



LA MELAGRANA INFORMA

La Melagrana Informa - ottobre 2019 - n. 44 - Semestrale - Spedizione in A.P.70% Poste Italiane di Reggio Emilia - Proprietario Carla Tromellini - Aut.Trib. di Reggio Emilia n. 1062 del 06/11/01
Sede Via Monte San Michele, 1 42121 RE - Direttore Responsabile Giovannina Alfieri - Tipografia Flyeralarm Srl, via G. Galilei 8 a, 39100 Bolzano

FIBROMIALGIA: UNA MALATTIA NON RICONOSCIUTA.

CARLA TROMELLINI

La malattia fibromialgica è stata riconosciuta come una malattia dall'Organizzazione mondiale della Sanità (OMS) nel 1992, anno in cui venne inclusa nella decima revisione dell'International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (ICD-10, codice M79-7) entrata in vigore il 1/1/1993.

I due principali criteri diagnostici relativi a tale sindrome sono il dolore diffuso perdurante per almeno tre mesi e la concomitante presenza di almeno 11 dei 18 tender point specifici. È stata definita una malattia invisibile perché i pazienti hanno un aspetto sano e difficilmente ricevono una diagnosi, in quanto molto spesso non è correttamente riconosciuta. Eppure ha una larghissima diffusione: solo in Italia si stima che ne siano affetti dai 3 ai 4 milioni di individui, per la maggior parte donne. Sebbene la fibromialgia non abbia dirette implicazioni sull'aspettativa di vita, il mancato riconoscimento del dolore cronico benigno che la caratterizza e le conseguenze che questo causa nella persona, è uno dei principali motivi di isolamento e di ulteriore sofferenza per le persone colpite, al punto da determinare una perdita di credibilità relativa alla percezione soggettiva del dolore. In Italia la ricerca di base, la sperimentazione clinica e la cura della fibromialgia sono tra i più arretrati a livello europeo e internazionale. Nessuna associazione medica italiana ha redatto linee guida sulla patologia. Da qui i cittadini che soffrono della patologia incontrano operatori sanitari, dal medico di base ai diversi specialisti, spesso impreparati a riconoscere e a trattare adeguatamente le loro sofferenze.



Le associazioni di volontariato, numerose in Italia, che hanno tra i loro obiettivi la tutela di questa malattia, stanno promuovendo, attraverso una raccolta firme, tra cui anche La Melagrana odv, per sostenere una petizione popolare tesa ad includere la fibromialgia nell'elenco delle malattie croniche che rientrano nei LEA (livelli essenziali di assistenza). Altresì le associazioni attraverso la istituzione di gruppi di mutuo aiuto, presenti a Reggio Emilia presso La Melagrana e presto anche a Guastalla, cercano di promuovere informazione pubblica sulla malattia, progettare iniziative per attivare la sperimentazione di cure integrate della fibromialgia, quali tecniche di gestione dello stress, idroterapia, attività posturale specifica e la creazione di momenti di particolare attenzione ad una alimentazione mirata. Tutto per migliorare la qualità di vita di questi soggetti.

La Regione Emilia Romagna ha sviluppato con i Reumatologi della Regione un percorso di studio per omogeneizzare i criteri diagnostici adottati dalle Agenzie sanitarie. Ora occorre individuare più precise strategie per affrontare e ridurre il dolore cronico, là dove per trattarlo occorre tanto di ascolto, ma anche tanto di farmaci da somministrare e percorsi individuali e di gruppo per attenuare l'impatto del dolore nella vita delle persone fibromialgiche.

PARLIAMO DI **SALUTE**

STUDIAMO IL GENOMA PER CAPIRE IL CANCRO IL PROGETTO SCRITTO DELLA NOSTRA VITA

ALESSIA CIARROCCHICOORDINATORE DEL LABORATORIO DI RICERCA TRASLAZIONALE
AZIENDA USL-IRCCS DI REGGIO EMILIA

Il genoma è il libro della nostra vita, è il testo composto da oltre 3 miliardi di lettere che scrive tutto quello che siamo e che diventeremo.

Ogni volta che una sola delle nostre cellule si divide il genoma deve essere copiato integralmente per poter essere trasmesso ad entrambe le cellule figlie. Nel corso della nostra esistenza, il genoma viene copiato una quantità quasi infinita di volte e in questo incessante processo di copiatura può succedere che si facciano degli errori di scrittura. Quando questi errori non sono corretti è possibile che alterino la funzione di geni importanti causando l'insorgenza di malattie. Il cancro è una malattia del genoma, che nasce dall'accumulo progressivo di errori. Per questo per capire questa malattia dobbiamo guardare nel dettaglio a quello che è successo e continua a succedere nel genoma delle cellule tumorali.

La sequenza quasi completa del primo genoma umano è stata rivelata al mondo nel 2001, risultato di un lavoro immane durato oltre 10 anni, su cui sono stati investiti milioni di dollari e l'impegno di centinaia di scienziati. Oggi, grazie alla collaborazione fra discipline diverse e ai progressi fatti dalla ricerca e dalla tecnologia, possiamo sequenziare un intero genoma in poche ore al costo di poche centinaia di dollari, in numerosi centri di ricerca nel mondo compreso qui all'IRCCS di Reggio Emilia. Questo incessante lavoro di lettura ci sta permettendo, nell'ambito delle patologie oncologiche di ottenere un dettaglio estremamente preciso delle alterazioni che sostengono la formazione e la progressione dei tumori. Non solo ci stanno permettendo di fare chiarezza dentro la profondissima complessità degli assetti genetici di questa malattia. Le ricadute di questo enorme salto di conoscenza che sta avvenendo sono molteplici:

1. Una più accurata classificazione

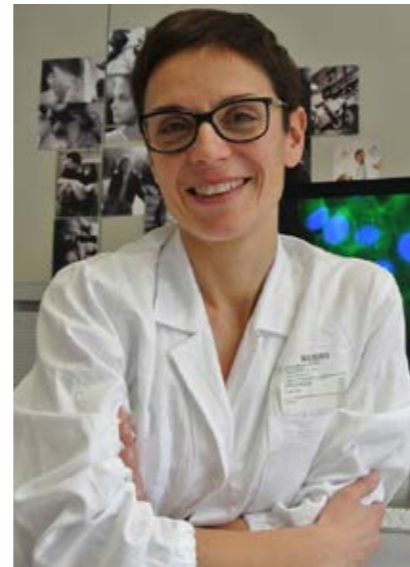
dei tumori che permette di seguire i pazienti in maniera più precisa ed efficace. Abbiamo smesso, in parte, di immaginare una classificazione dei tumori sulla base dell'organo di origine e abbiamo iniziato a raggruppare i tumori sulla base delle loro alterazioni genetiche e molecolari. Ci siamo infatti resi conto che tumori che condividono le stesse alterazioni molecolari tendono ad avere comportamenti clinici simili, a prescindere dal sito di origine, e quindi debbono essere trattati con gli stessi approcci.

2. Un aumento rilevante del numero delle terapie a bersaglio molecolare che diventano possibilità in più di cura per i pazienti. I nuovi farmaci non solo rappresentano nuove possibilità di cura quando le terapie standard non funzionano hanno smesso di funzionare, ma rappresentano anche strumenti per migliorare le terapie già esistenti nell'ambito di trattamenti combinati.

3. Un miglioramento degli strumenti per seguire l'evoluzione

della malattia e anticipare l'insorgenza di criticità come ad esempio la resistenza ad un farmaco oppure la presenza di fattori che aumentano il rischio di un comportamento clinico più aggressivo. Anticipare attraverso l'analisi genetico-molecolare queste criticità consente di intervenire sui pazienti con una maggiore celerità.

Molti dei progetti di ricerca del Laboratorio di Ricerca Traslazionale di Reggio Emilia sono concentrati sul comprendere come alterazioni nella sequenza e nella funzione del genoma condizionino il comportamento clinico di numerose patologie oncologiche, fra cui i carcinomi della tiroide, il melanoma, il mesotelioma pleurico e alcuni tipi di linfomi. La realizzazione di questi progetti passa dalla strettissima relazione che esiste fra il laboratorio e i professionisti medici dell'Arcispedale Santa Maria Nuova e dalla messa in condivisione delle reciproche professionalità e conoscenze. Oltre che una migliore definizione e appropriatezza delle domande



di ricerca, la collaborazione fra clinici e ricercatori consente di accelerare il trasferimento dei risultati della ricerca nella pratica clinica. Esempi dell'efficacia di questo modello di relazione sono i risultati che abbiamo conseguito recentemente nell'ambito dei tumori della tiroide e dei linfomi di Hodgkin. In collaborazione con la struttura di Endocrinologia e con quella di Anatomia Patologica abbiamo identificato una firma genetica che potrebbe consentire di prevedere in anticipo il comportamento aggressivo delle lesioni tiroidee permettendo di differenziare i protocolli di cura e di monitoraggio dei pazienti adattandoli al profilo di rischio della malattia. In collaborazione con l'Unità di Ematologia e con l'Unità di Medicina Nucleare abbiamo identificato una firma genetica che una volta validata

potrebbe consentire di anticipare alla diagnosi la resistenza alla chemioterapia standard per i pazienti con Linfoma di Hodgkin, migliorando l'efficacia della terapia.

Il lato oscuro del genoma

La comprensione del genoma e del suo ruolo nei tumori non si limita però a leggerne la sequenza. Completata la sequenza del primo genoma, gli scienziati si sono accorti che l'idea che fino ad allora avevamo avuto del funzionamento del genoma era in gran parte errata. Ci siamo accorti infatti che il numero di geni contenuto nel nostro genoma (circa 19.000) è largamente insufficiente a spiegare la complessità dell'essere umano e che i geni occupano solo il 2% circa dell'intera lunghezza del genoma. Il rimanente 98% del nostro genoma che non contiene i geni viene definito genoma non-codificante

e probabilmente contiene parte delle risposte ai segreti della vita e alla complessità di alcune malattie come il cancro che ancora non abbiamo trovato. Questa parte così oscura del nostro genoma rappresenta quindi una delle nuove frontiere della ricerca molecolare in ambito oncologico e uno dei filoni di ricerca più promettenti del laboratorio di ricerca traslazionale. Alla complessa relazione fra i geni e il genoma non codificante nei tumori della tiroide e della mammella è dedicato uno dei progetti più importanti del laboratorio che è sostenuto a partire dal 2019 dalla Associazione Italiana Ricerca sul Cancro (AIRC) con un finanziamento di oltre 500.000€. Speriamo di risentirci presto per raccontarvi quello che abbiamo scoperto.

FIBROMIALGIA: UNA MALATTIA NON RICONOSCIUTA.

FULVIA ROSSI

Il termine fibromialgia indica una sindrome dolorosa cronica ad eziologia sconosciuta, fortemente correlata a reazioni adattive allo stress, caratterizzata da un dolore muscolo-scheletrico diffuso, continuo cronico presente da almeno tre mesi e dalla presenza di punti algogeni in corrispondenza di specifiche sedi tendinee e muscolo-scheletriche (tender points) e da una molteplicità di sintomi clinici di accompagnamento (quadro clinico multiforme). La fibromialgia è una condizione non rara se si pensa che a livelli internazionale la prevalenza è compresa fra il 2% e 10,5%, a seconda dei criteri utilizzati per l'identificazione.

Costituisce il 5-7% delle visite ambulatoriali del Medico di Medicina Generale e il 10-20% delle visite specialistiche reumatologiche.

Colpisce prevalentemente il sesso femminile (9/10 malati sono donne) specie nell'età media (30-50 anni). A livello nazionale si stima che ne soffrano 900 mila italiani (1,5-2%). Essa costituisce una sindrome a forte impatto sociale in quanto, nelle forme più gravi, compromette la qualità della vita delle persone, con ripercussioni nelle attività del quotidiano, nella attività lavorativa e familiare.

Si distingue una forma primaria di fibromialgia e una secondaria associata a patologie preesistenti (ipotiroidismo, traumatismi, interventi chirurgici, miopatie, polimialgia reumatica, farmaci, deficit vit D, ipofosfatemia cronica) e/o concomitanti (artrite reumatoide, spondiloartriti siero-



negative, sindrome di Sjogren, LES ed altre forme). Recentemente la fibromialgia viene classificata fra le sindromi da sensibilizzazione centrale del dolore ove le variabili genetiche (fattori predisponenti) e ambientali e personali di vita, psicologiche e sociali, influenzano l'espressione clinica della malattia. Per essa non esiste una terapia farmacologica specifica bensì un approccio terapeutico

multidisciplinare che vede in campo numerosi specialisti nel trattamento della stessa ma prima fra tutti un "self management" che presuppone un percorso educativo del paziente, onde rassicurarlo sulla natura benigna della sindrome. Infatti, a fronte del vissuto algogeno del paziente, la fibromialgia è di per sé una condizione benigna che, a

differenza dei reumatismi infiammatori e/o degenerativi, non determina danno anatomico e di conseguenza funzionale delle strutture coinvolte.

ATTUALITÀ SULLA FIBROMIALGIA

DOTT.SSA ANNALISA PELLINI

In rappresentanza dell'Associazione "La Melagrana Onlus" ho incontrato il 30 ottobre 2019 le Vice presidenti della Commissione Affari Sociali della Camera dei Deputati On. Boldi Rossana e Rostan Michela e il 27 Novembre 2019 le Onorevoli D'Arrando Celeste e Bologna Fabiola.

Negli incontri si è ribadita la richiesta che la fibromialgia sia inclusa nell'elenco delle malattie croniche di rilevante impatto sociale e sanitario, che devono rientrare nei Livelli essenziali di assistenza (LEA). Le Onorevoli hanno confermato la loro volontà di fare approvare in tempi brevi i disegni di legge già depositati in parlamento che prevedono il riconoscimento della fibromialgia come malattia cronica ed invalidante. "La Melagrana Onlus a novembre 2019 ha richiesto al Comune di Reggio Emilia di aderire, come hanno già fatto altri comuni, al Progetto "Comuni a sostegno di chi soffre di fibromialgia" e di sostenere la petizione popolare per il riconoscimento della fibromialgia nei Lea.

Una mozione di adesione al progetto "Comuni a sostegno di chi soffre di fibromialgia" è stata proposta in consiglio comunale il 10 febbraio 2020.



APPUNTI DI VIAGGI

MATERA

NILLA DEBBI



Volo Bologna-Bari, eccoci qui cinque amiche in aeroporto in attesa di ricevere le chiavi dell'auto che ci porterà a Matera. Matera, luogo straordinario che, dopo essere stato dichiarato patrimonio dell'umanità dall'UNESCO nel 1998 ha raggiunto il prestigioso traguardo di capitale Europea 2019 della cultura. Questa città che possiamo definire un museo all'aperto dove passato e presente si integrano vicendevolmente. Giunte a Matera prendiamo alloggio nel B&B "Il geco" ricavato in abitazioni caratteristiche del Sasso Caveoso. Infatti, i suoi celebri sassi testimoniano un passato di estrema povertà, quasi impossibile per noi immaginare. Ora però le stesse grotte risanate, sono sede di B&B di estremo fascino, di ristoranti, botteghe artigiane e gallerie d'arte. Carlo Levi nel 1935, dopo essere stato arrestato per la sua attività politica, fu mandato al confino nel Mezzogiorno d'Italia. Egli rimase sconvolto dalle condizioni di miseria in cui vivevano i contadini. Il romanzo "Cristo si è fermato ad Eboli" è la testimonianza tragica di come uomini, donne, bambini e animali vivevano molto spesso condividendo la stessa grotta: piccola, angusta, buia e mal areata. Fino agli anni cinquanta del '900 Matera veniva definita "la vergogna d'Italia". Ora i sassi divisi in due quartieri: Sasso Barisano e Sasso Caveoso sono diventati invitanti percorsi da esplorare, disseminati di vicoli, scale, grotte risanate adibite a dimore e negozi. Molte chiese rupestri testimoniano la devozione religiosa con alcune costruzioni risalenti al decimo secolo, come la chiesa della Madonna della Virtù composta da decine di grotte distribuite su due livelli e rimaneggiata nei secoli. Mentre San Nicola dei Greci conserva magnifici affreschi ancora ben visibili e attualmente ospita la ricca mostra del grande maestro catalano del



Surrealismo Salvador Dalì. Sono esposte opere grafiche, pittoriche e sculture di dimensioni contenute Dislocate in angoli suggestivi della città alcune gigantesche sculture in bronzo testimoniano l'arte di Dalì in bilico fra la visione onirica e i ricordi interpretati in una dimensione apocalittica come i celebri orologi molli che ricorrono frequentemente nelle sue opere. Di fronte a San Nicola dei Greci si affaccia la "Gravina", un baratro di 200m ricoperto di vegetazione punteggiato di grotte e chiese rupestri inaccessibili. Abbiamo trascorso giorni di emozioni intense fra natura e architetture civili e religiose che assumevano colorazioni fiabesche soprattutto al tramonto. Infine, per la gioia del

palato abbiamo gustato i piatti tipici come i peperoni cruschi, la cialledda, e le insuperabili tette delle monache, meravigliosi dolci di pan di Spagna farciti di crema diplomatica, velati in superficie di zucchero impalpabile. Non potevamo dimenticare i souvenirs e certamente i più originali sono i timbri del pane. La tradizione risale i tempi in cui il pane veniva impastato nelle case e portato a cuocere nei due forni esistenti in Matera. Conseguentemente ogni famiglia aveva il proprio timbro. Ci sarebbe tanto ancora da raccontare e visitare, ma tre giorni trascorrono velocemente e noi siamo ripartite soddisfatte del nostro incontro con questa affascinante città.

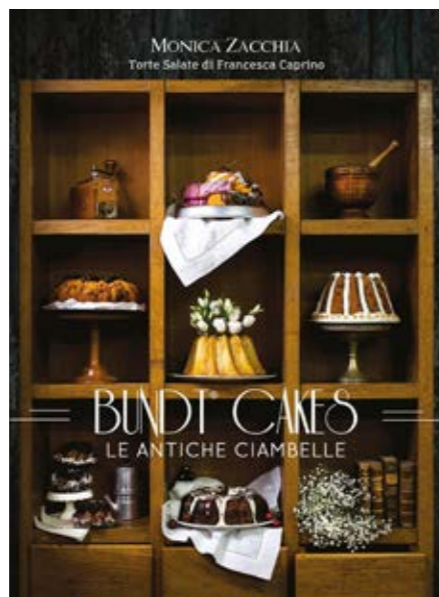
PARLIAMO DI LETTERATURA

LE FLUFFOSE E BUNDT CAKES - LE ANTICHE CIAMBELLE

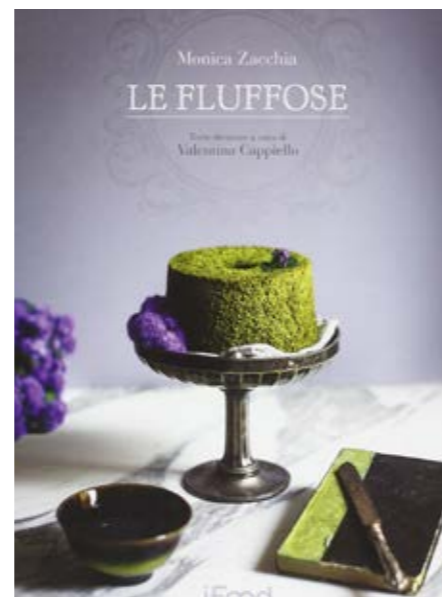
A CURA DI **MONICA FONTANESI**

“Le Fluffose” e “Bundt Cakes - le antiche ciambelle” ed. iFood. Insolitamente per questo spazio dedicato ai libri, faremo un viaggio in una dimensione incantata e vi racconteremo di torte altissime, romantiche e di ciambelle antiche, un po’ barocche. Sto sfogliando i due libri-gioiello di Monica Zacchia, foodwriter romana appassionata di pasticceria, capace di ricreare mondi fatati con perfezione e gusto impeccabili, tanto che, tra sbuffi di panna e pizzichi di cremor tartaro, sento che sto rimpicciolendo e tornando bambina.

Partendo dal presupposto che abbiamo tutti bisogno, chi più chi meno, di levità e spensieratezza, questi due pregiati volumi sono un rimedio alternativo davvero efficace e vagamente eccentrico. “Le Fluffose” e “Bundt Cakes - le antiche ciambelle” delle edizioni iFood sono libri con la copertina vellutata al tatto, grandi, massicci e corredati di foto stupende che invogliano a realizzare torte scenografiche ed estremamente golose ma di facile realizzazione. Libri che già di suo è bello avere in casa: la rendono più calda ed accogliente. Il primo “Le Fluffose” è una raccolta di suggestive chiffon cakes americane, rielaborate e restituite in versione italiana, curatissime nella composizione ed eleganti. La fluffosa è una torta che sovverte completamente qualsiasi nozione o cura si ponga nel realizzare un dolce, i procedimenti per realizzarla, scritti in punta di penna, sono chiari e raccontati benissimo in tutti i passaggi. La fluffosa è alta, profumata e rotonda... un vero e proprio pezzetto di felicità da inzuppare, necessita di uno stampo con i piedini e si raffredda a testa in giù. In realtà è un dolce molto semplice che grazie alla sua versatilità ha ispirato centinaia di varianti e questo libro ne propone le formule più riuscite. Questa torta racchiude il sapore romantico di cose dimenticate, la bellezza segreta di dettagli che danno carattere e fascino a un dolce, sì perché la nostra fluffosa in mostra sotto la campana di vetro, sa creare atmosfere sognanti mescolate a ricordi,



ispirazioni e un'eleganza spontanea. “Bundt Cakes - le antiche ciambelle” è invece un viaggio poetico nel passato. Racconto e immagini, in questo libro, sono pieni di grazia con un quid teatrale. La bellezza avvolge le pagine in ogni atto di pura liturgia domestica, dal montare gli albumi, rimestare il cucchiaino di legno nella ciotola, versare la ganache sulla ciambella perfetta. La bundt cake è infatti una soffice ciambella (mi viene da definirla anche un pò spiritosa) che viene cotta in uno stampo particolare chiamato bundt pan, certo, è possibile realizzarla anche in un anello da ciambella, ma non sarà mai la stessa cosa, perché l'estetica è parte del suo significato. La forma è ispirata a una torta europea tradizionalmente nota come Gugelhupf o Kugelhupf, la particolarità di questa torta infatti è nella fisionomia, che permette di accogliere al meglio la glassa di copertura o altri tipi di decorazione, come lo zucchero a velo e l'autrice in questo libro ce la propone in diverse varianti. Stiamo parlando di un ricettario, ma in realtà questo è molto di più di un compendio di ricette di ciambelle, è (a tutto tondo) la filosofia di vita di Monica, tra amore per la cucina, convivialità e amicizia. La sua bundt cake diventa un modo di concepire il tempo e la lentezza, la capacità di proporre ed assaporare un gusto speciale per il tè con le amiche o la colazione in famiglia, un dono che si fa e si riceve con un sorriso. Una fetta di bundt è un viaggio seduti al tavolo: in una mano i pensieri, nell'altra una tazza e le briciole sulle dita. Una fetta di bundt ha con sé il profumo discreto e confortante di un dolce che cuoce in forno mentre tutti ancora dormono. La gioia di un invito a sorpresa, la semplicità degli ingredienti, la bellezza che la accomuna a un fiore sono celebrati attraverso immagini e parole che fanno



trasformare in emozione le piccole gioie di ogni giorno, perché proprio in questo libro che profuma di limone e cannella, di vecchie credenze piene di tesori, di bacche rosse e bimbi con le dita sporche di cioccolato, c'è

LA TRECCIA

ROSANNA GANDOLFI

Tre donne, tre continenti, tre destini. Questo il sottotitolo del romanzo di Laetitia Colombani, che ci regala tre storie di donne che si intrecciano tra di loro, come i capelli raccolti in una treccia. Le protagoniste – Smita, Giulia, Sarah – sono lontanissime tra loro, da tutti i punti di vista, ma sono accomunate dal fatto di essere delle combattenti e di affrontare destini complicati.

Smita è una donna indiana, moglie di Narajan e mamma della piccola Lalita. Vive a Badkapur, un piccolo villaggio dell'Utar Pradesh. È una dalit, un'intoccabile, fa quindi parte della casta più sfortunata, misera, derelitta di tutta l'India. Giulia è una giovane ragazza italiana, vive a Palermo e lavora con il padre Pietro nel laboratorio di famiglia dove si realizzano parrucche da tre generazioni. Sarah ha 40 anni, tre figli e due matrimoni alle spalle, sacrificati sull'altare di una brillante carriera da avvocato che l'ha portata a diventare partner di un importante studio legale di Montreal, in Canada.

Queste donne apparentemente non hanno nulla in comune. Sono diverse per età, storia personale ed estrazione culturale. Hanno vite, responsabilità, aspettative e sogni molto diversi l'una dall'altra. Ciò che le accomuna, ad un certo punto della loro esistenza, è la necessità di affrontare un grande cambiamento per riuscire a migliorare, la propria condizione. Smita decide di andarsene dal piccolo paese dove vive, nonostante il parere avverso del marito, per portare la figlia di sei anni in una grande città e permetterle di frequentare la scuola, unica possibilità per lei di emanciparsi dal rigido sistema delle caste e da un destino terribile di povertà assoluta. Per procurarsi i soldi che servono a pagare la scuola della figlia, Smita si reca al santuario di Visnù a Venkateswara, nell'Andhra Pradesh, dove i pellegrini, mentre pregano per ottenere buona sorte e una vita migliore, si fanno tagliare i capelli da barbieri vestiti di bianco in cambio di qualche soldo. All'interno del santuario

tutto il fascino dei ricordi d'antan che oggi possiamo continuare a sognare perché qualcuno ce lo ha saputo raccontare.

la bambina sacrifica la sua bella lunghissima treccia in cambio di una speranza per il futuro. La treccia partirà poi insieme a tanti altri capelli per arrivare in Italia, a Palermo, dove diventerà una parrucca grazie al laboratorio della famiglia di Giulia. Quest'ultima deve fare i conti con tre situazioni nuove che arrivano a sconvolgere la sua consolidata routine quotidiana: il padre in coma a seguito di un grave incidente stradale; l'incontro con Kamal, un affascinante immigrato pakistano; problemi economici che minacciano l'attività del laboratorio. Nello stesso momento Sarah, dopo anni di sacrifici per diventare partner dello studio legale per il quale lavora, deve fare i conti con la scoperta di avere una patologia oncologica che la costringerà a rivedere le proprie priorità esistenziali. È proprio a lei che, al termine di un lungo viaggio, arriverà infine la parrucca prodotta da Giulia con i capelli della figlia di Smita.

Le tre donne affrontano difficoltà, dubbi e timori con determinazione e coraggio, non perdendo mai di vista l'obiettivo di andare verso un miglioramento della loro condizione e con la strenua volontà di non darsi per vinte senza avere lottato. Perseguono con fiducia – e in alcuni casi con profonda fede – l'obiettivo di accettare la sfida del cambiamento, che da tutte e tre viene prima vissuto con tanti dubbi e con grande fatica e poi visto come un'opportunità di evoluzione e crescita personale. Il romanzo *La Treccia*, esordio letterario di Laetitia Colombani, regista e sceneggiatrice, nata a Bordeaux nel 1976, ci porta a fianco di Smita, Giulia e Sarah per un breve significativo tratto della loro esistenza e ci lascia sulla soglia del loro futuro, su una strada che è stata tracciata ma non ancora percorsa. Il racconto delle tre storie intrecciate ci lascia con un messaggio positivo che, pur non negando la drammaticità della vita, mette in risalto le risorse che ognuno di noi possiede per farvi fronte e rappresenta un incoraggiamento per chi sta attraversando un momento di difficoltà a non scoraggiarsi, a non arrendersi e a non perdere mai la speranza di riuscire a ripristinare o a raggiungere una condizione di maggiore serenità e benessere.



PARLIAMO DI **VOLONTARIATO****PARMA PER GLI ALTRI****PAOLA SALVINI**

Parma per gli Altri ODV è un'organizzazione di volontariato fondata nel 1989 da Don Arnaldo Baga. Nel 2000 diventa ONG riconosciuta dal Ministero degli Affari Esteri. Da sempre si impegna a realizzare progetti di sviluppo in Africa (principalmente in Etiopia) nell'ambito dell'istruzione, della sanità e dei progetti di comunità per il raggiungimento della sovranità alimentare, con particolare attenzione rivolta alle donne.

Oggi opera in 20 villaggi nella regione del sud d'Etiopia, popolosa e in prevalenza rurale, principalmente nelle aree di Hadiya, con storica attenzione alla comunità di Shelallà, e del Dawro Konta.

L'obiettivo è mettere in armonia tutto ciò che serve a garantire uno sviluppo sostenibile delle comunità. Per questo, gli interventi dell'associazione toccano in modo organico diversi ambiti: sanitario, scolastico, agricolo, infrastrutturale e di sostegno all'incremento del reddito familiare.

La filosofia dell'associazione è quella dei "piccoli passi": questo significa darsi il tempo per le relazioni.

I nostri progetti vogliono essere rispettosi della cultura e dell'ambiente, coniugando il sapere locale con le tecnologie moderne a misura d'uomo in sinergia e collaborazioni con le comunità e le associazioni locali.

Spendiamo pertanto Tempo in incontri con la comunità in cui lavoriamo, con gli anziani, ancora oggi i veri referenti di tutta la comunità; le loro valutazioni, le loro riflessioni e le loro decisioni sono una forza per condividere e procedere nei cambiamenti che si propongono **SANITA'**

Con le istituzioni dei villaggi il rapporto è stretto e collaborativo; la Clinica S. Maria, che Parma per gli Altri sostiene da anni, è "accreditata" dal Servizio Sanitario Nazionale. Il personale frequenta costantemente i corsi di aggiornamento e segue le linee guida dettate dalla Sanità pubblica.

L'obiettivo è promuovere la salute materna e della prima infanzia; a questo scopo l'investimento più grande è nella presa in carico delle gravide già dalle prime settimane e favorire i controlli clinici secondo le linee guida del WHO, Inoltre si lavora per dare attuazione alle scelte del S.S.N. nell'incentivare le gravide a partorire "gratuitamente" nella Clinica per garantire sicurezza alla mamma e al bimbo.

Questo comporta incontri di gruppo con le gravide per spiegare i rischi del parto in situazioni non protette e fa-



vorire percorsi dai villaggi che distano spesso 2/3 ore di cammino a piedi. Ma è importante conoscersi anche per favorire il programma di vaccinazioni sia in gravidanza (il tetano è ancora in agguato in Etiopia) e nei neonati. Le vaccinazioni, che vanno sempre accompagnate da una informazione accurata e ben comprensibile; sono



l'altro tema su cui i nostri operatori lavorano costantemente. Nei gruppi si coglie l'occasione per introdurre con determinazione il tema delle mutilazioni genitali.

A questo proposito ricordiamo che la clinica di S. Maria di Shelallà promuove la formazione degli operatori sanitari, acquisisce presidi tecnologici (ecografi, Elettrocariografi etc.) facilita le missioni di medici italiani, e un progetto di lotta alla malnutrizione infantile (distribuzione pasti a 60 bambini selezionati fino al raggiungimento del peso adeguato e controlli sanitari mensili)

PROGETTI IN AMBITO ISTRUZIONE

L'istruzione è fondamentale per il futuro e la qualità della vita delle persone; collaboriamo con le scuole e con la comunità per creare ambienti adeguati e fornire banchi e materiale scolastico.

Gli alunni sono circa 5.400 dai 5 ai 18 anni fra materna, elementari, medie e superiori

PROGETTI DI COMUNITÀ**La Rete dei Mieli**

Importantissime le attività che consentono alle persone e alla comunità uno sviluppo economico e migliorino la qualità di vita. Abbiamo avviato un progetto di sviluppo dell'Apicoltura per migliorare la qualità e quantità di produzione del miele, la commercializzazione: il tutto attraverso la formazione di cooperative riconosciute dal governo, portando tecnologie ed apicoltori italiani per la formazione:

- avviamento, sostegno, affiancamento a 17 cooperative di apicoltori
- produzione e commercializzazione di miele certificato
- 280 uomini coinvolti
- 15 cooperative per la lavorazione

Progetti con e per le donne:

Abbiamo attivato progetti rispettosi della cultura e del ruolo sociale delle donne attraverso attività che impegnano solo parzialmente o stagionalmente le donne. Favorendo l'attività femminile si promuove il benessere della famiglia e di tutta la comunità

- della cera, 8 cooperative per l'orticoltura, 3 gruppi di donne per il commercio, 1 cooperativa per la tessitura
- 7 case della cera realizzate
- 340 donne coinvolte
- Microcredito, formazione, sostegno

Progetti con e per i giovani:

Fornire opportunità di lavoro nelle zone rurali significa anche evitare una loro migrazione verso territori che offrono teoricamente più occasioni

Abbiamo perciò favorito la realizzazione di:

- 1 casa per i giovani
- 6 cooperative con formazione e avviamento per falegnameria, apicoltura, allevamento

- 65 giovani all'anno avviati al lavoro

I PROGETTI IN ITALIA

Sul territorio provinciale e regionale, l'associazione conduce programmi di educazione alla pace e alla cooperazione nelle scuole di ogni ordine e grado, organizza manifestazioni, seminari e mostre allo scopo di promuovere la solidarietà e la cittadinanza responsabile.

A Parma promuove attività di informazione e sensibilizzazione nell'ambito della cooperazione internazionale allo sviluppo. Il racconto del territorio lontano, dei suoi bisogni e delle sue ricchezze consente uno sguardo nuovo per leggere anche i bisogni della nostra città.

Una migliore qualità della vita per più di 30.00 persone.



PARLIAMO DI **VOLONTARIATO**

I PENSIERI DEL TÈ

QUANDO LE PAROLE CREANO LEGAMI INVISIBILI.

VIVIANA MERCATI

Nel trovare un mondo di affetto racchiuso in una pila di quaderni, si avverte il desiderio di dargli vita, condividendolo con le persone che lo hanno suscitato. E' così che nasce la raccolta "I pensieri del tè", ora presente nelle sale d'aspetto del CORE, al quarto piano. A comporre la raccolta sono pensieri e riflessioni che si snodano nel corso degli anni fino ai giorni nostri, scaturiti dalla prossimità che hanno le volontarie dell'associazione la Melagrana con tutte le persone presenti nelle sale d'aspetto, durante la condivisione mattutina del tè. Sono parole di vicinanza, di speranza, di empatia, fatte uscire dalle pagine dei quaderni dedicati alla comunicazione interna per l'organizzazione del servizio del tè. Scrive il regista T. Kring: "Noi abbiamo l'impulso innato di condividere le nostre idee. Il desiderio di essere ascoltati risponde al nostro bisogno di comunità: per questo continuiamo a mandare segnali. E per questo li cerchiamo negli altri." Con la raccolta dei pensieri si è desiderato inviare dei segnali e grande è stata l'emozione nel constatare che, arrivati a destinazione, ne hanno generati altri. Nuove parole sono state scritte nelle pagine bianche appositamente lasciate. Sono parole preziose e profonde, condivise da persone speciali alle quali gli accadimenti della vita hanno acuito percezioni e sensibilità. Grazie per questa condivisione! Grazie Valerio, Nello, Giorgio, Vittorio, Anna, Renza, Michela, Paolo, Domenico, Angela, Marisa,

Silvana, Lilia, Elisabetta, Rosa. Grazie a tutta la "famiglia" delle persone che frequentano il CORE, per tutti i segnali mandati, per quelli scritti e per quelli non scritti che insieme ci hanno unito con i fili dei legami invisibili.



Ho trent'anni e mai avrei pensato di avere un tumore. Nonostante tutto sono grata alla vita e al mio corpo. Vengo qui e sorrido. Poi vedo le signore del tè e capisco che il mondo ci ama e tante persone ci vogliono bene. Quindi abbiate pazienza, coraggio e tanta voglia di vivere. Nel nostro piccolo possiamo cambiare il mondo o almeno il modo di vedere il mondo.

(tratto dalla raccolta "I pensieri del tè")

PARLIAMO DI **SALUTE & ALIMENTAZIONE**

ALIMENTAZIONE E FIBROMIALGIA

ERIKA SPAGGIARI

Ormai è chiaro a tutti che una corretta alimentazione, con una scelta mirata dei cibi sia nella quantità che soprattutto nella qualità, può supportare l'organismo sia nel mantenimento del suo stato di benessere, sia nell'alleviare una situazione di salute un po' compromessa. Anche nel caso della fibromialgia, quindi, possiamo adottare qualche accorgimento nutrizionale che nel tempo può aiutare a gestire meglio i sintomi di questa malattia.

Uno dei primi consigli è comunque quello di mantenersi in uno stato di normopeso, perché un eccesso di tessuto adiposo interferisce

negativamente con tutta una serie di processi pro-infiammatori che vanno a peggiorare una situazione già compromessa dal dolore e dalla spossatezza, sintomi tipici della fibromialgia. Poiché spesso un soggetto fibromialgico ha difficoltà nel fare un'attività fisica costante, diventa quindi necessario stare molto attenti al regime dietetico, che non per forza si deve tradurre in diete drasticamente ipocaloriche e restrittive, ma che deve avere alla base dei sani principi nutrizionali.

Vediamo quindi quali sono in linea di massima i cibi da evitare e quelli da preferire. Tra i primi, sicuramente lo **zucchero** raffinato è il principale nemico, quindi dovrebbero essere messi al bando tutti quei cibi che ne

contengono grosse quantità, come gli snack industriali, le bevande zuccherate e i dolci in generale. Lo zucchero ha un'attività proinfiammatoria a livello cellulare e sicuramente non aiuta nel mantenimento del peso forma. Stessa cosa per gli alimenti troppo ricchi di grassi saturi, ad esempio carni rosse, salumi ed insaccati e formaggi, che andrebbero dunque consumati con molta moderazione. I **latticini** poi possono anche peggiorare eventuali problemi gastro-intestinali che spesso sono correlati con la fibromialgia.

Anche la **caffèina** sarebbe da limitare, quindi massimo 1-2 caffè al giorno per chi non ne può fare a meno, ma attenzione anche a tè, cioccolato e bevande contenenti cola. Questo per non andare ad interferire con

possibili problemi di insonnia che si manifestano di frequente nel quadro clinico di un soggetto fibromialgico. Tra gli alimenti da preferire, in primis sicuramente quelli freschi, come **frutta e verdura**, che apportano acqua, sali minerali, vitamine, antiossidanti e fibra. Ottimi anche i **legumi**, come alternativa alle proteine animali, da abbinare a cereali integrali non raffinati, per creare un piatto unico e completo sotto il punto di vista nutrizionale. Via libera quindi a tutti i tipi di riso intergale, kamut, orzo, quinoa, grano saraceno, cercando di alternare il più possibile

quelli con e senza glutine.

Tre le fonti proteiche animali, invece, scegliere almeno 2-3 volte alla settimana il **pesce fresco** (evitando crostacei e molluschi): è un'ottima fonte di Omega3, acidi grassi essenziali polinsaturi che agiscono favorevolmente sia su processi infiammatori generalizzati, sia sul quadro lipidico plasmatico (colesterolo e trigliceridi). Tra la **carne**, sicuramente meglio quella bianca di pollo, tacchino e coniglio, cercando sempre di scegliere quella da allevamenti controllati per evitare l'eccesso di

antibiotici e contaminanti chimici. Infine, una menzione particolare sull'utilizzo di alcune spezie: **la curcuma e lo zenzero** possono essere molto utili perché hanno un'azione detossificante e antiossidante e possono quindi migliorare il quadro generale. Questi elencati sono ovviamente consigli generali, ma è chiaro che ogni situazione andrebbe valutata singolarmente sulla base del quadro clinico personale.

A **ENRICO BRIOSCHI** PER RICORDO

MAURA MUSSINI

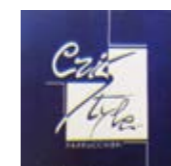
Lo conobbi alcuni anni fa. Entrò nella mia bottega e per la magia di affinità elettive diventammo buoni conoscenti e in seguito amici. Poi arrivò il percorso doloroso della malattia della moglie e, dopo la sua morte, dopo averlo visto fragile e affranto in un fiume di lacrime, fu allora che gli proposi di entrare in "Melagrana". Sapevo che si occupava di volontariato in senso lato, un uomo di una generosità rara. E' cominciato un rapporto durato tre anni. Lui, unico uomo in un consesso prettamente femminile! Ricordo la sua testa bassa tra le mani al termine di lunghe, vivaci e a volte turbolente riunioni a fin di bene, sopraffatto! Un uomo intelligente, colto, sensibile, acuto e raffinato, soprattutto sincero, così lucido e severo nei suoi giudizi sulle persone con cui veniva in contatto. Modesto e infaticabile, disponibile alle incombenze più umili lui che negli anni di lavoro al Teatro alla Scala aveva avuto quotidianità e familiarità con figure mitiche della musica e del canto, ci mancherà moltissimo, sento intorno mentre scrivo. C'è una zingara rom che lui aiutava che piange mentre le dico che

se ne è andato, lo chiama "papa, papa". Non aveva avuto figli immagino che sorrida a sentirsi chiamare papà. E' così che lo ricorderemo, un burbero gentiluomo benefico insostituibile. Se la vita vale quando si lascia un ricordo, un rimpianto, allora possiamo dire che Enrico Brioschi non ha sciupato nulla della sua e che il bene ha vinto sul male. La Melagrana ringrazia Patrizia Corradini e Giulia Miari che con generosità hanno amorevolmente assistito e accompagnato negli ultimi mesi il caro Enrico.



MaxMara

Cabrioni



Cristyle parrucchieri

Via Bologna, 12,
Canalina
Reggio Emilia
0522 287878

Profumeria Le Balance

Via della Repubblica 23/C
Rivalta
Reggio nell'Emilia
0522 569395

La Melagrana frutti fra la terra e cielo Odv
sviluppa la sua attività dal 1995
a tutela della salute maschile e femminile;
è aperta a tutti e in
particolare a chi sta vivendo o ha vissuto
la malattia oncologica

siamo in V.le Monte S. Michele 1, Reggio Emilia
martedì dalle 17 alle 19 - mercoledì dalle 10 alle 12
venerdì dalle 10 alle 12
tel e fax 0522 54 1734

C/C POSTALE N°11043429

iban IT92T0760112800000011043429

B.CO POPOLARE 457 SEDE DI REGGIO EMILIA

iban IT21D050341280000000025386

OFFRIAMO IL NOSTRO SOSTEGNO IN AMBITO PSICOLOGICO ATTRAVERSO:

- ascolto e supporto in Oncologia
- gruppi di sostegno psicologico permanenti per pazienti oncologici
- gruppi di sostegno psicologico per pazienti fibromialgici
- organizziamo attività creative aperte a tutti
- ricerche di area psicologica

LA MELAGRANA OPERA E SI IMPEGNA PER:

- il sostegno alle campagne di prevenzione e diagnosi delle patologie oncologiche
- la tutela della salute psico-fisica
- il supporto alla malattia oncologica
- la riprogettazione della vita
- supporto ai pazienti fibromialgici e l'informazione sulle caratteristiche di tale patologia
- l'informazione sanitaria su stili e abitudini di vita
- la costruzione di una rete di solidarietà

www.lamelagranaonlus.it - assper05@melagrana1.191.it

Attività Melagrana autunno inverno 2019

• **Gruppi di mutuo aiuto per soggetti fibromialgici.**

Sono diventati due i gruppi di sostegno rivolti a soggetti fibromialgici presso la sede della Melagrana.
Per informazioni telefonare alla Dott.ssa Tromellini: 3397378171

• **Gruppo di mutuo aiuto per soggetti oncologici:**

per informazioni e iscrizioni telefonare alla Dott.ssa Tromellini: 3397378171

• **Laboratorio creativo:**

presso la sede della Melagrana il martedì pomeriggio dalle 15 alle 17. Per informazioni telefonare in Melagrana.

• **Corso yoga per tutti:**

sabato pomeriggio presso la palestra Uisp di via Canalina tenuto da Marcella Domeniconi.
Per informazioni telefonare a Nilde:332406649

- **Conferenza il 12 maggio** ore 17 a Palazzo Rocca Saporiti (in prossimità dell'OC di RE)
di presentazione del libro di Chiara Moretti: IL DOLORE ILLEGITTIMO. Un'etnografia della sindrome fibromialgica.
Saranno presenti medici della Reumatologia RE. Ingresso libero.

• **Il 24 maggio presso IL BORGO DEL BALSAMICO**

a Botteghe di Albinea via chiesa n.27 dalle ore 16 : THè, MUSICA E ROSE. Visita all'antica acetaia.
Conversazione con Barbara Viola:Viaggio intorno al thè. Epoche, luoghi e benefici. Musica con Erio Reverberi.
Seguiranno: dolcezze e thè. Costo 10€. Informazioni presso la Melagrana

- **Laboratorio di cucina per soggetti oncologici:** si terrà entro giugno. Data , sede e costi da definire.

- Il 23 aprile dalle 18 presso il Circolo Pigal via E.Petrella n.2 RE si terrà la **Riunione di Bilancio e il rinnovo delle cariche della Melagrana.** Farà seguito nella stessa sede una cena aperta ai partecipanti per festeggiare i 25 anni della Melagrana.
Per informazioni telefonare in Melagrana

- **Cena sotto le stelle** il 18 luglio ore 20 presso l'agriturismo il mulino di Cortogno (CASINA RE)
CON MUSICA E GARA DELLE TORTE CON RICCHI PREMI. MENU E COSTO DA DEFINIRE.
Per prenotazioni e informazioni telefonare in Melagrana

**SOSTIENI L'ASSOCIAZIONE! DONA IL TUO 5 PER 1000 UTILIZZANDO
IL NOSTRO CODICE FISCALE: 91067990357**