



BREVI

dagli Amici dell'Ospedale

Periodico di informazione dell'associazione padovana donatori di sangue "AMICI DELL'OSPEDALE" - n° 26 - Il quadrimestre 2011
POSTE ITALIANE s.p.a. SPEDIZIONE IN A.P. - D.L. 353/2003 (Conv. in l. 27/02/2004 n.46) art. 1, comma 2, DCB PD

In questo numero:

- **Salute e bellezza:**
Poliambulatorio Medico
...a pagina 2



- **Attività di Prevenzione:**
Le iniziative per il 2011
...a pagina 3

- **Storia della medicina**
La Medicina nell'antica Roma
...a pagina 4 e 5



- **Alimentazione e salute:**
I Probiotici
...a pagina 6 e 7



- **Comunicazioni e avvisi:**
...a pagina 8

GLI AMICI DELL'OSPEDALE VERSO IL RECORD DI DONAZIONI

Un impegno costante per la salute di tutti

Cari associati, con l'estate ormai alle spalle, è tempo di fare qualche consuntivo prima dell'ultima parte dell'anno.

Nonostante il periodo estivo, nel quale si registra un calo fisiologico dovuto sia alle condizioni climatiche che ai periodi di ferie, il trend delle donazioni è rimasto molto elevato.

Bastano solo alcuni dati per renderci conto del considerevole oltre che meritorio sforzo che tutti gli associati stanno sostenendo: ad oggi abbiamo raggiunto la quota di **2.600 donazioni** effettuate dagli Amici dell'Ospedale suddivise, tra l'altro, tra quelle di sangue, di plasma e piastrine e **150 nuovi iscritti** all'associazione.

Se le donazioni effettuate dai nostri associati continuano con questo ritmo possiamo raggiungere il livello record dell'anno scorso di 3.300 donazioni!

Anche quest'anno, quindi, gli Amici dell'Ospedale stanno contribuendo in maniera rilevante al fabbisogno dell'ospedale padovano, e ciò ci rende orgogliosi dell'attività svolta, anche in ragione del fatto che la nostra è co-

munque una piccola realtà nel panorama delle associazioni di donatori.

Il Presidente e tutto il Comitato Direttivo, si congratulano vivamente con tutti i nostri associati per il loro prezioso impegno.

Per quanto riguarda le prestazioni specialistiche di prevenzione, nonostante vi

sia stata una drastica riduzione delle

prestazioni erogate a

favore dei parenti

dei nostri associati, il Comitato

Direttivo sta studiando

nuovi progetti per

ampliare l'offerta per i

soci che siano donatori attivi, nel

frattempo abbiamo chiuso un accordo con

il Poliambulatorio Medico "FISIO MEDICA S.N.C.", che

offre tutta una serie di prestazioni diagnostiche e visite specialistiche ai

nostri associati con uno **sconto del 10%** su tutte le prestazioni (ad esclusione della

medicina dello sport), **e del 20%** per quanto riguarda le mappature digitali

dei nevi e la depilazione laser.

Per chi fosse interessato, all'interno troverà le indicazioni su tutte le tipologie di

prestazioni erogate dal poliambulatorio.

Il Comitato Direttivo

POLIAMBULATORIO MEDICO

MEDICINA ESTETICA
 È visita valutativa gratuita

- CAVITAZIONE
 Riduzione dell'adiposità mediante ultrasuoni
- FILLER
- BOTULINO
- MESOTERAPIA
- BIOSTIMOLAZIONE
- OSSIGENO-OZONO TERAPIA

TRATTAMENTO DELLE IPERPIGMENTAZIONI:
 macchie solari, seni, post infiammatorie

TRATTAMENTO DELLA CELLULITE:

- Ossigeno-ozono terapia
- Mesoterapia con farmaci unguentati e iniettivi
- Cavitazione
- Intralesionale
- Massaggio linfodrenante

TRATTAMENTO DEL VISO:

- Rivitalizzazione
- Filler con acido ialuronico
- Botox
- Rivitalizzazione viso, collo, decolleté, mani.
- Peeling con acido glicolico e salicilico
- Peeling anti-aging con acido mandelico

NOVITA'

LASER A LUCE PULSATA
 Epilazione laser progressiva, Fotostimolazione

TRICOLOGIA
 Con Medico di fama nazionale
 Specializzato nella caduta dei capelli, alopecia, fragilità del capello

TECAR TERAPIA (DIATERMIA)

VIDEODERMATOSCOPIA DIGITALE PER MAPPATURA NEVI



Direttore Sanitario
Dr. Papadia Francesco
 Specialista in Dermatologia
 e Allergologia

per informazioni e prenotazioni
 Tel. 049 9630544
 ORARI DI APERTURA:
 LUNEDÌ - VENERDÌ
 09.00 - 12.30 / 14.00 - 20.00
 SABATO
 09.00 - 12.30

Il presente volantino è solo per uso informativo



FIO MEDICA S.N.C.
 Via Leonardo da Vinci, 36/38-42
 35010 Marano di
 Campo San Martino (PD)
 Tel. 049 9630544
 Fax: 049 9630665
 fmedica@fioitalia.it
 fmedica@fioitalia.it

Il nostro studio è convenzionato con:
 Univas - Fondo Eur
 - Italianas
 - Previsitalia

VISITE SPECIALISTICHE:

- AGOPUNTURA
- ALLERGOLOGIA
- ATTIVITA' CERTIFICATIVA
tema perenni auto, malattie peri d'anni
- CARDIOLOGIA
- CHIRURGIA
- DERMATOLOGIA
- DERMATOLOGIA TRICOLOGICA
- DIETOLOGIA
- ENDOCRINOLOGIA
- FISIATRIA
- GINECOLOGIA
- MEDICINA DEL LAVORO
- MEDICINA DELLO SPORT
- MEDICINA ESTETICA
- NEUROLOGIA
- OCULISTICA
- ORTOPEDIA
- OTORINOLARINGOIATRIA
- PEDIATRIA
- PNEUMOLOGIA
- PSICHIATRIA
- PSICOLOGIA
- REUMATOLOGIA
- UROLOGIA

DIAGNOSTICA STRUMENTALE:

ECOGRAFIA

- Addome superiore, inferiore e completo
- Tiroide, capo e collo
- Renale e prostatica
- Ginecologica (pubica e transvaginale)
- Testicolare
- Cute e sottocute
- Epatica + splenica
- Spalla, ginocchio, mano
- Urologica

ECOGRAFIA OSTETRICA

- Morfologica
- Ultrascemi
- 1° e 2° trimestre

ECOCOLORDOPPLER

- Ecocolor Doppler Tronchi sovra-ortici
- Ecocolor Doppler arterioso e venoso degli arti
- Ecocolor Doppler aorta addominale
- Ecocolor Doppler cardiaco



FISIOTERAPIA:

- Ionoforesi
- Correnti diadinamiche
- Correnti interferenziali
- Correnti galvaniche
- Correnti Stimol. Muscolo denervato
- Tensi
- Elettrostimolazione (Correnti Kotz)
- Laser-terapia - alta potenza
- Magnetoterapia
- Radarterapia
- Ultrasuoni a contatto
- Ultrasuoni in acqua
- Idrogalvanoterapia
- Tecar terapia (Diatermia)

MASSAGGI:

- Cervicale Dorsale
- Cervicale + trazioni
- Cervico-dorso-lombare
- Trazioni
- Linfodrenaggio manuale
- Ultrasuoni + Massaggio per Cavazione
- Massaggio di Rilasciamento

VINISI GINNASTICA:

- Rivitalizzazione Spalla, mano, ecc.
- Rivitalizzazione ginocchio post intervento
- Preparazione pre-intervento
- Esercizi respiratori



MEDICINA DELLO SPORT:

Visite di idoneità sportiva agonistica e non agonistica, per tutte le discipline ed età che comprende:

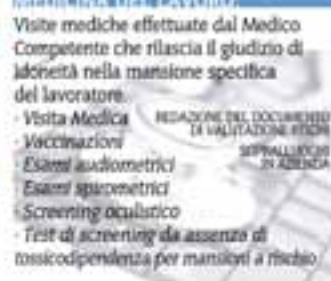
- Visita Medico Sportiva
- Refertazione cardiologica
- Vissus
- Spirometria
- Test urine
- Elettrocardiogramma a riposo
- Elettrocardiogramma sotto sforzo
- Test da sforzo al cicloergometro (per atleti oltre 35 anni)

MEDICINA DEL LAVORO:

Visite mediche effettuate dal Medico Competente che rilascia il giudizio di idoneità nella mansione specifica del lavoratore.

- Visita Medica
- Vaccinazioni
- Esami audiometrici
- Esami spirometrici
- Screening oculistico
- Test di screening da assenza di tossicodipendenza per mansioni a rischio

REGISTRAZIONE DEL DOCUMENTO DI VALUTAZIONE RENDIMENTO SUPPLEMENTARE IN AGENZIA



Le iniziative per il 2011

Tutti gli esami offerti ai nostri associati

Si comunica a tutti gli associati che da quest'anno le visite e gli esami saranno offerti solo ai soci attivi, mentre per i famigliari dei soci attivi rimarrà la sola visita dermatologica. Gli associati che intendono prenotare una visita o un esame sono pregati di comunicare con la segreteria tramite il telefono o via mail. Non sarà possibile prenotare una prestazione in nessun altro modo.

Per tutti i soci attivi:

- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| 1. Visite Oculistiche | 6. Ecografia mammaria |
| 2. Visite Dermatologiche | 7. Visita Senologica |
| 3. Pap-Test su strato sottile | 8. Determinazione del P.S.A. |
| 4. Ricerca del Sangue Occulto | 9. Esame urine completo |
| 5. Mammografia | 10. Consulenza fisioterapica |

Per i familiari dei soci attivi:

1. Visite Dermatologiche

Per chi volesse dare un sostegno finanziario alle attività degli **Amici dell'Ospedale** è possibile fare un versamento nel nostro conto corrente postale: Codice IBAN IT 68 S 076 0112 1000 0006 2184791

IMPORTANTE : non è sufficiente la comunicazione orale dell'intenzione di iscriversi agli "Amici dell'Ospedale", e neppure la semplice dichiarazione di volere cambiare associazione di appartenenza per chi fosse già un donatore, è necessario compilare il modulo che vedete qui riprodotto. Si richiede a tutti coloro che si iscrivono agli "Amici Dell'Ospedale" di darne pronta comunicazione.

Brevi dagli Amici dell'Ospedale

Direttore responsabile: Elisa Billato

Proprietario editore:
Associazione Amici dell'Ospedale in persona del
legale rappresentante pro tempore
Sig. Dario Spinello

Direzione e redazione:
via Dondi dell'Orologio, 19 - 35100 Padova

Stampa:
Tipografia Editrice La Garangola s.a.s. - via
Montona, 5 Padova

Registrazione del Tribunale di Padova n. 1910 del
Registro Stampa del 25 ottobre 2004

Per Contattarci: Tel e Fax 049 8765156
e-mail: amicidellospedale@libero.it

Responsabile: Dott.ssa Giustina De Silvestro
CENTRO RACCOLTA SANGUE OSPEDALE DEI COLLI
Responsabile: Dott. Alberto Marotti
Tel. 049 8216051 Fax 049 826050

Consenso all'iscrizione ad una Associazione

Cognome.....

Nome.....

Data di Nascita.....

Legge 107/90: "le associazioni dei donatori volontari di sangue e le relative federazioni, corrono ai fini istituzionali del Servizio sanitario Nazionale concernenti la promozione e lo sviluppo della donazione di sangue e tutela dei donatori."

Desidero iscrivermi ad una Associazione di donatori di sangue afferenti all'Azienda Ospedaliera di Padova

A.D.V.S. ASSOCIAZIONE DONATORI SANGUE ()

A.O. AMICI DELL'OSPEDALE (X)

A.V.I.S. ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE ()

C.R. CROCE ROSSA ()

FIDAS PD GRUPPO PADOVANO DONATORI SANGUE ()

Autorizzo il Servizio Immunotrasfusionale a trasmettere all'Associazione scelta iu miei dati anagrafici per essere successivamente contattato per l'adesione SI () NO ()

Non desidero associarmi e opto per l'inserimento dei miei dati anagrafici solo nell'archivio della struttura Immunotrasfusionale SI () NO ()

Acconsento ad essere interpellato nell'eventualità vi fosse bisogno del mio sangue SI () NO ()

Padova...../...../.....

firma

.....

LA MEDICINA NELL'ANTICA ROMA

Dagli insegnamenti del *mos maiorum* alla scoperta della medicina alessandrina

Dopo aver passato brevemente in rassegna le testimonianze ed i maestri della medicina greca ed etrusca, in questo numero continuiamo il nostro viaggio attraverso il passato per scoprire i maestri, i rimedi e l'organizzazione della medicina nella Roma classica.



Lo sviluppo della medicina a Roma si può sommariamente suddividere in tre periodi: 1) il primo detto della medicina autoctona; 2) il secondo caratterizzato dalla presenza dei primi elementi di contaminazione da parte della medicina greca e denominato di transizione; 3) l'ultimo nel quale si verifica il definitivo assorbimento da parte della cultura scientifica romana degli insegnamenti delle scuole mediche greche, e per questo, detto "periodo delle scuole".

Nel **periodo autoctono** i rudimenti di quella che era una primitiva pratica medica venivano impartiti dal *pater familias*, dominus dell'antica famiglia romana.

In sostanza si trattava di rimedi ed insegnamenti empirici, che, seppure caratterizzati da elementi di razionalità, non riducendosi a mere invocazioni agli dei, erano per lo più sprovvisti di qualsiasi elemento di scientificità.

Questa medicina domestica aveva il suo fulcro nella terapia a base di olio, vino e lana insieme all'onnipresente cavolo, utilizzato come cataplasma e contro il raffreddore, oltre a tutta una serie di piante officinali.

Come testimoniato da **Catone il Censore**, se questi rimedi non funzionavano si poteva ricorrere anche a delle formule magiche come terapia di sostegno pronunciando, ad esempio, la seguente formula, tenendo in mano una canna ver-

de: "*motas uaeta daries dardaries, asiadarides una te pes*". In tal modo si era quasi sicuri di guarire da qualsiasi malanno! In sostanza, il concetto alla base della medicina tradizionale era che la malattia rappresentava una prova che doveva forgiare il vero *civis romanus*, e, pertanto, i rimedi naturali e gli insegnamenti degli antichi padri servivano come supporto alla capacità del singolo di superare anche questa prova.

Nella seconda fase di sviluppo della scienza medica romana, nel **periodo di transizione**, i primi elementi della medicina greca, con particolare riferimento alla scuola di Alessandria d'Egitto, cominciano a penetrare gli ambienti culturali romani. Del resto, nel periodo ellenistico, soprattutto dopo la conquista della Grecia, vi fu un vero e proprio travaso della cultura greca nel mondo romano.

In un primo momento, gli ambienti più tradizionalistici non videro di buon occhio questa influenza nell'arte medica, anche perché i medici greci che arrivarono a Roma in quel periodo erano per lo più dei ciarlatani, dotati di scarsa abilità tecnica oltre che sprovvisti del sapere delle grandi scuole greche.

Infatti, provenivano, soprattutto dalla schiere degli schiavi e dei liberti, ed erano "esperti" più che altro nell'esecuzione di aborti e nella produzione di filtri amorosi, per tali motivi non godevano di alcuna stima nella società romana.

Solo nel **209 a.C.**, con l'arrivo a Roma del primo vero medico greco, un certo **Archagatos**, come testimoniato da Plinio, la grande scuola ippocratica mette le sue radici in quello che sarà il fulcro della civiltà occidentale per i secoli successivi, dando inizio all'ultima fase di sviluppo della medicina romana, il **periodo delle scuole**.

Plinio ci racconta che il nostro insigne medico, giunto dal Peloponneso a Roma, venne accolto, in un primo momento, con tutti gli onori, e le autorità ne furono talmente entusiaste da allestirgli un ambulatorio, con tutto ciò di cui necessitava, a spese della città.

Ben presto, però, la congenita diffidenza romana verso questa nuova medicina orientale, che con disinvoltura "*tagliava*



Strumenti chirurgici

e bruciava le carni" dei pazienti, ebbe il sopravvento e gli fu affibbiato il poco desiderabile soprannome di "carnifex", ovvero boia - macellaio.

Tale era il sospetto che circondava i medici greci, che con le loro pratiche ed insegnamenti si discostavano dall'antico "mos maiorum", da indurre **Marco Porcio Catone** a ritenere che, dietro la venuta di questi uomini di scienza, in realtà vi fosse una congiura greca per vendicarsi della conquista romana, tale per cui, attraverso le loro cure fasulle avrebbero avvelenato e ucciso i romani, così stolti e poco avveduti da giungere persino a pagare per le loro prestazioni!

Tale diffidenza comunque aveva un qualche fondamento, infatti, a Roma, non era prevista nessuna vera formazione per il giovane medico, ed era sufficiente dichiararsi tale per aprire un ambulatorio. L'esercizio della professione medica era molto remunerativo, e non era raro che molti ci si improvvisassero con le conseguenze che si possono immaginare.

Plinio ce lo conferma quando scrive che "I medici imparano a nostro rischio e pericolo e fanno esperimenti con la morte" (Plinio, Naturalis Historia; XXIX, 18).

A dire il vero vi erano molti medici preparati e colti che avevano studiato sui testi di **Ippocrate di Coa** e dei suoi allievi, prima, e successivamente anche sulle opere di **Galeno di Pergamo** (II secolo d.C.), sugli scritti riguardanti le malattie ginecologiche di **Sorano** (I - II secolo d.C.) e sui testi di farmacologia di **Dioscoride** (I secolo d.C.), oltre che sul "De medicina" di **Celso**.

Aulo Cornelio Celso, vissuto tra il 14 a.C. ed il 37 d.C., fu uno dei pochi medici originari di Roma che diedero un importante contributo alla scienza medica antica.

Di scuola ippocratica, ma aperto anche alle altre correnti di pensiero, nelle sue opere si occupò di patologia, clinica, igiene e soprattutto di chirurgia, disciplina nella quale fu un maestro indiscusso.

I suoi scritti il "De artibus" e il "De re medica" (o

interventi di chirurgia plastica e ben 24 tipologie di procedure chirurgiche in campo oculistico.

Il buon medico, quindi, aveva di che studiare ma, d'altronde, come accade anche al giorno d'oggi, la vera pratica medica veniva appresa sul campo, e, per tale motivo, il giovane che voleva intraprendere la professione iniziava come praticante presso l'ambulatorio di un medico, oltre a seguirlo nelle visite domiciliari.

Illuminante, a tal proposito, è questo epigramma di Marziale: "Ero malato, ma tu, con cento allievi, ti sei precipitato da me, o Simmaco. Con cento mani gelate di tramontana mi hanno toccato, non avevo febbre ma ora o Simmaco, lo so." (Marziale, V, 9).

Se non fosse che tale epigramma è giunto a noi dalla Roma imperiale, potremmo tranquillamente pensare che il poeta stia parlando di un qualsiasi reparto di un modernissimo ospedale universitario!

Oltre alle visite a domicilio il medico operava presso uno Studio, che non si differenziava di molto da qualsiasi bottega che si poteva rinvenire nel foro.

L'arredamento era piuttosto spartano e consisteva in cassapanche, sgabelli, un lettino, cassette e ripiani ove erano riposti gli strumenti medici, le bende, i medicinali e le medicine, che il medico si preparava da solo, non esistendo ancora, all'epoca, la figura del farmacista.

Nella Roma antica i medici non avevano delle specializzazioni particolari, occupandosi di tutto lo scibile medico all'ora conosciuto, tranne che in alcuni grandi centri, nei quali operavano degli specialisti che si distinguevano principalmente in tre categorie: **la chirurgia da cui il chirurgus; l'oculistica da cui l'ocularius e l'otorinolaringoiatria da cui l'auricularius**.

Gli specialisti più noti e richiesti, esattamente come ai giorni nostri, raggiungevano redditi annui molto elevati, riuscendo ad accumulare enormi fortune soprattutto grazie al "regalo d'onore", da cui il termine "onorario", con il quale i malati guariti premiavano il bravo medico ben oltre a quanto richiesto per le prestazioni eseguite.

Nella Roma classica operavano anche alcune donne medico, e, presumibilmente erano le uniche che si specializzavano in ginecologia, branca della medicina che già all'epoca si poteva avvalere di una strumentazione sufficientemente evoluta come lo *speculum vaginale*.

Come abbiamo detto prima, non vi era alcuna abilitazione ufficiale, o albo particolare cui essere iscritti per esercitare la professione medica, ed anche chi svolgeva una regolare pratica presso un medico affermato riceveva semplicemente l'approvazione del proprio maestro, nel momento in cui si apprestava ad intraprendere in proprio l'attività. Era facile, quindi, incappare in ciarlatani che si inventavano le specializzazioni più fantasiose come quella per rimuovere i marchi a fuoco degli ex schiavi, o quella per bruciare le ciglia, o ancora, come quelle, inventate da "specialisti estetici" provenienti dall'Egitto, per curare le malattie della pelle, che si arricchirono a spese dei romani colpiti da un'epidemia di lebbra, per la quale di certo non servivano trattamenti estetici.

Vista l'ampiezza dell'argomento trattato e l'abbondanza di fonti storiche, per motivi di spazio, continueremo il nostro viaggio nella medicina della Roma antica nel prossimo numero, con particolare riferimento alla medicina pubblica ed a quella militare.



Aulo Cornelio Celso

De medicina) costituiscono i primi testi organici di medicina, nei quali, tra l'altro, l'autore fornisce una completa traduzione dei termini greci nella lingua latina che costituirà la nomenclatura ufficiale della scienza medica per due millenni sino ai giorni nostri.

Notevoli furono le sue lezioni sulla legatura dei vasi nelle emorragie importanti; sulla sutura delle ferite profonde; sulla toractomia, sugli interventi per le ernie inguinali, ombelicali e scrotali.

Sue furono le tecniche per l'asportazione dei calcoli vescicali, per la cura delle emorroidi e delle varici, oltre alla descrizione di



I PROBIOTICI

Cosa sono e a cosa servono questi amici della nostra salute

Anche se viene da sempre considerata la parte meno nobile del nostro corpo, l'intestino è uno dei punti focali che regolano il benessere del nostro organismo,



essendo deputato all'assorbimento dei nutrienti, dell'acqua e dei sali minerali, alla difesa del nostro organismo dall'attacco di agenti patogeni pertanto, il suo equilibrio è essenziale per il nostro benessere.

Generalmente la funzionalità dell'intestino, soprattutto del suo tratto finale, il colon, è assicurata da miliardi di batteri che vivono e prosperano al suo interno e ne costituiscono la **flora batterica**.

Questi microrganismi eseguono i processi fermentativi e putrefattivi che interessano i residui della digestione: fibre, proteine e carboidrati. La flora batterica è in grado, inoltre, di sintetizzare anche una certa quantità di biotina e vitamina K, elemento essenziale per la coagulazione.

Quando l'equilibrio interno viene meno per un'innumerabile varietà di fattori, quali un'influenza intestinale, l'assunzione di antibiotici o semplicemente un'alimentazione scorretta, si incorre in fastidiosi disturbi generati dalla "cattiva salute" della nostra flora batterica.

Ciò è dovuto alla non corretta sintetizzazione dei residui della digestione che, a seguito di un'eccessiva ingestione di zuccheri e proteine dopo un'abbuffata, ad esempio, genera la produzione di una quantità sovrabbondante di gas nell'intestino scatenando effetti collaterali quali crampi e dolori addominali.

In questi casi, molto spesso, è opportuno ed utile ricorrere ad un aiuto esterno in grado di ristabilire quell'equilibrio che ci garantisce un corretto funzionamento del nostro intestino: in pratica, si tratta di assumere degli integratori che ci permettano di aiutare la flora batterica a rigenerarsi.

Questo aiuto esterno prende le forme di tre tipologie di microrganismi: **i probiotici, i prebiotici ed i simbiotici**.

I Probiotici (dal greco *προ* – *βίος*), secondo la definizione che ne ha dato l'Organizzazione Mondiale della Sanità sono **microrganismi vivi** che, ingeriti in adeguate quantità, servono a migliorare, ripristinare e modificare la microflora intestinale.

I Prebiotici, secondo la definizione che ne hanno dato nel 1995 Gibson e Roberfroid, sono costituiti da sostanze alimentari non digeribili appartenenti, nella maggioranza dei casi, alla classe degli zuccheri, che favoriscono, in maniera selettiva, la crescita e lo sviluppo dei microrganismi già presenti nella nostra flora batterica o di quelli introdotti con i probiotici.

Si tratta di fibre idrosolubili, tra le quali le più studiate sono i polisaccaridi non amidacei.

Sono contenuti per lo più negli asparagi, nella cicoria, nella banana, nelle barbabietole, nell'aglio e nella cipolla.

I Simbiotici, sono tutti quegli alimenti o integratori che contengono contemporaneamente sia microrganismi probiotici che sostanze dotate di proprietà prebiotiche.

I simbiotici hanno un effetto potenziato rispetto alle prime due categorie, in quanto la possibilità che la carica batterica "buona" apportata sopravviva a lungo è considerevolmente aumentata dall'attività sinergica dei prebiotici e dei probiotici contenuti in essi.

Per quanto riguarda i Probiotici, i più conosciuti sono i **fermenti lattici**, che costituiscono un gruppo di microrganismi in grado di metabolizzare il lattosio, lo zucchero maggiormente presente nel latte.

I primi studi sui lattici fermentati vennero condotti dal ricercatore di origine ucraina **Ilya Ilitch Metchnikov** (1845 – 1916, insignito nel 1908 del Premio Nobel per i suoi studi sull'immunologia), che, svolgendo le sue ricerche presso l'Istituto Pasteur, per primo, evidenziò gli effetti positivi dei fermenti



Ilya Ilitch Metchnikov

lattici sulla flora intestinale.

Osservando il latte acido al microscopio, Il'ja Metchnikov scoprì che l'acidità che impediva la putrefazione della flora intestinale poteva ricercarsi in un bacillo che chiamò **Lactobacillus Bulgaricus**, in onore degli abitanti della Bulgaria, conosciuti per la loro longevità, dovuta, secondo Metchnikov, anche al grande uso che facevano di latte acido, un batterio, questo, in grado di trasformare il latte in yogurt. Già nel 1906, in Francia, la società "Le Fermente" iniziò a commerciare un latte fermentato chiamato "Lactobacilline", prodotto con ceppi batterici selezionati dallo stesso Metchnikov; e, nel 1925, il vocabolo "**youghour**" entrò a far parte

Infatti, sottraggono il nutrimento ai batteri patogeni poiché ne occupano i siti di adesione alle pareti intestinali e producono sostanze antibiotiche attive che ne inibiscono la moltiplicazione.

Numerosi studi sono stati condotti sugli effetti benefici veri o presunti dei probiotici e si è giunti a risultati sufficientemente certi in merito all'efficacia terapeutica di quest'ultimi.

In particolare gli effetti positivi associati ad un **uso continuo e costante dei probiotici** riguardano: 1) la rimozione di agenti patogeni dalla flora intestinale; 2) alleviazione dell'intolleranza al lattosio; 3) stimolo dello sviluppo linfoide associato alla mucosa intestinale con conseguente rinfor-



dei dizionari francesi.

I microrganismi utilizzati per preparare gli alimenti e gli integratori contenenti probiotici si possono suddividere in due gruppi: i bifidobatteri ed i batteri lattici.

Le specie di bifidobatteri maggiormente utilizzate sono: il *Bifidobacterium Bifidum*, il *Bifidobacterium Animalis*, il *Bifidobacterium Longum* ed il *Bifidobacterium Lactis*.

Mentre le specie di batteri lattici più frequentemente usate sono: il *Lactobacillus Casei*, il *Lactobacillus Bulgaricus*, il *Lactobacillus Plantarum* ed il *Lactobacillus Acidophilus*.

Nonostante tutti questi batteri abbiano dei nomi molto simili, non si deve pensare che siano tutti uguali, infatti, tra le varie specie, vi possono essere molte differenze per proprietà, funzioni ed efficacia, poiché ognuna di esse possiede delle caratteristiche ben specifiche e proprie.

Il **Bifidobacterium Bifidum**, ad esempio, rende ostile l'ambiente intestinale ai batteri dannosi, abbassando il pH dell'intestino favorendo la produzione di acido lattico ed acetico.

I fermenti lattici vivi ed attivi, in generale, riuscendo a giungere sino all'intestino e ad aderire agli enterociti, che costituiscono la mucosa intestinale, impediscono la formazione e la proliferazione dei ceppi batterici patogeni agendo in più direzioni.

zamento delle difese immunitarie intestinali; 4) correlazione con la diminuzione dei livelli di colesterolo; 5) correlazione con la diminuzione di alcune allergie alimentari.

Inoltre, dal punto di vista propriamente terapeutico, l'utilizzo dei probiotici è stato indicato nella cura della diarrea associata all'uso di antibiotici e dell'enterite e diarrea da rotavirus.

Un'ultima considerazione: nell'assunzione dei probiotici, abbiate sempre riguardo alla composizione degli alimenti od integratori che assumete, in quanto è di fondamentale importanza per la loro efficacia non solo che i microrganismi contenuti siano della quantità e del ceppo giusto, ma anche e soprattutto che siano in grado di giungere vivi e vitali nel nostro intestino.

Per questa ragione lo yogurt classico, senza alcuna aggiunta di altri microrganismi, non può rientrare propriamente nella categoria dei probiotici, in quanto il *Lactobacillus Bulgaricus* e lo *Streptococcus Thermophilus*, che sono i due ceppi batterici che, per legge, devono essere presenti in esso, non essendo di origine intestinale, non sono sempre in grado di superare indenni la barriera dello stomaco.

In ogni caso il consumo di yogurt è assolutamente consigliabile assieme a prodotti, preferibilmente acquistati nelle farmacie, che abbiano le caratteristiche dei veri probiotici.

da compilare e spedire o consegnare presso la sede degli Amici dell'Ospedale

INFORMATIVA SUL TRATTAMENTO DEI DATI SENSIBILI Ai sensi della normativa sulla privacy

Informazioni sull'associazione "Amici Dell'Ospedale"

L'Associazione Padovana Donatori di Sangue "Amici dell'Ospedale" è un'organizzazione di volontariato che persegue, come previsto dall'articolo 4 del Suo statuto, finalità socio sanitarie di contribuzione al fabbisogno di sangue, di educazione alla donazione e di miglioramento dell'opera di prevenzione per i donatori, accanto a finalità di protezione civile per la predisposizione di piani di prelievo straordinario e di pronto intervento.

Nel perseguimento di queste finalità, l'associazione "Amici dell'Ospedale" viene necessariamente a conoscenza non solo dei dati anagrafici dei singoli donatori, ma anche di dati che le disposizioni normative in materia definiscono "sensibili". In particolare, l'associazione "Amici dell'Ospedale" deve tenere elenchi, cartacei ed informatici, costantemente aggiornati, dei propri soci, nei quali vengono annotati, oltre alle generalità di ciascuno, il gruppo sanguigno, il numero delle donazioni effettuate e la loro data, il giudizio di idoneità o meno alla donazione.

Richiamiamo la vostra attenzione sul fatto che si tratta di dati personali idonei a rivelare lo stato di salute e lo stile di vita del donatore. Tuttavia:

1. il conferimento dei dati è indispensabile per lo svolgimento delle attività istituzionali dell'associazione;
2. i dati vengono registrati, aggiornati e conservati in archivi cartacei, elettronici ed informatici;
3. gli stessi dati sono protetti e trattati in via del tutto riservata, per le sole ed esclusive finalità istituzionali;
4. i dati non verranno divulgati a terzi, con la sola eccezione delle competenti strutture del Servizio Sanitario Nazionale;
5. responsabile del trattamento dei dati è il Presidente pro tempore dell'associazione;
6. ciascun donatore potrà consultare, far modificare o cancellare i propri dati personali presso l'associazione "Amici dell'Ospedale".

CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI SENSIBILI

Dichiaro di aver preso atto di quanto sopra e di consentire il trattamento dei miei dati personali, nei limiti e con le garanzie indicati.

Data.....

Firma leggibile

SEGRETERIA

Si segnala a tutti gli iscritti che è in funzione la segreteria telefonica e, nel caso sia lasciato un messaggio, si verrà prontamente contattati

Per chi trovasse più comodo inviarci e-mail, ricordiamo il nostro indirizzo di posta elettronica:

amicidellospedale@libero.it .

SITO WEB

AMICI

DELL'OSPEDALE

Cliccando su

www.amicidellospedale.org

troverete tutte le informazioni sulla nostra associazione; potrete leggere il nostro periodico via internet ed essere sempre aggiornati sulle nuove iniziative degli "Amici dell'Ospedale"

GIORNALE

- Coloro che ricevono il nostro trimestrale, BREVI dagli Amici dell'Ospedale, sono pregati di:
- Comunicarci l'eventuale cambio di indirizzo.
- Segnarci l'indirizzo di qualche persona cui lo possiamo inviare.
- Avvertirci se non desiderano più riceverlo.

**Per contattarci:
Tel. e Fax 049 8765156**