezionati, che hanno scelto di dire "sì" alla Natura e che lavorano con passione, nel rispetto della terra, delle persone e della biodiversità.



ancora **VIOLENZA** sui **BAMBINI** nelle scuole d'infanzia: quali sono le *cause sociali?*

Intervista alla Dott.ssa Francesca Fomari

STATISTICA ECONOMICA E DR.SSA IN SCIENZE E TECNICHE PSICOLOGICHE AD INDIRIZZO COGNITIVO SOCIOLOGICO, IDEATRICE E RESPONSABILE SCIENTIFICO DEL SERVIZIO "ISOLA CHE C'È" PER L'ASSOCIAZIONE ARTEMISIA ONLUS

Il recente caso della Scuola Statale dell'Infanzia "Trilussa" di via Turati a Pomezia, emerso tra i fatti di cronaca nello scorso marzo, impone, ancora una volta, una dolorosa attenzione su un vergognoso problema sociale: la scuola, come luogo ed istituzione, non è più garante di una prassi educativa che non scada nell'uso di mezzi di correzione e disciplina esasperati fino all'illecito.



tenzione di alcuni attori sociali, dalle figure genitoriali alle istituzioni, rivolta a tutti i possibili segnali che ne testimonino il verificarsi.

Si sta via via diffondendo la cultura della prevenzione e della sensibilizzazione.

Ogni 5 minuti un bambino è vittima di violenza; in particolare abusi e maltrattamenti nell'ambiente scolastico esistono e sono frequentemente evidenziati dalla cronaca.

Come si spiega questo fiorire di casi?

La violenza, l'abuso ed i maltrattamenti fisici e psicologici non sono una novità nella storia dell'Infanzia. Non hanno confini territoriali e sconfinano in multiformi manifestazioni.

L'Infanzia è una fase della vita umana in cui l'individuo in formazione è un individuo vulnerabile, perché dipendente da cure, accudimento ed educazione da parte di adulti di riferimento.

Il fiorire di casi è dovuto alla pressoché recente at-

Esercitare maltrattamento ed abuso ha basi neuropsicologiche, in quanto manifestazione di mancato controllo di emozioni negative e disfunzionali al vivere sociale e mancato controllo dei comportamenti che ne conseguono. A tutto questo si aggiunge un importante fattore di natura sociale, che nei giorni nostri sta modellando individui pervasi da stati di rabbia e di frustrazione.

Quali sono le cause di natura "sociale" che portano le persone ad agire con violenza?

La società moderna, in particolare, sebbene da un lato sia foriera di un nuovo e corretto approccio culturale all'Infanzia, offre, di fatto, stimoli contrastanti e confusivi, proponendo modelli fortemente edonistici, costruiti su un consumismo spinto fino all'omologazione: si assiste quindi ad un subdolo processo di aberrazione che devia e allontana dal binario di valori squisitamente morali ed etici.



A livello professionale prepara persone non necessariamente motivate, né in possesso di vocazione, fondamentale soprattutto per un percorso lavorativo come quello didattico/educativo.

Questo fa sì che gli adulti titolari di un compito importantissimo e delicatissimo come quello formativo e pedagogico, spesso siano persone approdate al loro lavoro con scarse qualità e scarse convinzioni o comunque persone fragili ed instabili, non in grado di modulare spinte emotive negative e quindi che cedono alla reazione violenta.

A livello di accettazione e di risonanza di immagine sociale gli individui sono sollecitati a raggiungere target sempre più irraggiungibili.

Il lavoro è un tramite, un mezzo per cercare di arrivare a questo, a competere, andando oltre le proprie possibilità ed i propri valori, quando questi ultimi si abbiano.

Ne consegue una depersonalizzazione, un appiat-

*L'educatore deve avere
il cuore del Poeta
e la mente dello Scienziato*

tamento sociale e ciò che viene perso in primis è il contatto con se stessi, il guardarci dentro, perché si è chiamati a guardare fuori per essere come gli altri o di più, in una corsa affannosa al “non essere da meno”. Si perde la consapevolezza del significato, nel caso particolare, di essere educatori, quindi esempi e guide.

Si può ancora dire che il tessuto sociale e culturale di appartenenza sia un discriminante?

La violenza si basa su un elemento relazionale im-



portante: l'asimmetria tra chi aggredisce e chi è aggredito. Chi è aggredito accresce la propria percezione di incapacità di gestire o risolvere il problema di cui è vittima. Nel caso dei fanciulli questo è un aspetto con rilevanza esponenziale.

La coscienza e la consapevolezza di chi invece usa violenza, oltre ad essere filtrata dal vissuto personale, è alimentata da una multidimensionalità di stimoli e tensioni, di richieste sociali che non necessariamente risultano più condizionanti in ambiti sociali più deprivati e degradati.

Certo si passa da situazioni di una violenza "accettata" ed "interiorizzata" a livello socio-culturale a situazioni di violenza che esiste nel substrato, insospettabile ed ufficialmente inaccettabile, ma non per questo inesistente o impossibile.

Ne sono testimonianza casi di violenza psicofisica in contesti e tessuti sociali culturalmente e tradizionalmente considerati on degradati e comunque all'avanguardia (caso Bicocca di Milano).

Soprattutto quando si tratta di violenza e di maltrattamenti nell'ambito di istituzioni scolastiche e di accoglienza dei minori, la differenza tra poli opposti a livello socio-culturale risulta di molto ridimensionata e questo a riprova di una "patologia del sistema e dell'individuo" che ha radici trasversali nel tessuto sociale e non conosce confini né geo-

grafici né di status.

L'estrazione di insegnanti o educatori che operano in contesti socialmente degradati non è, per una elevata percentuale, della stessa natura di tali ambienti. Quindi la immediata correlazione non è detto che possa essere dedotta e portata a motivazione."

Cosa si può fare per contrastare una tale violenza?

Riferendomi all'ambito prettamente scolastico ed educativo ho piacere nel riportare una frase di Maria Montessori, che descrive l'essenza dell'educatore competente: *"L'educatore deve avere il cuore del poeta e la mente dello scienziato"*.

Aggiungo che a livello istituzionale e dei mass-media deve essere diffusa informazione e cultura del rispetto dell'Infanzia anche con programmi di formazione familiare. Lo Stato deve essere uno Stato attento al reale Welfare.

In tal modo si costruisce una condivisa e proattiva sensibilizzazione ed attenzione alle buone pratiche per la protezione dei minori.

A livello più ampio dal punto di vista sociale si deve combattere la distorsione fornita dai moderni modelli valoriali, curare l'individuo esaltandone le potenzialità positive.



ARTEMISIA LAB[®]

RETE DI CENTRI CLINICI DIAGNOSTICI

BIOLEVI

LABORATORIO ANALISI CLINICHE E POLIAMBULATORIO



ORARIO DI APERTURA SEGRETERIA

dal Lunedì al Venerdì, dalle 07:00 alle 20:30
il Sabato dalle 07:30 alle 13:00
la Domenica dalle 08:00 alle 12:00

ORARIO PRELIEVI DI LABORATORIO

dal Lunedì al Venerdì, dalle 07:00 alle 11:00
il Sabato dalle 07:30 alle 12:00
la Domenica dalle 08:00 alle 11:00

ESAMI CLINICI IN GIORNATA - PRELIEVI A DOMICILIO SU APPUNTAMENTO

BIOLEVI *BATTERIA NONENTANA*

Via Nomentana, 523



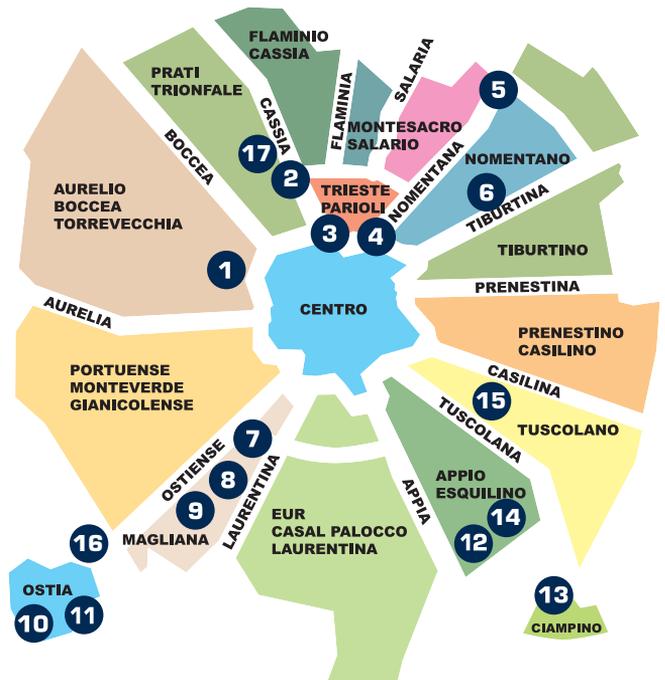
06 44 291367

Artemisia lab biolevi

ARTEMISIA LAB®

RETE DI CENTRI CLINICI DIAGNOSTICI

- 1** INGHIRAMI • **AURELIO/BOCCEA**
LABORATORIO POLIAMBULATORIO
P.zza dei Giureconsulti, 27 - tel **06 66 20 392**
- 2** ARTEMISIA LAB **CASSIA**
LABORATORIO-POLIAMBULATORIO
Via Cassia, 536 - tel **06 3310393**
- 3** ALESSANDRIA • **PIAZZA FIUME**
LABORATORIO POLIAMBULATORIO
Via Piave, 76 - tel **06 42 100**
- 4** ALESSANDRIA • **PIAZZA FIUME**
LABORATORIO CITOISTOPATOLOGIA - GENETICA MEDICA
Via Velletri, 10 - tel **06 84 13 950**
- 5** BIOLEVI • **BATTERIA NOMENTANA - DOMENICA APERTI**
LABORATORIO-POLIAMBULATORIO
Via Nomentana, 523 - tel **06 44 29 13 67**
- 6** STUDIO LANCISI • **POLICLINICO - CASTRO PRETORIO**
POLIAMBULATORIO - RADIOLOGIA - TOMOGRAFIA ASSIALE
CENTRO DI SENOLOGIA - CENTRO DELLA TIROIDE
Via Giovanni Maria Lancisi, 31 - tel **06 44 088**
- 7** ANALYSIS • **EUR MARCONI - DOMENICA APERTI**
LABORATORIO-POLIAMBULATORIO
Via Antonino Lo Surdo, 40 - tel **06 55 185**
RISONANZA MAGNETICA E TOMOGRAFIA COMPUTERIZZATA
CENTRO DI SENOLOGIA • CENTRO DELLA TIROIDE
Via Antonino Lo Surdo, 42 - tel **06 55 185**
- 8** CLINITALIA • **EUR MARCONI - DOMENICA APERTI**
CENTRO DI RADIOLOGIA
Via Antonino Lo Surdo, 42 - tel **06 55 65 917**
- 9** ARTEMISIAFISIO • **EUR MARCONI**
POLIAMBULATORIO - FISIOTERAPIA
Via Antonino Lo Surdo, 40 - tel **06 55 185**
- 10** ANALYSIS **LIDO DI OSTIA**
LABORATORIO
Via Capo Soprano, 7/9 - tel **06 5682798**
- 11** ANALYSIS **LIDO DI OSTIA**
POLIAMBULATORIO
Via Capo Soprano, 5 - tel **06 5682798**
- 12** CHEA • **APPIA/COLLI ALBANI**
LABORATORIO-POLIAMBULATORIO
Via Sermoneta, 38/50 - tel **06 78 178**
- 13** ANALYSIS **CIAMPINO**
POLIAMBULATORIO
Via Mura dei Francesi, 153/161 - tel **06 7963545**
- 14** **15** **16** **17** SEDI IN RISTRUTTURAZIONE



**Prenditi cura di te
e della tua Famiglia**



APERTI TUTTO L'ANNO ANCHE NEL MESE DI AGOSTO
RISPOSTE DIAGNOSTICHE IMMEDIATE, ESAMI CLINICI IN GIORNATA