



Organo ufficiale della



Questo inserto è concepito per essere staccato e lasciato in sala d'attesa. È nostra intenzione contribuire all'educazione sanitaria di coloro che si rivolgono alle Strutture Cardiologiche dell'Ospedalità Accreditata, offrendo spiegazioni scientifiche, riflessioni di etica, curiosità, aneddoti, ricette gastronomiche e argomenti di varia attualità che riguardano il "Pianeta Cuore".

Dal mondo del volontariato - Notizie dell'Associazione Italiana Cardiopatici (AIC) Anche i cardiopatici solidali con le vittime dello tsunami

Dal sito web dell'associazione italiana cardiopatici (www.Prontocuore.org) riprendiamo una notizia particolarmente significativa: tra le tante persone di buona volontà che generosamente e senza esitazioni si sono attivate per aiutare i superstiti del maremoto di quel terribile e in apparenza ormai lontano 26 dicembre, vi sono anche i cardiopatici italiani.

Domenica 23 gennaio, infatti, ha preso il via la Missione in Sri Lanka organizzata dalla Associazione Italiana Cardiopatici in collaborazione con la Protezione Civile e la Croce Bianca di Rapallo. La Missione ha ricevuto anche il patrocinio della Società Italiana dei Cardiologi dell'Ospedalità Accreditata (SICOA), partner scientifico dell'AIC. La Missione prevede l'Organizzazione di un servizio di assistenza medica, infermieristica e psicologica in un villaggio presso Negombo.

Marino Scarnati, Vicepresidente AIC, la dr.ssa Cristiana Dentone, Psicologa e Responsabile dei Servizi Sociali AIC, e Fabio Mustorgi, Presidente della Croce Bianca di Rapallo, sono i protagonisti della prima fase di ricognizione indispensabile per la buona riuscita della missione.

Ecco il primo report dalla missione della Dott.ssa Cristiana Dentone.

Alla partenza per questo premissione avevo cercato di immaginare quello che avrei potuto trovare in questa parte di mondo, avevo cercato di pensarlo confrontandolo con quelle che erano state le mie esperienze precedenti, avevo cercato di pensare a quanto importante fosse mantenere la massima razionalità possibile per poter

dimentichi di chi ti guarda senza chiedere nulla. Un contrasto fortissimo: rovine, cumuli di macerie, case distrutte, terra, fango, alberi spezzati, binari e strade interrotte e qualcosa di altrettanto "forte", il sorriso. Le persone sorridono, i bambini sorridono, vogliono stringerti la mano, giocare, prendere in mano i pupazzetti che dall'Italia

famiglia siede a terra, al di fuori della propria tenda, i bambini restano in fila ad aspettare un gesto, quasi a chiederti il permesso di potersi fare avanti. Scoppiano in mille risate quando gli fai vedere come si fanno le bolle con la gomma da masticare. E sembra quasi un via libera, tutti si avvicinano, adulti e gli altri bambini e allora capisci che in qualche modo hai già superato qualche barriera, anche quella della lingua che davvero qui è un grosso problema cui far fronte. Contrariamente a quanto avevamo saputo prima della partenza, non tutti parlano l'inglese. Diventa fondamentale individuare non solo i leader delle comunità, per facilitare le relazioni interpersonali impostandole necessariamente sulla fiducia, ma anche le persone che possano lavorare al nostro fianco come mediatori culturali. Figura differente da quella dell'interprete perché ti consente di entrare meglio nei significati anche simbolici delle parole, di quanto viene detto ma anche e soprattutto dei contesti. Non bisogna mai dimenticare infatti che le nostre culture sono molto differenti e che anche le religioni qui sono non solo molteplici ma anche per certi versi molto distanti dalla nostra.

Mi viene data la possibilità di entrare in una tenda, piccola,

continuare a lavorare, insieme con i miei colleghi, a questo progetto che sta diventando sempre qualcosa di più grande ed entusiasmante ogni ora in cui ci riscopriamo a far nuove considerazioni, nuove valutazioni. "Avevo immaginato", ma ho scoperto una volta di più quanto non esista limite all'immaginazione, quanto difficile possa essere il pensare di racchiuderla entro certi confini impossibili. Il senso di devastazione e distruzione si respira in ogni angolo, si mescola con gli occhi che non

ho portato con me. Chiedono da dove arrivi e allora scopri quanto è vero che essere "italiano" significhi qualcosa di diverso. "Firenze, Venezia, brava gente, grazie grazie". Motivo in più per essere contenta di aver avuto la possibilità di lavorare a questo progetto che ci identifica non solo come persone fisiche ma anche come popolo.

Al primo campo visitato mi sono confrontata con l'ordine e la discrezione con la quale, dalle vittime di questa catastrofe, viene gestito il dolore. Ogni



decisamente piccola per quattro persone. In qualche modo hanno cercato di dividere la zona giorno da quella della notte: non ci sono materassi ma solo vestiti, a terra, insieme alle pentole e ad un catino. La signora che mi ha fatto entrare ha perso tutto, ma si considera fortunata per questo. Mi racconta dei suoi vicini che invece hanno avuto gravi lutti, mi rac-

abbassa gli occhi. Diventa difficile andare avanti e non cadere nel banale e al tempo stesso cercare di fare qualcosa per quell'uomo. In questa fase stiamo valutando infatti gli obiettivi del progetto anche in ambito psicologico, stiamo cercando di valutare quale tipologia di intervento può essere la più utile e di monitorizzare, per quanto possibile, la popolazione allo scopo

incontro. A Hikkaduwa conosco Nandanie, parla bene inglese. L'Italia è il suo sogno, ne ha solo potuto leggere la bellezza sui libri. Costa troppo, un viaggio così non lo potrà mai fare. Mi racconta tutto del campo, di come è stata riorganizzata l'attività scolastica, l'ambulatorio medico e tutto il resto. Mi fa conoscere tanti bambini e mi traduce le loro parole. Nessuno

anche lei si senta quasi in colpa per essersi salvata. Non dorme più la notte, non ha più aspettative per il suo futuro. Quello che è accaduto un giorno potrà accadere tutti i giorni. Continua a sentire il rumore dell'acqua e di tutto quello che si è portata via. Mi domanda cosa può fare, mi dice che tutti stanno come lei. Un bambino mi mette in braccio il fratellino di un anno, voleva



Questa immagine immortala l'impressionante sopraggiungere dell'onda.



Una scena di distruzione dopo il passaggio dell'onda.

conta di chi ha visto andarsene tra i flutti, di chi non ha mai saputo nuotare e non ha trovato un albero o qualcosa cui aggrapparsi.

Sarà questo il denominatore comune di tanti incontri. A Negombo, come a Peralya, come Hikkaduwa.

A Peralya Camp il fango e la terra mista a tutto quanto fa quotidianità, disegna i contorni di quello che non puoi non notare subito: l'ormai famoso treno che ha causato centinaia di vittime. Un via vai di persone gli cammina a fianco, lo guarda in tutte le sue parti, cerca di dare un senso a quello che è successo, cerca di pensare al destino che ha voluto che passasse lì proprio in quell'istante.

Poco più in là un signore siede su un cumulo di terra con le gambe fasciate e le braccia segnate: "mi sono salvato, quella era la mia casa, ora ne è rimasto solo questo...". Mi mostra le braccia, "mi sono arrampicato su quella palma, tutto il resto sotto, io sono vivo ma..." E dietro quel "ma"

di identificare le principali problematiche di tipo psicologico presenti e dunque anche verso quale fascia di età, ad esempio, rivolgere gli interventi. Resta



Katsushika Hokusai - Great Wave Off Kanagawa (1823-29 ca.)

fondamentale l'ascolto, le vittime di eventi traumatici hanno bisogno, almeno alla fase iniziale, di poter parlare, raccontare e raccontare, mille volte anche, per cercare di elaborare quanto vissuto. Così continuo a parlare con chi

di loro ha più una casa, lei si trovava al supermercato quando lo Tsunami è arrivato. Stava affogando quando un uomo robusto l'ha afferrata, presa

giocare con i pupazzi che spuntavano dal taschino del mio gilet. Nandanie mi dice che la loro mamma, insieme ad altri parenti, è morta e che ora vivono con la nonna, l'unica sopravvissuta. Domando come stanno i bambini e Nandanie mi risponde che i più piccoli girano tra le tende impauriti ed alla ricerca di chi non troveranno purtroppo mai più. Nessuno però chiede, nessuno vuole sapere, cercano e basta. Scovolgente. La "negazione" come meccanismo di difesa quasi a non voler interrompere la ricerca, non voler sapere per poter continuare a sperare, per potersi dire ancora una volta "non può essere vero che è successo". Ho parlato ancora dello tsunami con i bambini, ho ascoltato i loro racconti, ho visto i loro disegni.

Le storie sembrano tutte uguali e invece sono tutte diverse. Chiudo così come ho aperto: non ci sono confini all'immaginazione, non ci sono confini alle emozioni, non ci sono confini a ciò che si prova.

giocare con i pupazzi che spuntavano dal taschino del mio gilet. Nandanie mi dice che la loro mamma, insieme ad altri parenti, è morta e che ora vivono con la nonna, l'unica sopravvissuta. Domando come stanno i bambini e Nandanie mi risponde che i più piccoli girano tra le tende impauriti ed alla ricerca di chi non troveranno purtroppo mai più. Nessuno però chiede, nessuno vuole sapere, cercano e basta. Scovolgente. La "negazione" come meccanismo di difesa quasi a non voler interrompere la ricerca, non voler sapere per poter continuare a sperare, per potersi dire ancora una volta "non può essere vero che è successo". Ho parlato ancora dello tsunami con i bambini, ho ascoltato i loro racconti, ho visto i loro disegni.

Le storie sembrano tutte uguali e invece sono tutte diverse. Chiudo così come ho aperto: non ci sono confini all'immaginazione, non ci sono confini alle emozioni, non ci sono confini a ciò che si prova.

Una cena leggera di Alessandro Manzoni

Alvaro Vaccarella

Una delle curiosità che ancora non è stata pienamente soddisfatta dal meticoloso lavoro di studio e di ricerca che da una vita Guido Bezzola, professore emerito di Letteratura Italiana all'Università Statale di Milano, conduce sulla vita e sull'opera di Alessandro Manzoni riguarda le condizioni di salute dello scrittore e della sua famiglia.

Concordemente riconosciuto come il massimo esperto dell'intero mondo letterario lombardo del primo ottocento, ancora recentemente, riferendosi alla morte in giovane età di alcuni di essi annota "sarebbe auspicabile un lavoro d'equipe medica, scientifica, letteraria, storica, per analizzare insieme l'andamento delle malattie di questi figlioli e la loro riuscita".

La citazione è tratta dal saggio, sotto forma di intervista, intitolato "Manzoni e la Medicina Manzoni e la storia" che compare nel volume *Alessandro Manzoni Società, Storia, Medicina* curato da Gianluigi Daccò e Mauro Rossetto, edito da Leonardo Arte (Milano, 2000) in occasione dell'inaugurazione del nuovo ospedale di Lecco, intitolato per l'appunto all'autore dei Promessi sposi.

Con una di quelle frasi incisive e lapidarie, che non ammettono repliche, e che tuttavia conservano una profonda comprensione umana per il personaggio di cui tratta, Guido Bezzola ci descrive il rapporto fra il Manzoni e le malattie con poche parole "...era di quelli che, per una forma di egoismo, avevano l'abitudine a volere che tutti stessero bene".

E più avanti, rincarando la dose, afferma "la malattia altrui lo infastidiva". Non basta, descrivendo il disagio delle figlie non ancora maritate (avute con Enrichetta Blondel) a vivere nella casa gestita con piglio assai autoritario dalla seconda moglie, Teresa Stampa, e, al

contrario, la di lui indifferenza, ci spiega: "Era anche, a mio parere, dotato di un grosso quantitativo di egoismo per cui, se stava bene lui, stavano bene tutti". L'unico disturbo di cui soffriva lo scrittore era una forma di agorafobia che, ci viene suggerito, gli derivava dal nonno Cesare Beccaria, del quale si racconta come improvvisamente da Parigi, dov'era giunto per ricevere elogi per la pubblicazione del trattato *Dei delitti e delle pene*, tornò nella sua Milano per una 'crisi di nervi'.

Indipendentemente dai tratti del suo carattere, giova ricordare che il Manzoni visse fino all'età di ottantotto anni, un traguardo ragguardevole, tanto più se collocato in un'epoca in cui l'aspettativa di vita di un omo normale non oltrepassava i sessant'anni.

Il rigore documentario di Guido Bezzola ci consegna alcune note redatte da Andrea Verga, che fu medico di Tommaso Grossi e che ebbe l'occasione (non frequente) di visitarlo.

Apprendiamo così che, secondo l'usanza dell'epoca, si purgava regolarmente e ogni giorno prendeva una bustina di "acqua di Sedlitz" per "tenersi in ordine". Non ci è dato sapere quanto benefici fossero questi medicamenti. Crediamo tuttavia che un ruolo assai importante nella salute del nostro scrittore sia da riconoscere a quelle lunghe camminate che era solito fare (purché accompagnato) non appena possibile. Addirittura nella maturità si

permetteva di andare da Milano a Brusuglio, dove aveva la residenza preferita, e tornare in giornata, percorrendo di buon passo una distanza considerevole. Il fiato non doveva dunque mancargli, nonostante talvolta fumasse "una pipetta di coccio" come riferisce Cesare Cantù. Naturalmente anche questo veniva fatto per "tenersi in ordine" e mantenere il corpo "obbediente".

Il continuo riferimento a purghe, bustine e fumate di pipa per tenere l'intestino sgombrato e ordinato mi ha fatto sorgere il dubbio che a fronte di un modo di vivere caratterizzato da abitudini salutiste quali l'assunzione regolare di principi medicamentosi e da un esercizio fisico prolungato e all'aria aperta, l'alimentazione del poeta e romanziere non dovesse essere delle più leggere. È ancora Guido Bezzola che ci offre materiale documentario particolarmente vasto e articolato in proposito.

Nell'assai interessante volume intitolato *La vita quotidiana a Milano ai tempi di Stendhal* (Rizzoli, 1991) con meticolosa precisione (ma con una scrittura non per questo meno affascinante e ricca di suggestioni) descrive i vari aspetti del vivere quotidiano sia delle classi povere, sia di quelle abbienti, cui apparteneva, come noto, anche il Manzoni.

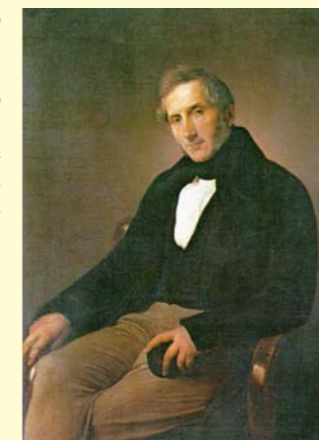
Citando un saggio stampato nel capoluogo lombardo nel 1850 per i tipi dell'editore Bernandoni, che porta il titolo *L'arte di convivere spiegata al popolo*

dal dottore Giovanni Rajberti, ci fa partecipi del pensiero dell'epoca in relazione alla preparazione di un pranzo "lontano egualmente dalla parsimonia come dalla matta ostentazione". Il pranzo dovrebbe constare "di cinque piatti o, al più sei: i tre d'obbligo, frittura lessa e arrosto, con qualche altro intermedio..." oltre, naturalmente a verdura e dolci.

Per sottolineare quanto questi precetti fossero radicati e non solo frutto delle fantasie letterarie dell'autore, riporta una lettera nella quale il Manzoni santacincinque scriveva al figlio Pietro le disposizioni per l'imminente rientro a Milano. In particolare chiedeva "le camere riscaldate e il dessinare lesto... un fritto un lesso un umido con qualche erba, di preferenza spinacci alla milanese".

Se davvero questa era una cena leggera (il dessinare lesto), c'è da chiedersi in cosa consistesse un banchetto o anche solo un pranzo domenicale. Ma tant'è: cos'altro potremmo aspettarci da un'epoca in cui anche a teatro a cominciare dal teatro milanese per antonomasia: La Scala, era invalso l'uso di mangiare durante la rappresentazione?

Come bene ci ricorda Guido Bezzola citando un frammento di quel grande poeta (non confinatelo nel genere dialettale, per carità!) che fu Carlo Porta, il quale su un biglietto d'invito vergava i seguenti versi: *In del tredes in terza, fila dritta/ gh'è donn, mas'c e marmitta/ pienna de raviou...* (nel palco numero tredici, in terza fila a mano dritta ci sono donne, maschi e marmitta piena di ravioli) tale pratica non era affatto un'eccezione, bensì la regola. Dobbiamo convenire che, nonostante il progresso tecnologico della medicina ai nostri giorni, l'ipotesi di somministrare un lassativo non sembra essere del tutto inappropriata...



Alessandro Manzoni

Medico del cuore

Bruno Domenichelli

Specialista in Cardiologia - Accademico dell'Accademia Lancisiana - Roma

Grazie per le tue parole, medico del cuore. Sono state le prime che ho udito, quando mi sono risvegliato. Parole che dolcemente mi hanno accompagnato, mentre riemergevo dal buio di abissi sconosciuti, alla luce snervante dell'Unità coronarica.

Parole che hanno placato l'angoscia dei miei pensieri paralizzati dall'ignoto.

Grazie, per quella parola di speranza, detta quando l'ombra sembrava farsi più fitta.

Grazie per le tue parole, medico del cuore: conforto per sdipanare il dedalo dei fili intrecciati fra il cuore e gli strumenti che tengono l'esatto conto del numero dei battiti, ma che dimenticano di contare le lacrime.

Per quella parola rassereneante, detta sottovoce quando il silenzio lacerava il cuore; per chiarire il mistero dei messaggi inquietanti delle tracce fosfo-

rescenti che si rincorrevano sul monitor; per decifrare le sarabande dei numeretti rossi che danzavano nel buio come geroglifici d'ansia.; per raccontare l'avventura del cuore che – mi dicesti – rimarginava in silenzio le sue invisibili, reali cicatrici.

Grazie per quella tua parola sussurrata fra un letto e l'altro dell'unità coronarica, a colmare voragini di sofferenza e di ignoto.

Per rendere più breve le notti interminabili e più leggero l'affanno. Per fugare i fantasmi della paura; per disarmare l'ansia che frusta il cuore e frastorna i pensieri.

Una parola che riuscì a placare i battiti impazziti del mio cuore.

Quella parola mormorata sorridendo (ma allora, pensai, se sorride è segno che sta tornando la vita!) che prefigurava ancora altre spiagge assolate e

nuovi luminosi tramonti e l'abbraccio di lei, che intravedo nell'ombra, oltre la vetrata.

Quella parola che anche lei attendeva, col cuore gonfio di pianto. E tu lo capisti.

Quella parola che il primo giorno fu solo "forse" e poi, dopo giornate interminabili, divenne il segno certo che nel teatro della vita la rappresentazione poteva riprendere dal momento in cui la scena si era interrotta.

Quella parola rassicurante che sostenne l'incertezza dei primi passi fuori dal labirinto, misterioso filo di Arianna capace di accompagnare dalla morte alla vita.

Quella parola che domani, forse, attenderai anche tu da qualcuno, medico del cuore. Per quelle tue semplici parole, pronunciate guardandomi negli occhi e con la tua mano sulla mia, ti ringrazio, fratello.



Francisco Goya - Goya e il suo medico Arrieta (1820)

Il quadro è dedicato da Goya al suo medico che "le salvò la vida en su aguda y peligrosa enfermedad", all'età di 73 anni. Goya sopravvisse 8 anni a questo episodio di malattia.

Poche raffigurazioni sono così efficaci e intense nel rappresentare l'atteggiamento di empatia del medico nei confronti del proprio paziente.

E se invece che al ristorante andassimo a teatro?



Illustrazione del teatro all'interno dell'Hermitage San Pietroburgo (Russia)

Questo spazio, in fondo alla quarta pagina dedicata alla sala d'attesa è stato finora occupato da una ricetta a basso

contenuto calorico e povera di grassi. Proponendola ci siamo, per così dire, assuefatti a una moda assai diffusa. Non vi è infatti rivista o trasmissione televisiva che non suggerisca questa o quella specialità, che non insegni a preparare questo o quel manicaretto.

Intento meritorio e lodevole, quello di insegnare a mangiare sano. E dal momento che tutti, ma proprio tutti, hanno deciso

di farvi scoprire nuovi piatti discettando di ingredienti e calorie, noi vi facciamo una proposta diversa: quella di farvi conoscere un teatro ogni volta diverso. Proviamo, per un attimo, a scordare pentole e fornelli, e apprestiamoci a intraprendere un viaggio che ci porterà in luoghi meravigliosi.

Cominciamo con San Pietroburgo, edificata da valenti architetti italiani sulle rive della Nieva. Tutti certamente conoscono l'Hermitage, un tempo Palazzo d'inverno e oggi sede di una delle più importanti raccolte di quadri del mondo. Forse non tutti sanno che all'interno di questa sontuosa residenza Caterina la Grande fece

costruire da Giacomo Quarenghi nel 1783-87 un delizioso teatrino nel quale assistere a spettacoli musicali e a concerti. Oggi questa perla neoclassica è correntemente usata per opere e balletti. Se avete la fortuna di trascorrere qualche giorno a San Pietroburgo non mancate di assistere a uno spettacolo nello spettacolo: ammirare il teatro e ciò che viene messo in scena. Non è affatto difficile: basta visitare il sito <http://www.visitrussia.com> e prenotare un biglietto comodamente da casa vostra: vi sarà recapitato in albergo il giorno della rappresentazione. Non c'è che l'imbarazzo della scelta.

A.V.