

Associazione O.N.L.U.S.

Associazione Insufficienti Respiratori
Regione Friuli-Venezia Giulia
Sede Centrale: **UDINE** - Via Sottomonte, 34
Tel. e Fax: 0432.294761
E-mail: info@airfriuli.it - www.airfriuli.it
orario: LU-ME: 9.30 - 13

Periodico di informazione
Anno XXIII - N. 2
SETTEMBRE 2010

NOTIZIARIO

Spedizione in abbonamento postale - 45% - art 2 comma 20/B L. 662/96 - DCI Udine

MISURA il tuo RESPIRO!

Oltre alle consuete iniziative, come il collaudato (con successo) "Progetto contro il Tabagismo", realizzato negli Istituti Scolastici della città, quest'anno l'A.I.R. ha proposto e organizzato - con l'indispensabile collaborazione del Comune di Udine, nell'ambito del progetto "Città Sane" - nel Distretto Sanitario di Via S. Valentino di Udine un servizio a favore dei cittadini denominato "Misura il tuo respiro".

La suddetta attività si svolge in un ambulatorio del Distretto con la presenza di un medico pneumologo e di un tecnico della respirazione, ogni **III° mercoledì del mese dalle ore 9 alle ore 12**.

Vengono effettuate misurazioni della funzionalità respiratoria

continua a pagina 3



Il dott. Conte esegue un esame spirometrico



Dott.ssa S. De Caneva e fisioterapista G. Coghi



Esecuzione di spirometria

pagina pubblicità



MISURA IL TUO RESPIRO!

ogni 3° mercoledì del mese
ore 9.00 - 12.00

presso il Distretto Sanitario di Udine
in Via San Valentino, 20

potrai fruire di

PROVE GRATUITE DELLE FUNZIONALITÀ RESPIRATORIE

SERVIZIO APERTO A TUTTI, GRATUITO,
SENZA IMPEGNATIVA NÉ PRENOTAZIONE*

* Considerato il tempo necessario per le spirometrie,
il servizio potrà essere garantito alle prime 20 persone

A cura dell' A.I.R. - Associazione Insufficienti Respiratori
con la collaborazione del Distretto Sanitario di Udine,
del Comune di Udine - Progetto O.M.S. "Città Sane",
del Centro Pneumologia Sociale - ASS4 e
del Servizio Pneumologia Riabilitativa dell'IMFR "Gervasutta"

Per informazioni contattare:
A.I.R. - Associazione Insufficienti Respiratori Friuli Venezia Giulia
Vicolo Sottomonte, 34 - 33100 Udine
Ufficio di Progetto O.M.S. "Città Sane"
Vicolo Sottomonte, 34 - 33100 Udine

Tel./Fax 0432 294761
e-mail: air.udine@libero.it
Tel. 0432 271384/485 - Fax 0432 271386
e-mail: healthy.cities@comune.udine.it

gratuite e senza impegnativa del medico di base.

Il servizio è iniziato il 19 maggio e prosegue regolarmente.

L'iniziativa - vista la grande partecipazione degli utenti - ha avuto molto successo, tanto che alcuni non hanno potuto effettuare la visita, e di ciò ci scusiamo, informandovi che, per questioni di tempo, sono previste 20 spirometrie nell'arco della mattinata; suggeriamo, quindi, di recarsi presso il Distretto entro le ore 9,00. Tutti i cittadini, anche se non sono soci AIR, sono invitati ad approfittare di questa opportunità.

Si ringraziano i dott.ri Paolo Monte e Katia Mauro del Dispensario- Servizio di Pneumologia Sociale - del Gervasutta e il volontario tecnico dello spirometria Gaetano Cogoi, per aver aderito alla nostra iniziativa e per il loro impegno.



La dottoressa Katia Mauro

Convegni, congressi ed eventi formativi dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria "S. Maria della Misericordia"

Titolo del Corso: Gestione dell'insufficienza respiratoria al di fuori della terapia intensiva" (4 e 5 maggio 2010)

Destinatari: Medici chirurghi di area interdisciplinare, Infermieri, Infermieri pediatrici, Fisioterapisti.

* * *

Titolo del Corso: Drenaggio toracico e toracentesi: dall'evidenza alla pratica in Pronto Soccorso" (19 e 20 maggio 2010)

Destinatari: Medici chirurghi di area interdisciplinare, Infermieri, Infermieri pediatrici, Tecnici della fisiopatologia cardiocircolatoria e perf. cardiovascolare.

* * *

Titolo del Corso: La gestione intraospedaliera delle vie aeree nel paziente adulto (31 maggio e 01 giugno 2010)

Destinatari: Medici chirurghi di area interdisciplinare, Infermieri, Infermieri.

Titolo del Corso: Il tabagismo nel Polo Sanitario Udinese: prevenzione e cura (8, 15 e 22 giugno 2010)

Destinatari: tutte le professioni con obbligo di crediti.

* * *

Titolo del Corso: Allergologia e immunologia clinica 5^a giornata (9 giugno 2010)

Destinatari: Medici chirurghi di area interdisciplinare - Biologi.

* * *

Titolo del Corso: Allergologia e Immunologia clinica 6^a giornata (16 giugno 2010)

Destinatari: Medici chirurghi di area interdisciplinare - Biologi.

Un'interessante novità

Aperta a Udine la "Piramide della salute"

Iniziativa di Comune, ASS 4 e DESPAR per diffondere stili di vita sani

Favorire la diffusione di una cultura della prevenzione informando i cittadini al momento dell'acquisto. Questa la finalità della "Piramide della salute", l'innovativo punto informativo inaugurato il 12 maggio scorso nel supermercato EURO-SPAR di viale delle Ferriere alla presenza del sindaco Furio Honsell, del Direttore Generale dell'ASS 4 "Medio Friuli" Giorgio Ros, del coordinatore dell'ufficio "Città Sane" Gianna Zamaro, del Dipartimento di Prevenzione dell'ASS 4 Giorgio Brianti, del Direttore del Gruppo Despar-Eurospar-Interspar del Nord-Est Francesco Montalvo e di alcuni volontari dell'A.I.R.

L'angolo della salute realizzato all'interno del supermercato si presenta come un progetto sperimentale e innovativo di promozione della



La presidente dott.ssa G. Zamaro

salute, con l'obiettivo di informare, sensibilizzare e responsabilizzare la cittadinanza rispetto alla propria salute. "Udine - ha detto Honsell - dimostra così ancora una volta di essere all'avanguardia in Italia, pro-

muovendo progetti di eccellenza come questo. Un'iniziativa capace di mettere in rete vari soggetti e di applicare una concreta sperimentazione di marketing sociale".

La "Piramide della salute", realizzata dall'Ufficio "Città Sane" del Comune in collaborazione con l'ASS 4 e il Gruppo Despar Euro-Interspar, si propone di offrire al cliente/visitatore informazioni corrette, precise e approfondite su temi di volta in volta individuati, che possono sostituirsi ai messaggi spesso fuorvianti dei media sulle nostre abitudini di vita e sui prodotti in vendita.

"L'iniziativa - ha detto Gianna Zamaro - consente un contatto diretto con professionisti del settore sanitario sui temi legati alla prevenzione e alla promozione della salute, stimolando anche un feedback da parte dei visitatori".

L'Angolo della salute prevede infatti, per quattro ore settimanali distribuite su due mezze giornate, la presenza di personale specializzato, messo a disposizione dall'ASS 4 e da Associazioni di volontariato locali. Il punto informativo sarà comunque sempre accessibile ai clienti mediante display, banner e materiale informativo. "L'angolo della salute - ha detto il Direttore marketing Despar, Francesco Montalvo - diventa anche espressione di una forte sinergia tra soggetti diversi che appartengono al settore pubblico, al settore privato e al volontariato, e che operano insieme sul territorio, condividendo competenze, strumenti e risorse, per un obiettivo comune, ovvero la promozione di sani stili di vita e il miglioramento della salute della popolazione".

Tale sinergia ha permesso in questi anni di ottenere tra l'altro ottimi risultati nell'ambito del progetto "Il contratto della merenda", iniziativa di educazione alimentare promossa nelle scuole elementari dall'ASS 4 e dai Circoli didattici, in collaborazione con il Comune di Udine, il Gruppo Despar, Confcommercio, Associazione Panificatori e Federazione Provinciale Coldiretti.



lo staff di A.I.R. con S. Pascut di "Città Sane"



= il Sindaco Honsell inaugura la "Piramide"

Per noi è un chiodo fisso. A costo di stancare ...

La bronchite e il fumo

Che cos'è la bronchite?

I tubi che collegano la trachea con i polmoni si chiamano bronchi. Quando il rivestimento di questi tubi viene irritato o infettato, si ha la bronchite.

Lirritazione dei bronchi determina diverse cose. I rivestimenti dei bronchi diventano rossi e gonfi, un po' come la pelle bruciata del sole. Ci sono delle cellule speciali nei rivestimenti che producono muco in eccesso per cercare di proteggere i bronchi e trasportare l'agente irritante fuori dai polmoni. Quando ciò avviene, meno aria fluisce dentro e fuori dai polmoni per cui è più difficile respirare. Il muco in eccesso determina la tosse.

Molte persone hanno una bronchite breve, con tosse e muco quando hanno un severo raffreddore.

Normalmente la febbre non è sintomo di bronchite acuta.

Come si distingue la bronchite cronica?

La bronchite viene chiamata "cronica" (a lungo tempo) quando si tossisce espellendo il muco per molti giorni al mese, 3 mesi all'anno, per due anni di seguito. La bronchite cronica si ha quando i bronchi sono stati irritati per un lungo periodo. Dopo, il loro rivestimento s'ingrossa e produce un eccesso di muco in continuazione. Sono posti ideali per batteri che determinano l'infezione.

Quant'è comune la bronchite cronica?

Più del 5% della popolazione degli USA è stimato di avere la bronchite cronica. Nel 1991, furono infettati milioni di persone. È più frequente nelle donne che negli uomini ed inoltre è più frequente nelle persone che hanno più di 40 anni di età. Le persone che lavorano in condizioni dove c'è polvere o gas irritanti (come i minatori delle miniere di carbone, le persone che lavorano con i cereali o con i metalli) sono più colpite da questa malattia.



È vero che il fumo determina la bronchite cronica?

Sì. Infatti, il fumo di tabacco è la causa di gran lunga più comune. Non importa il lavoro o lo stile di vita, le persone che fumano le sigarette hanno più possibilità di ammalarsi di bronchite cronica. Inoltre, la bronchite determinata da infezione, inquinamento atmosferico o polveri industriali è più grave nei fumatori perché hanno i polmoni già irritati dal fumo delle sigarette.

Quali sono i sintomi della bronchite cronica?

Qualunque dei sintomi seguenti può significare bronchite cronica. Chiunque avesse questi sintomi dovrebbe rivolgersi al medico:

- Una tosse che persiste per diverse settimane dopo un raffreddore apparentemente guarito.
- Espellendo grandi quantità di muco giallo (25 gr o più al giorno) per diverse settimane dopo un raffreddore.
- Una tosse che produce muco che persiste sempre a lungo dopo ogni raffreddore.
- Una tosse cronica che peggiora nella mattinata o quando la stagione è umida e fredda.
- Fra i fumatori, la tosse cronica tipica "da fumatori".

Quanto è grave la bronchite cronica?

La bronchite cronica è molto grave. Troppo spesso si crede che la malattia non minacci la vita e la sottovalutiamo fino a quando i polmoni sono danneggiati gravemente. Da quel momento c'è il vero pericolo di sviluppare problemi respiratori molto gravi (COPD e enfisema) o attacco cardiaco.

Come viene trattata la bronchite cronica?

Quando i bronchi sono irritati o gonfi, possono restringersi rendendo difficile la respirazione. Se questo dovesse succedere, si possono usare farmaci chiamati "broncodilatatori" per aiutare a rilassare i bronchi e aprirli. Può essere inalato un broncodilatatore sotto forma di spray, oppure ingerito sotto forma di pillola.

Quando i bronchi sono già infetti, normalmente i medici danno un antibiotico per eliminare l'infezione. La maggior parte delle persone con la bronchite cronica non ha bisogno di prendere sempre gli antibiotici, però, questi farmaci possono essere utili quando l'infezione è presente.

Che cosa si dovrebbe fare se ci si ammala di bronchite cronica?

Un buon programma salutare per una persona malata di bronchite cronica dovrebbe seguire queste regole:

- Rivolgersi al proprio medico all'inizio di qualsiasi raffreddore o infezione respiratoria.
- Non fumare! Rivolgersi al SERT o altra associazione simile per informazioni circa lo smettere di fumare.
- Chiedere al proprio medico circa il vaccino contro l'influenza o la polmonite da pneumococco.
- Evitare l'esposizione ai raffreddori e all'influenza in casa o in pubblico ed evitare gli agenti irritanti del sistema respiratorio come il fumo passivo, polvere e altri inquinanti dell'aria.

(by American Lung Association)

DELEGAZIONI

MONFALCONE

tel. 0481 46046-790060
lunedì e giovedì 9-10.30
c/o Ospedale "S. Polo"

Capo Delegazione
Valnea Miniussi

Consiglieri
Paola Mazzuchin
Daniela Mazzuchin

• • •

GRADO

(sottodelegazione
di Monfalcone)
Fiorella Canesin

• • •

TOLMEZZO

tel. 0433 44147
Referente
Maria Tomat

• • •

PORDENONE

tel. 0434 544170-520544
lunedì mercoledì 9-11
c/o Centro Anziani
Via Piave 54 - Torre (PN)

Capo Delegazione
Liliana Poli

Consiglieri
Nella Barbaresco
Adriana Cescot
dott. Agrippino Messina
Cecilia Sciacca
dott. Giulio Tinarelli
Maria Rosa Toffolo

• • •

GORIZIA

tel. 333 6244546
martedì e giovedì 10-12
c/o Ospedale Civile

Capo Delegazione
Luciano Romanzin

Consiglieri
Giovanni Bertossin
Marisa Brandolin

*Interazioni insospettite: bere è necessario,
ma attenzione quando si assumono farmaci*

Succhi di frutta che ostacolano i farmaci



L'assunzione del succo di pompelmo, arancia e mela diminuisce l'azione di alcuni antistaminici, betabloccanti, antibiotici, oltre che della ciclosporina e dell'etoposide

Da anni è ben noto anche al vasto pubblico che il succo di pompelmo può aumentare l'as-



sorbimento di certi farmaci, con il rischio di trasformare un dosaggio normale in uno con potenziali effetti tossici. Una ricerca condotta presso la University of Western Ontario a London, in Canada, ha ora per la prima volta mostrato che il consumo sia di succo di pompelmo sia di altri succhi di frutta, come quelli di arance e di mela, può interferire con altri tipi di farmaci, diminuendone l'assorbimento.

"Abbiamo scoperto che il pompelmo e altri succhi di frutta diminuiscono sostanzialmente l'assorbimento orale di certi farmaci che vengono assorbiti dalla parete intestinale", ha detto David G. Bailey, che ha presentato la ricerca al convegno della American Chemical Society.

I ricercatori hanno mostrato che un ingrediente presente nel succo di pompelmo, la naringina, è in grado di bloccare un elemento chiave del trasporto di tali farmaci dall'intestino alla corrente ematica interferendo con un fattore di trasporto noto con la sigla OATP1A2.

Per contro, i farmaci i cui livelli ematici appaiono aumentati in presenza del succo di pompelmo sembrano sfruttare il blocco da parte dei componenti del succo di frutta di un importante enzima, chiamato CYP3A4, che normalmente li degrada.

Allo stato attuale, succo di pompelmo, di arancia e di mela hanno mostrato in particolare di ridurre l'assorbimento della fexofenadina, un antistaminico impiegato nel trattamento delle allergie; dell'etoposide, un chemioterapico; di alcuni betabloccanti (atenololo, celiprololo, talinolo) utilizzati per trattare l'ipertensione e prevenire attacchi di cuore; della ciclosporina, il farmaco d'elezione per prevenire il rigetto degli organi; e di certi antibiotici (ciprofloxacina, levofloxacina, itraconazolo). (gg)

(da: *Le scienze-Espresso Repubblica*)

Cautela nell'utilizzo di acido IALURONICO nelle malattie respiratorie

In merito alle proposte di utilizzo di acido IALURONICO per aerosol nella terapia di importanti malattie respiratorie quali asma, bronchite cronica ed enfisema, recentemente presentate in trasmissioni radiofoniche, televisive e su articoli o interviste su media e sulla stampa nazionale, abbiamo ricevuto molte sollecitazioni da parte di colleghi specialisti - nonché dagli stessi pazienti - e dalle diverse associazioni, con richiesta di ulteriori e legittimi chiarimenti.

In tal senso le Società Scientifiche SIMeR (Società Italiana di Medicina Respiratoria), AIPO (Associazione Italiana Pneumologi Ospedalieri) e AIMAR (Associazione Interdisciplinare per lo studio delle Malattie Respiratorie), precisano e chiariscono che il trattamento di queste patologie con acido IARULONICO per via aerosol non risulta ad oggi validato in studi clinici controllati eseguiti secondo le regole della Bu-

na Pratica Clinica, che ne abbiano dimostrato l'efficacia e la sicurezza, e il cui risultato sia pubblicato e verificabile.

Per questo motivo e per l'esiguità dei dati scientifici disponibili, l'impiego terapeutico di acido IARULONICO per aerosol non è contenuto in alcuna linea guida nazionale ed internazionale per patologie respiratorie; per le quali sono disponibili, viceversa, trattamenti di comprovata efficacia e sicurezza.

SIMeR, AIPO e AIMAR sottolineano come il preparato di acido IARULONICO per somministrazione aerosol NON è attualmente registrato come farmaco presso il Ministero della Salute. Pertanto, non necessitando di alcuna prescrizione medica (ricetta) per essere acquistato, il suo utilizzo avviene sotto la esclusiva e diretta responsabilità di chi lo assume o chi eventualmente lo suggerisce.

(dalla rivista FOCUS bpc)

Dieta mediterranea e Alzheimer

La mortalità dei soggetti affetti dalla patologia è risultato fortemente diminuito in coloro che seguivano il regime alimentare ricco di frutta e verdura e povero di carne e grassi saturi.

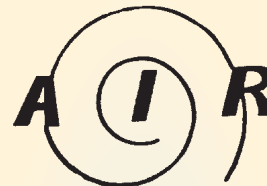
Seguire la dieta mediterranea può aiutare malati di Alzheimer a vivere più a lungo rispetto a quelli che seguono una dieta occidentale tradizionale, ricca di carni rosse e di grassi saturi e povera di frutta e verdura. È quanto afferma uno studio pubblicato sulla rivista "Neurology", organo ufficiale dell'American Academy of Neurology.

La ricerca ha riguardato 192 soggetti affetti dalla patologia che sono stati seguiti in media per quattro anni e mezzo. Di essi, 85 sono deceduti nel corso dello studio. Secondo l'analisi statistica dei dati, il tasso di mortalità è risultato inferiore del 76 per cento nel sottogruppo che seguiva la dieta

mediterranea. "Quanto più strettamente i pazienti hanno seguito la dieta mediterranea, tanto più è risultata ridotta la mortalità", ha spiegato Nikos Scarmeas, medico del Columbia University Medical Center di New York, e coautore della ricerca. "Per esempio, i soggetti che hanno aderito alla dieta a un livello moderato sono sopravvissuti in media 1,3 anni in più rispetto a quelli che non hanno aderito affatto, mentre coloro che hanno seguito tale regime alimentare in modo estremamente rigoroso hanno vissuto in media quattro anni in più".

I risultati ottenuti da Scarmeas e colleghi sembrano così confermare studi analoghi effettuati in passato secondo cui la stessa dieta Mediterranea appariva correlata a un minor rischio di insorgenza della patologia. (fc)

(da: Le scienze-Espresso Repubblica)



Associazione O.N.L.U.S.

**Associazione
Insufficienza Respiratori**
Regione Friuli-Venezia Giulia
Udine
Vicolo Sottomonte, 34
tel. - fax 0432.294761
E.mail: info@airfriuli.it

Apertura:
Lunedì-Mercoledì 9.30-13

Consiglio Direttivo in carica

Presidente Onorario
dott. Dino Dei

Presidente
Gianna Zamaro

Vice Presidente
Anna Maria Furguele

Tesoriere
Emanuela Milocco

Segretario
Anita Sostero

Collegio sindaci
avv. Riccardo Savoia - presidente
Gianni Cinello
Franco Ziraldo

Consiglieri
Palmira Calligaro
Maria Rosa Dose
Alda Favaro
Wanda Marinelli
Gigi Mestroni
Maria Teresa Monsacchi
Renzo Pastori
Giovanni Savoia
Rosalba Stefanutti

CRONACA DALLE DELEGAZIONI

Pordenone

Nello scorso mese di aprile, presso il Centro Anziani di Torre di Pordenone, si è costituito un collettivo denominato “Insieme per il Sociale” fra le Associazioni di volontariato. Queste le Associazioni:

AUSER – (Associazione per l'autogestione dei servizi e la solidarietà) Torre (Pn);

A.I.R. - (Associazione Insufficienti Respiratori);

AFAP – (Associazione Familiari Alzheimer);

AIFA – (Associazione Italiana fra Anziani e Volontariato) Pordenone;

AMICI CASA COLVERA;

ICTUS (Associazione Servizi alla Persona e alla Famiglia);

L'AQUILONE.

Le Associazioni si sono impegnate a partecipare e lavorare per il perseguimento della solidarietà sociale in modo apartitico e senza fini di lucro.

Durante la seduta è stato stilato un protocollo d'intesa.

Il motivo di questa alleanza è interagire con le Associazioni in cartello, ognuna delle quali metterà a disposizione delle altre le risorse, i servizi che eroga e i programmi che prevede nel suo ordinamento.

Questo creerà nell'ambito territoriale una sinergia, poiché ogni Associazione potrà scegliere gli argomenti che interessano, affini alla propria missione per il bene, il miglioramento e il completamento della gestione. Si arricchiscono così – con proposte nuove – i programmi delle singole gestioni, evitando nel contempo doppioni, sprechi di tempo e risorse umane nell'organizzare qualcosa che gli altri già stanno facendo.

Ogni Associazione scambierà (in rete) tutte le informazioni di qualsiasi natura di cui sia in possesso e riceverà quelle delle altre Associazioni, per una integrazione sempre più proficua.

L'A.I.R. ha dato immediato seguito a questo impegno. Si è accordata con l'“Associazione Familiari

Alzheimer”, ha messo a disposizione personale, apparecchiature e materiale sanitario, e nella mattinata di martedì 18 maggio 2010, dalle ore 8 alle 13 – presso la sede della succitata Associazione – i due medici volontari dell'AIR coadiuvati da due infermiere volontarie della C.R.I. di Pordenone, hanno eseguito visite mediche, controlli della glicemia e del colesterolo, misurazioni della pressione arteriosa, monitoraggi della misurazione di ossigeno e della frequenza cardiaca su 25 malati del morbo di Alzheimer, tutti accompagnati.

Sono stati eseguiti, ove necessari, degli ECG e delle spirometrie.

L'iniziativa è stata particolarmente apprezzata ed è stato chiesto alla nostra Associazione, se possibile, una riedizione periodica dell'iniziativa.

* * *

Domenica 21 marzo scorso, organizzato dalla nostra Delegazione, si è tenuto presso il ristorante da “Bepo” a Fiume Veneto il tradizionale pranzo pasquale.

Tra soci ed amici, erano presenti 96 persone, fra cui 5 ossigeno-dipendenti.

Quest'ultimi, cui l'Associazione riserva sempre attenzioni speciali, erano ospitati gratuitamente. Ad essi, infatti, l'A.I.R. vuole concedere più occasioni possibili di “uscire”, per permettere loro una migliore condizione di vita ed il piacere di un amichevole rapporto sociale. Durante i nostri incontri, è assicurato loro il servizio di ossigeno, grazie alla ditta Sapio Life di Udine.

Analogamente – grazie alla collaborazione delle Associazioni AIFA e AUSER di Pordenone che hanno messo a disposizione gratuita due pulmini (e non solo in questa occasione) – è stata data la possibilità di godere una giornata in allegra compagnia ad una dozzina di persone sprovviste di automezzo.

Per la sede centrale di Udine, erano presenti la segretaria Anita Sostero e il tesoriere Emanuela Milocco, che hanno reso l'iniziativa motivo di condivisione ed unità di intenti fra tutte le nostre Delegazioni.

Il menù è stato qualitativamente ottimo e il servizio perfetto. Si è pure svolto un gioco a premi con uova di cioccolato, che ha dato a tanti la possibilità di portare in anteprima l'uovo pasquale ai nipotini.

Sono momenti piacevoli di socialità che l'AIR continuerà ad organizzare, perché il livello di amicizia creato in seno all'Associazione diventi sempre più un punto di forza del nostro programma.



Insieme per il Sociale: prima uscita AIR.



La comitiva pordenonese al lago di Bled.

Gita al lago di BLED

Il giorno 16 maggio scorso siamo partiti alla volta del lago di Bled, perla delle Alpi slovene. Un lago di smeraldo nascosto nel grembo di montagne dal verde lussureggiante, dominato da un castello medievale posto su di una rocca dalla quale si può ammirare una chiesetta situata su di un isolotto in mezzo al lago. Eravamo una quarantina, tutti animati dalla contentezza di trascorrere una giornata in spensierata compagnia, visitando luoghi per alcuni mai visti, per altri da rivedere con piacere, perché ameni nella loro naturale bellezza.

Lo spettacolo delle montagne che ci ha accompagnato all'andata e al ritorno sembrava la proiezione di un film documentario, con scene che cambiavano ogni istante, donandoci immagini dolcissime, ricche di colori, di sfondi, di suggestione.

Abbiamo visitato il castello, ed un museo rurale. Una breve navigazione ci ha portato nell'isola dove sorge l'antica chiesa medievale, meta di pellegrini che facendo suonare la campana, esprimono desideri di fecondità e di salute. Lo abbiamo fatto anche noi, con la speranza di essere esauditi.

Il pranzo si è svolto in una magnifica sala del castello, facendoci rivivere l'atmosfera che un tempo in esso si respirava. Per concludere, c'è un solo aggettivo che qualifica la giornata: indimenticabile.



Giornata del Respiro a Monfalcone



Giornata del Respiro a Monfalcone



Giornata del Respiro a Monfalcone

Domenica 6 giugno - a Sesto al Reghena - “Giornata della Salute”, organizzata dalla CREDIMA (organismo della **Banca Credito Cooperativo di San Giorgio e Meduno**), presso il Centro Culturale Burovich. Nella suggestiva cornice di questa storica cittadina preromantica, famosa per la sua Abbazia risalente alla prima metà dell’VIII secolo, l’occasione per fare gratuitamente alcuni semplici ma importanti controlli della salute, come: controllo della pressione arteriosa – test della glicemia e di colesterolemia – monitoraggio della saturazione di ossigeno e della frequenza cardiaca – test della vista e misurazione della pressione oculare – analisi di riflessologia plantare.

L’AIR, invitata anche quest’anno, era presente con il dott. Messina e il dott. Manganello, pneumologo in servizio presso l’Ospedale di Pordenone, coadiuvati dalle Infermiere Volontarie della C.R.I., sorelle Moras e Zanier. Sono state eseguite una cinquantina di spiro-

metrie e oltre ottanta saturimetrie, nonché controlli della pressione sanguigna.

Soggiorno a Bibione – Testimonia personalmente del tesoriere Emanuela Milocco.

Quest’anno ho avuto l’opportunità, assieme a mia madre, di usufruire del soggiorno a Bibione, organizzato dalla Capodelegazione di Pordenone signora Liliana Poli.

Arrivata con un giorno di anticipo, per essere così pronta la domenica ad accogliere i partecipanti al soggiorno, sono rimasta positivamente colpita dall’albergo. Un “quattro stelle”, a mio avviso paragonabile ad un 5 stelle. La hall, il salone, e l’enorme terrazzo con poltrone in stile definirei “Hollywoodiano”. Una grande e linda camera, accogliente, e con terrazzo. Con mio grande piacere ho utilizzato anche della bellissima piscina, vasca idromassaggio e palestra. I titolari, persone simpatiche e alla mano, pronti a soddisfare ogni no-

stra esigenza. Personale di squisita gentilezza e molto qualificato.

Che dire, poi, del vitto? Un grande buffet, dove c’era di tutto e di più; e ogni giorno un menù variato, di ottima qualità. Al giovedì, buffet all’aperto e serata danzante, con tanto divertimento.

La Delegazione ha organizzato, per le persone in ossigenoterapia, il servizio di fornitura ossigeno in camera. Inoltre, ha messo a disposizione gratuita il pulmino che giornalmente – a richiesta – faceva servizio di trasporto alle terme di Bibione, con le quali la nostra Associazione ha pattuito degli sconti per i propri soci.

Voglio dire due cose importanti. La Capodelegazione ha dimostrato molte capacità nell’organizzazione di questo soggiorno. Fra l’altro, ha saputo affrontare con prontezza un infortunio accaduto ad un ospite. Sono convinta che ci voglia molto senso della responsabilità e una buona determinazione. Non per niente ho notato quanto le persone la stimino e l’ammirino, oltre a provare per lei un profondo affetto.

Sono stata felice nel vedere le persone, anche se molto malate e con problemi più o meno seri, gioire di questa vacanza. Ho condiviso con loro molti momenti di allegria. Per questo motivo, faccio un appello ai soci che, per colpa della malattia o per solitudine, non escono mai dal proprio guscio, perdendo così l’occasione di stare con gli altri e di vivere meglio. Spero così il prossimo anno di vedere tanti soci al soggiorno, anche delle altre Delegazioni, usufruendo così dei prezzi di favore dell’albergo e delle Terme.

Infine, ringrazio di tutto cuore, per quello che fa e per come lo fa, la nostra cara Liliana Poli, dicendole: arrivederci al prossimo anno!



Monfalcone: soggiorno termale a Bibione.

Monfalcone

La Delegazione AIR di Monfalcone ha partecipato alla “Manifestazione Internazionale del Volontariato” e alla “16^ Giornata Nazionale del Respiro”, che si sono svolte il 29 maggio scorso a Monfalcone, in piazza della Repubblica.

La nostra postazione, per tutta la durata, è stata frequentata ed

apprezzata da moltissime persone di ogni età. Lo staff era composto dal prof. Corrado Serra, dal Capo Delegazione Valnea Miniussi, dalle consigliere Paola e Daniela Maz-zuchin e dalla socia Maria Casa-grande. Ad ogni persona sono stati effettuati esami spirometrici e saturimetrici, associando anche la rilevazione dei valori pressori. Il prof. Serra ha verificato i referti e ha elargito spiegazioni e consigli a tutti.

Nostro gradito ospite è stata la Presidente AIR dott.ssa Gianna Zamaro, con la quale abbiamo avuto modo di scambiarci opinioni sulle nostre attività, ricevendo preziosi consigli. Visite altrettanto gradite quelle del Presidente della Provincia, Enrico Gherghetta ed del sindaco di Monfalcone, Gianfranco Pizzolito. Sono stati eseguiti 300 esami in tutta la giornata, ed è stato distribuito materiale informativo riguardante i danni del fumo, dello smog e degli altri fattori inquinanti.



Monfalcone: corso di ginnastica respiratoria.

Al soggiorno marino-termale, svoltosi dal 6 al 19 giugno scorsi a Bibione – organizzato dalla Delegazione AIR di Pordenone – ha partecipato anche un gruppo di soci monfalconesi, che si sono dimostrati molto soddisfatti dell'esperienza, e sicuramente disposti a confermare l'appuntamento per il prossimo anno.

Sempre nello scorso mese di giugno, si è concluso il Corso di ginnastica organizzato dalla nostra Delegazione.

Il corso ha visto la partecipazione di un folta schiera di partecipanti, tra soci e simpatizzanti, tanto da prevenire una sua replica in tempi compatibilmente brevi.

Un composto presente nell'uva abbassa i livelli di peptidi beta-amiloidi

Vino contro l'Alzheimer

Il resveratrolo, un polifenolo naturale che si trova nel vino rosso, riduce i livelli dei peptidi che provocano il morbo di Alzheimer.

L'alcool fa bene al cervello Il vino rosso salva la prostata Scarti d'uva contro i batteri Il vino rosso fa bene ai polmoni.

Uno studio pubblicato sul numero dell'11 novembre della rivista "Journal of Biological Chemistry" indica che il resveratrolo, un composto che si trova nell'uva e nel vino rosso, abbassa i livelli dei peptidi beta-amiloidi che causano le cosiddette placche senili del morbo di Alzheimer. "Il resveratrolo - spiega l'autore dello studio Philippe Marambaud - è un polifenolo naturale che si trova in abbondanza in numerose piante, fra cui l'uva, le bacche e le noccioline. Il composto è presente ad alte concentrazioni nel vino rosso. Le concentrazioni maggiori sono state individuate nei vini preparati da uve di Pinot Nero. In generale, il vino bianco contiene soltanto dall'1 al 5 per cento del resveratrolo presente nella maggior parte dei vini rossi".

Una delle caratteristiche del morbo di Alzheimer è la deposizione di peptidi beta-amiloidi nel cervello. Marambaud e colleghi del North Shore-Long Island Jewish Institute for Medical Research di Manhasset, New York, hanno somministrato resveratrolo a cellule umane che producono beta-amiloidi e hanno valutato l'efficacia del composto

monitorando i livelli di beta-amiloidi all'interno e all'esterno delle cellule. I ricercatori hanno scoperto che i livelli nelle cellule trattate erano molto inferiori a quelli nelle cellule non trattate.

Gli scienziati ritengono che il composto agisca stimolando la degradazione dei peptidi beta-amiloidi da parte del proteasoma, un complesso multiproteico che può digerire specificatamente le proteine in brevi polipeptidi e amminoacidi. Tuttavia, è presto per affermare che l'uva e il vino rosso costituiscono una cura per l'Alzheimer. "È difficile dire se l'effetto anti-amiloidogenico del resveratrolo osservato nelle culture cellulari possa corrispondere a un effetto benefico di diete specifiche nei pazienti", sostiene Marambaud. "Il resveratrolo nell'uva potrebbe non raggiungere le concentrazioni necessarie per ottenere questi effetti. Inoltre, l'uva e il vino contengono oltre 600 differenti componenti, fra cui molecole antiossidanti ben note. Non possiamo escludere la possibilità che diversi composti lavorino in sinergia con piccole quantità di resveratrolo per rallentare la progressione del processo neurodegenerativo negli esseri umani".

Philippe Marambaud, Haitian Zhao, Peter Davies, "Resveratrol Promotes Clearance of Alzheimer's Disease Amyloid-beta Peptides". J. Biol. Chem. 2005 280: 37377-37382 (11 novembre 2005).

*Per la serie
tiriamoci su!*



C'era una volta Gigi Mestroni, impiegato serio e padre di famiglia. Un giorno decise che far ridere la gente era cosa buona. Diventò Gjelindo Titiliti.

In Friuli e all'estero, dal Canada all'Australia, all'Argentina, ovunque ci fossero friulani; alla televisione e sulla stampa Gjelindo/Gigi raccontò per anni (e non ha ancora smesso), cose esilaranti, parlando e scrivendo in friulano. Gigi Mestroni, da volontario, dà il suo insostituibile contributo all'AIR da 15 anni. Scrive e imposta questo Notiziario.

Se pensate che noi volontari dell'AIR passiamo il tempo a ridere perchè lui fa il comico in sede, vi sbagliate. Una battuta delle sue, scappa fuori qua e là, raramente. Poi, serio, si piazza davanti al computer e scrive per voi. Non solo, ma ci "sopporta" e ci accetta; e di questo noi gli siamo grati.

Lui non avrebbe voluto che pubblicassimo questa simpatica foto, dove lo si vede discutere animatamente con il suo personaggio, ma noi ci tenevamo a farvi sapere che Gjelindo Titiliti è uno dell'AIR. Dal suo libro: "Copefastidis" (scacciapensieri), di prossima pubblicazione, una delle sue satire più salaci.

Filosofie di mus

Tal fresc dal cjôt pacific distirât,
al fâs la polse un biel purcit nostran.
Cucant par sot de puarte, al à lampât
un mus a lavorâ come un sotan.

Cjamât di pêș, sudât, sporc di pantan,
in vite sô al à nome tribulât
chel puar mus; e al à patide fan
par tant che chel purcit al à pacjât.

*"Tù, cjâr amì, no tu às capît la vite
- a lui il purcit - viôt me: cence fadie
di blave ogni dì plene une cite!"*

Alore il mus, fermansi a tirâ flât,
j dîs a chel purcit che nol fâs niè:
"No tu ses chel - mi pâr - da l'an passat!"

Ringraziamenti...

... per le offerte pervenuteci da parte di:

Drigo Teresina da Domanins; **Primo Zaninotto** da Udine; **Fidenza Ganzitti** da Treppo Grande; **Pietro Gardonio** da Cordenons; **Laura Dagri** da Monfalcone; **Sergio Famà** da Pordenone; **Olga Cosatto** da Latisanotta; **Armando Tami** da Tricesimo; **Eufemio Giavedoni** da Codroipo; **Maria Ottonello** da Udine; **Vincenzo Aliprandi** da Portogruaro; **Amalia Santarossa** da Porcia.

offerte in memoria di:

Lina Sandrin, da parte di Natalina Zorzi di Pordenone; **Domenico Silvestrin**, da Giovanna Lucchese di Fontanafredda; **Luca Perin**, da Giusy Pezzin di Vajont; **Maria Romanello**, da Sonia Fontanini di Basaldella; **Roberto Cavenaghi**, da Mirella Viola di Mariano del Friuli.

Lo ha detto...

Con la crescita zero il paese invecchia. Tra qualche anno avremo un pensionato a carico di ogni disoccupato.

(Altan)



Associazione O.N.L.U.S.

Pubblicazione periodica a cura
dell'ASSOCIAZIONE
INSUFFICIENTI RESPIRATORI

Direttore responsabile:
Gigi Mestroni

Comitato Scientifico:
Dott.ri A. Peratoner
G. Talmassons - G. Pitzalis - F. Dolcet
P. Molinaro - P. Monte - V. Brussi

Comitato di redazione:
A.M. Furgieue - A. Sostero
M.T. Monsacchi

Il Notiziario AIR
viene inviato gratuitamente ai Soci
e a quanti ne faranno richiesta.

Aut. Trib. Udine - 5-11-1990 n. 29/90
Stampa: Graphart
34018 S. Dorligo della Valle (TS)