

# PREVENZIONE *oggi*



*Speciale estate*





## Spazio ai lettori

Per gli interventi dei lettori:  
postalettori@aidolombardia.it

È attivo il sito  
dell'Aido Regionale:

[www.aidolombardia.it](http://www.aidolombardia.it)

NUMERO VERDE  
**800 20 10 88**

Risponde l'Aido Lombardia

2

**Prevenire le ondate di calore**

pagina

3

**La bella stagione  
Norme di comportamento e rischi**

pagina

6

**Tutti i colori della salute**

pagina

# PREVENZIONE oggi



Questo periodico è associato  
all'Unione Stampa Periodica Italiana

Mensile di cultura sanitaria del Consiglio Regionale  
Aido Lombardia - ONLUS

Anno XXVI n. 242 - aprile 2017

Editore:  
Consiglio Regionale Aido Lombardia - ONLUS  
24125 Bergamo, Via Borgo Palazzo 90  
Tel. 035 235327 - fax 035 244345  
lombardia@aido.it

**Direttore Responsabile**  
**Leonio Callioni**

**Direttore Editoriale**  
**Leonida Pozzi**

**Collaborazioni scientifiche**  
Dott. Gaetano Bianchi

Dott.ssa Cristina Grande

**Regione Lombardia - Sanità**  
Prof. Sergio Vesconi  
Coordinatore regionale prelievo/trapianto

**Azienda Ospedaliera**  
**Papa Giovanni XXIII di Bergamo**

Dott. Michele Colledan  
Direttore Chirurgia Generale III  
Direttore Centro Trapianti di fegato e di polmoni

Dott. Giuseppe Locatelli  
Consulente del Dipartimento di Chirurgia Pediatrica

Prof. Giuseppe Remuzzi  
Direttore Dipartimento di Medicina

**Azienda Ospedaliera**  
**A. Manzoni di Lecco**

Dott. Amando Gamba  
Direttore U.O. Cardiocirurgia

**Università Milano Bicocca**

Prof. Roberto Fumagalli  
Docente

**NITp - Nord Italia Transplant**

Dott. Massimo Cardillo - *Presidente*

Dott. Giuseppe Piccolo - *Direttore Cir*

**Istituto Mediterraneo Trapianti e Terapie**  
**di alta specializzazione - ISMeTT di Palermo**

Prof. Bruno Gridelli  
Direttore Medico scientifico  
Professore di Chirurgia Università di Pittsburgh

**Istituto Ricerche Farmacologiche**  
**"Mario Negri" - Bergamo**

Prof. Giuseppe Remuzzi - *Direttore*

**Yale University School of Medicine**

Prof. Mario Strazzabosco  
Professor of Medicine,  
Director of Transplant Hepatology  
Department of Internal Medicine  
Section of Digestive Diseases

**Redazione esterna**  
Laura Sposito; Clelia Epis;  
Fernanda Snaiderbaur

**Redazione tecnica**  
Bergamo  
prevenzione.oggi@libero.it  
Paolo Seminati

**Segreteria e Amministrazione**  
24125 Bergamo, Via Borgo Palazzo 90  
Tel. 035 235327 - fax 035 244345  
lombardia@aido.it  
amministrazione@aidolombardia.it  
C/C postale 36074276  
Marzia Taiocchi  
Laura Cavalleri

**Sottoscrizioni**

Socio Aido	Simpatizzante	Sostenitore	Benemerito
€ 40,00	€ 50,00	€ 80,00	€ 100,00

C/C postale 36074276 Aido Cons.Reg.Lombardia  
ONLUS Prevenzione Oggi  
C/C UBI BANCA  
IT 03 M 03111 11106 000 000 071 903

Riservato ai Soci.

Il socio sostenitore ha diritto ad omaggiare un'altra persona previa segnalazione all'atto della sottoscrizione.

**Stampa**

CPZ - Costa di Mezzate BG

Reg. Trib. di Milano n. 139 del 3/3/90

Le informazioni contenute in questo periodico vengono trattate con liceità, correttezza e trasparenza conformemente al D.lgs. n. 196 del 30 giugno 2003 "Codice in materia di protezione dei dati personali".



COPERTINA:  
Fotografia di **Claudio Leoni** - Fotoclub Airuno (LC)

RETRO COPERTINA:  
Fotografia di **Pietro Ventricelli**  
Gruppo Fotografico Chignolese - Chignolo d'Isola (BG)

## LE VACANZE, UN TEMPO DELLA VITA RICCO DI SIGNIFICATI

**D**opo tanto darsi da fare, dopo tanto lavoro, tanto studio, tante preoccupazioni, viene il tempo di concedersi un po' di riposo, di relax; insomma, di "fare pace" con la vita. Siamo consapevoli che la nostra è un'età strana, affollata di cose da possedere e sempre più povera del sentimento dell'essere, del vero senso della vita. Quale sia questo senso se lo chiedono i giovani che guardano preoccupati al loro futuro; se lo chiedono gli adulti che vorrebbero essere rassicurati sul mondo che hanno contribuito a costruire; se lo chiedono gli anziani, angosciati dal rischio di solitudine negli anni più difficili, quelli della fragilità più aspra. Ma viene comunque il giorno in cui si trova il modo di deporre le armi, spogliare le armature e affidarsi alla gioia del vivere genuino, assaporando le piccole cose che rendono gradevole la vita. Questo tempo coincide con i giorni che siamo abituati a definire "le vacanze". Sarebbe bello che anziché un tempo di "vacanza" cioè di assenza di qualcosa, di ponte, di passaggio da uno stato ad un altro, fosse un tempo pieno per assaporare quei viaggi che abbiamo spesso rinviato, per fare quelle passeggiate in riva al mare che fanno tanto bene allo spirito e al corpo, per sudare su quei sentieri di montagna che abbiamo spesso guardato al computer sognando che un giorno... E anche per rivedere vecchi amici, incontrare con calma le persone che magari da un po' troppo tempo non riusciamo ad ascoltare. Questo numero speciale di "Prevenzione Oggi", succinto eppure ricco, vuole essere un biglietto augurale che annuncia le vacanze e al contempo aiuta a viverle bene. Abbiamo chiesto ai nostri esperti di concentrarsi sui consigli per vivere al meglio i giorni al mare, evitando il rischio di esporsi troppo al sole (con conseguenze molto serie) oppure di pretendere troppo dal nostro fisico, affrontando sforzi ormai inusuali per i quali non siamo più allenati. Ecco allora la riflessione su come ci si prepara, come ci si alimenta, come si possa godere appieno di questi giorni tanto preziosi quanto rari.



Per una volta abbiamo voluto passare oltre gli auguri tradizionali di buone ferie, per offrire le informazioni necessarie, con la speranza che questa iniziativa sia gradita dai lettori, ma ancora una volta vogliamo esprimere la più affettuosa vicinanza a quelle famiglie che non hanno nulla da festeggiare né possono pensare ad un periodo di riposo perché prese nella morsa della sofferenza. Tutta la nostra vita, tutto il nostro impegno pluridecennale nella realizzazione degli ideali dell'AIDO sono dedicati a loro, alle nostre sorelle e ai nostri fratelli più fragili... Le vacanze non saranno un modo di dimenticarli ma solo un respiro un po' più profondo per riprendere con l'energia e l'entusiasmo di sempre o, se possibile, ancora più intensi.

Torneremo alla formula tradizionale nel prossimo mese di maggio-giugno, che sarà dedicato all'Assemblea intermedia, che quest'anno si svolgerà a Lecco, e che servirà a fare il punto del cammino dell'Associazione ad un anno dal consesso elettivo, che ha consegnato all'AIDO della Lombardia, la nuova strutturazione territoriale: dai direttivi dei Gruppi comunali, a quelli delle Sezioni provinciali, fino al rinnovo radicale del Consiglio regionale AIDO della Lombardia.

**Leonida Pozzi**

In copertina

# Mare Blu

Limpido specchio  
scintillante di onde  
che increspi il tuo liquido tessuto blu  
tu che porti le navi nei porti  
e  
che di Amore e di Psiche intrecci gli sguardi  
soffia leggeri tutti i miei sogni  
così che raggiungano i volti che amo

*Alessandro Milani*



Poesia tratta dal libro «Rime Colorate»  
Alessandro Milani - Adelaide Bonfanti - Elvira Bonfanti  
Premiata con Menzione d'Onore e medaglia aurea al Premio Internazionale di Poesia in lingua italiana (III edizione)  
Evento promosso dall'Associazione Culturale Arte Ba-Rocco di Milano  
L'immagine ritrae un'opera di Elvira Bonfanti: «Giochi di gabbiani» (60x50 cm)

