

# BREVI

## dagli Amici dell'Ospedale

Periodico di informazione dell'associazione padovana donatori di sangue "AMICI DELL'OSPEDALE" - n°22 - I trimestre 2010  
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

## IL 5 X MILLE AGLI AMICI DELL'OSPEDALE

### un piccolo gesto per grandi progetti

Cari Amici dell'Ospedale, come da qualche anno a questa parte, anche nel 2010 sarà possibile destinare una quota, pari al 5 per mille dell'Irpef, a favore dell'Associazione di volontariato scelta al momento della dichiarazione dei redditi. Potrete decidere, pertanto, che una piccolissima parte delle vostre tasse, anziché essere inglobata totalmente dall'Erario, venga devoluta direttamente ad un'organizzazione non lucrativa di utilità sociale (ONLUS), e ciò semplicemente indicandola quale beneficiaria all'atto della dichiarazione dei redditi.

È bene chiarire fin da subito che questa elargizione non comporta alcun onere aggiuntivo per il contribuente.

**Che si decida di destinare il 5 per mille, oppure no, si pagheranno sempre le medesime tasse stabilite dalla legislazione tributaria.**

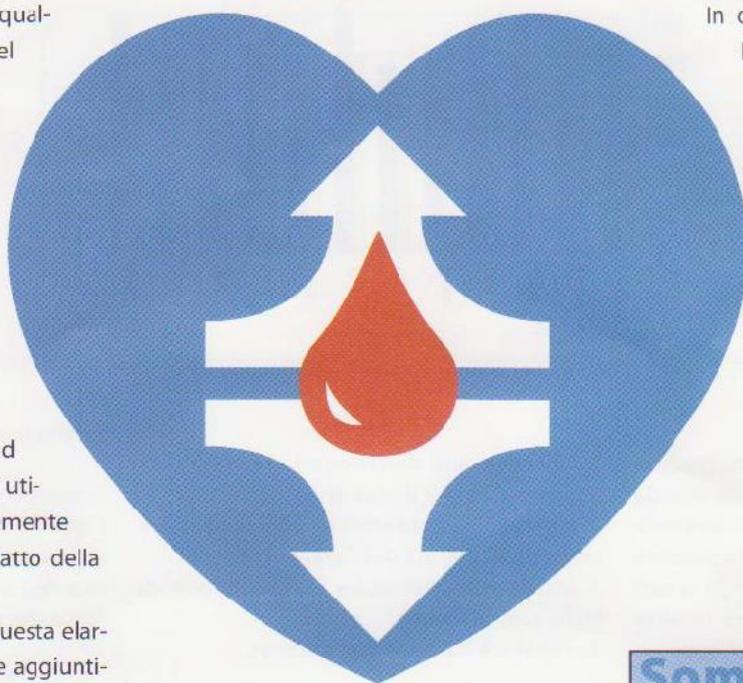
Al contrario, qualora scegliate di aiutare gli "Amici dell'Ospedale", indicando l'Associazione quale beneficiaria del 5 per mille, ci darete la possibilità di proseguire, migliorare ed ampliare i servizi di prevenzione e tutela della salute del donatore che sono e rimarranno sempre i nostri principali obiettivi.

A seconda dei modelli che compilerete per la dichiarazione dei redditi - CUD 2009, 730/1-bis o modello UNICO - vi basterà apporre la firma nell'apposito riquadro per la destinazione del 5 per mille dell'IRPEF e, di seguito,

indicare il codice fiscale dell'Associazione "Amici dell'Ospedale":

**C.F. 92114110288**

**Ricordate che non deve essere indicato il nome dell'Associazione, bensì soltanto il codice fiscale** (per facilitarvi le cose, in questo numero è inserita una pagina esplicativa). La scelta di destinarci il 5 per mille non è nulla in confronto al gesto volontario, gratuito e coraggioso della donazione, ma renderebbe l'attività degli "Amici dell'Ospedale" ancora più efficace nel diffondere sempre di più la cultura della solidarietà ed aiuto alle persone meno fortunate di noi.



In occasione della consueta assemblea annuale degli associati per l'approvazione dei bilanci, che si terrà presso la Sala degli Anziani del Comune di Padova, il giorno 23 aprile, ospitiamo l'intervento del nostro Presidente, **Dario Spinello**, che, in preparazione dell'assemblea stila un lusinghiero bilancio dell'attività della nostra Associazione.

**Il Comitato Direttivo**

### Sommario

*In questo numero:*

<b>Comunicazioni:</b>	
Anno 2009 Bilancio Morale	a Pagina 2
<b>Attività di informazione:</b>	
Il 5 per mille	a Pagina 3
<b>Attività di Prevenzione:</b>	
Le nostre iniziative	a Pagina 4
<b>Salute&amp;Benessere:</b>	
Arriva la primavera	a Pagina 5
<b>Salute&amp;Sport:</b>	
Nordic Walking	a Pagina 6
<b>Attualità:</b>	
La rivolta dei batteri	a Pagina 7
<b>Comunicazioni e avvisi:</b>	
Convocazione Assemblea 2010	a Pagina 8

# Anno 2009 - Bilancio Morale

L'impegno del Direttivo per l'anno trascorso si è incentrato nella necessità di imprimere nuova vitalità all'Associazione, cercando di migliorare alcuni punti essenziali:

- numero di donazioni;
- indice di donazione;
- acquisizione di nuovi soci;
- fidelizzazione dei soci.

La tabella sottostante mostra l'incremento di donazioni ottenuto, rispetto al 2008, grazie al costante impegno di volontari, meritano una menzione **Luigi Scarpato** e **Alessandro D'Ambrosio**, con una punta massima proprio nei mesi di luglio e agosto, quando il Centro Trasfusionale è più carente di sangue ed emocomponenti.

Risultato ottenuto soprattutto grazie alla generosità dei soci attivi e lo si vede considerando un parametro essenziale quale l'**Indice di Donazione** ( $n^{\circ}$  di donazioni diviso il  $n^{\circ}$  di soci attivi) che per gli Amici dell'Ospedale supera il 2,7 mentre le altre "grandi" associazioni di Padova arrivano, a stento, all'1,5.

Il punto più difficile era e rimane l'acquisizione di nuovi associati: finora ci eravamo affidati al "passaparola" alla stampa del nostro trimestrale e al coinvolgimento, grazie alle prestazioni di prevenzione offerte, dei familiari di nostri soci.

Statisticamente una associazione di donatori può sopravvivere solo acquisendo il 10/12% di nuovi donatori ogni anno: si riesce così a compensare le "perdite" dovute a *non idoneità, limiti di età, malattie, cambio di residenza, disaffezione*.

Pur essendo sicuri che il modo più efficace rimane l'esempio e la personale opera di persuasione dei nostri soci, ci siamo impegnati con quattro progetti:

Dobbiamo un ringraziamento particolare alla sig.ra Vanda Dimattia che ha elaborato il pieghevole gratuitamente.

Consapevoli che la fidelizzazione, cioè il continuare a donare con costanza, dipende essenzialmente dalle motivazioni personali e dalla sensibilità individuale dei donatori, oltre che dalla possibilità materiale di "perdere" un paio d'ore, e sicuri che non sono le agevolazioni che proponiamo la spinte per recarsi a donare, abbiamo comunque aumentato le prestazioni in favore dei soci attivi.

Grazie alla disponibilità di un Medico e di un Fisiatra, nel 2009, abbiamo aggiunto:

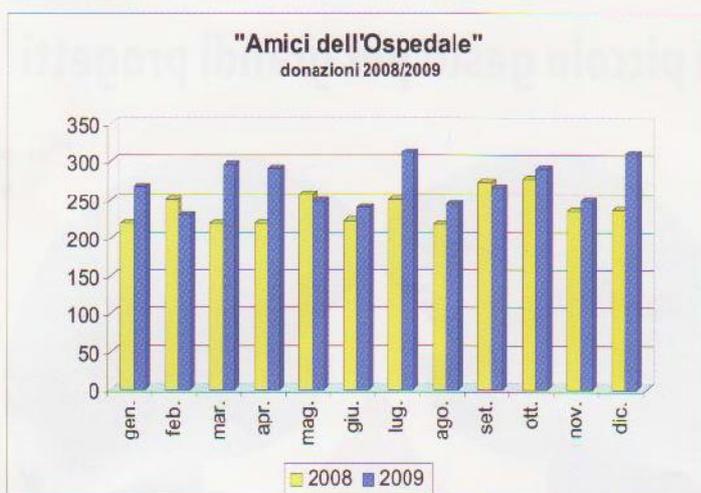
- visita per patente o rinnovo (con un obolo di € 10 per l'Associazione);
- visita fisiatrica, a domicilio del donatore.

Avremmo voluto allargare le attività di prevenzione, ad esempio con la visita dentistica e la *pulizia del cavo orale*, ma ci siamo dovuti limitare a mantenere le prestazioni in atto, almeno fino a che avremo i fondi necessari.

La gestione economica non fa parte del bilancio morale ma dobbiamo sottolineare che non ci sono stati corrisposti dall'Azienda Ospedaliera i contributi di legge da luglio del 2006 per un capitolo e da luglio del 2009 per un altro capitolo di entrata.

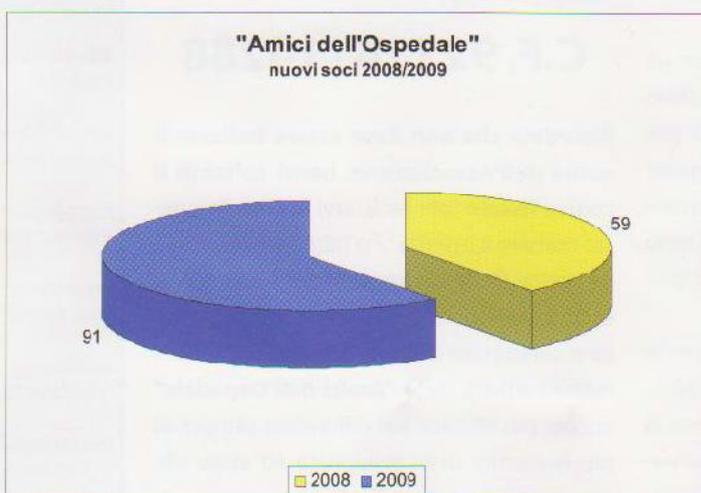
Contando sull'esempio di tutti i nostri soci ci auguriamo comunque di poter aiutare di più e ancora a lungo i concittadini che, loro malgrado, continuano ad aver bisogno di tutti noi.

Il Presidente  
**Sig. Dario Spinello**

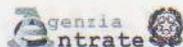


1. riportare alla donazione i soci che non donavano da più di due anni;
2. attivare una convenzione con la struttura sanitaria dell'Arma dei Carabinieri;
3. stampare e distribuire un pieghevole di facile consultazione;
4. rinnovare il nostro sito Internet.

La seguente tabella evidenzia i risultati ottenuti



## FAC SIMILE PER LA DESTINAZIONE DEL 5 PER MILLE ALLE ONLUS


**MODELLO 730-1bis redditi 2009**  
 scheda per la scelta della destinazione del 5 per mille dell'IRPEF


Da consegnare unitamente alla dichiarazione Mod. 730/2007 al sostituto d'imposta, al C.A.F. o al professionista abilitato. Se l'assistenza fiscale è prestata dal sostituto d'imposta utilizzare l'apposita busta chiusa contrassegnata sui lembi di chiusura.

<b>CONTRIBUENTE</b>		CODICE FISCALE (obbligatorio)	
COGNOME (per le donne indicare il cognome da nubile)		NOME	
SESSO (M o F)			
<b>DATI ANAGRAFICI</b>			
DATA DI NASCITA GIORNO	MESE	ANNO	CCMUNE (o Stato estero) DI NASCITA
			PROVINCIA (sigla)
<b>SCELTA DEL DICHIARANTE PER LA DESTINAZIONE DEL 5 PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)</b>			
Sostegno del volontariato, delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale, delle associazioni e fondazioni		Finanziamento della ricerca scientifica e della università	
FIRMA	MARIO ROSSI	FIRMA	
Codice fiscale del beneficiario	92114110288	Codice fiscale del beneficiario (eventuale)	
FIRMA		FIRMA	
Codice fiscale del beneficiario (eventuale)		Codice fiscale del beneficiario (eventuale)	
Attività sociali svolte dal comune di residenza del contribuente			

Questo è il codice fiscale degli "Amici dell'Ospedale"

In aggiunta a quanto spiegato nell'informativa sul trattamento dei dati, si precisa che i dati personali del contribuente verranno utilizzati solo dall'Agenzia delle Entrate per attuare la scelta.

## AVVERTENZE

Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Per alcune

delle finalità il contribuente ha la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una delle finalità beneficiarie.

Fac simile per la destinazione del 5 per mille del contribuente che compila il modello 730

**CUD  
2009**
**SCHEDA PER LA SCELTA DELLA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF**  
 (RISERVATA AI CONTRIBUENTI ESONERATI DALLA PRESENTAZIONE DELLA DICHIARAZIONE DEI REDDITI)

<b>SOSTITUTO D'IMPOSTA</b>	CODICE FISCALE (obbligatorio)		
<b>CONTRIBUENTE</b>	CODICE FISCALE (obbligatorio)		
	COGNOME (per le donne indicare il cognome da nubile)	NOME	SESSO (M o F)
	DATA DI NASCITA GIORNO	MESE	ANNO
	COMUNE (o Stato estero) DI NASCITA		PROVINCIA (sigla)
<b>SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF</b>	(in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)		
	Sostegno del volontariato, delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale, delle associazioni e fondazioni		Finanziamento della ricerca scientifica e della università
	FIRMA	Mario Rossi	FIRMA
	Codice fiscale del beneficiario (eventuale)	92114110288	Codice fiscale del beneficiario (eventuale)
	Finanziamento della ricerca sanitaria		Attività sociali svolte dal comune di residenza del contribuente
	FIRMA		FIRMA
	Codice fiscale del beneficiario (eventuale)		Codice fiscale del beneficiario (eventuale)

Questo è il codice fiscale degli "Amici dell'Ospedale"

In aggiunta a quanto spiegato nell'informativa sul trattamento dei dati, si precisa che i dati personali del contribuente verranno utilizzati solo dall'Agenzia delle Entrate per attuare la scelta.

**AVVERTENZE** Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Per alcune delle finalità il contribuente ha la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una delle finalità beneficiarie.

Fac simile per la destinazione del 5 per mille del contribuente che compila il modello CUD

# Le iniziative per il 2010

## Tutti gli esami offerti ai nostri associati ed ai loro familiari

### Per tutti i soci attivi:

1. Visite Oculistiche.
2. Visite Dermatologiche.
3. Visita di idoneità per il rinnovo della patente di guida
4. Ricerca del Sangue Occulto.\*
5. Mammografia.\*\*
6. Ecografia mammaria.\*\*
7. Visita Senologica\*\*
8. Determinazione del P.S.A.\*\*\*
9. Esame urine completo
10. Visita fisiatrica

• Proseguendo ed ampliando l'attività di prevenzione che costituisce uno degli obiettivi fondamentali degli "Amici dell'Ospedale", il Consiglio Direttivo ha stabilito una nuova prestazione per i soci attivi ed i loro famigliari: la **Visita di idoneità per il rinnovo della patente di guida, e prestazioni di fisioterapia.**

\* per tutti gli associati e i loro coniugi con più di 40 anni di età

\*\* Per le donatrici e le mogli dei donatori con 40 anni (o meno in presenza di familiarità)

\*\*\* Per gli associati ed i mariti delle donatrici quali abbiano compiuto 50 anni (o meno in presenza di familiarità)

### Per i familiari dei soci attivi:

1. Visite Dermatologiche.
2. Ricerca del Sangue Occulto.\*
3. Mammografia\*\*
4. Ecografia Mammaria\*\*
5. Visita Senologica\*\*
6. Determinazione del P.S.A.\*\*\*
7. Visita Oculistica
8. Visita di idoneità per il rinnovo della patente.
9. Esame urine completo
10. Visita fisiatrica

**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 Ed trice La Gerangola 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: amicedellospedale@libero.it

Responsabile: Dott.ssa Giusina 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	<input checked="" type="checkbox"/>
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 ( )

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

Padova.....

firma

# Arriva la Primavera: di nuovo in forma!

## Consigli per una dieta ideale

Tornare in forma dopo le festività natalizie sembra sempre un'impresa ardua. Finiti tutti i festeggiamenti non solo si riprendono i ritmi e le consuete attività, ma si cerca anche di guardare al nuovo anno con altrettanti nuovi propositi. Ecco allora che si decide di arrivare in primavera "preparati", allenati ed in piena forma!

I due passi principali e più comuni sono: **seguire una dieta e iniziare a praticare un'attività sportiva. Una dieta davvero efficace è quella che permette di mantenerne**

**anche i risultati raggiunti.** Questo è il passo che di solito sembra essere il più difficile perché non si considera che una dieta bilanciata consiste in un vero e proprio stile di vita che si può definire con l'aiuto di un Personal Trainer. In questo modo diventa anche più facile mantenere le specifiche esigenze di ciascuno in base alle **caratteristiche individuali come: lo stato di salute, il peso, l'attività fisica e l'età.** Bisogna inoltre ricordare che **dimagrire non vuol dire perdere peso ma ridurre tessuto adiposo.** Sarà quindi ottimale mantenere il

rapporto tra **massa magra e massa grassa** corretto. La regola base per perdere grasso è di ridurre di circa **300/350 Kcal** rispetto al proprio fabbisogno e un contemporaneo aumento della spesa energetica.

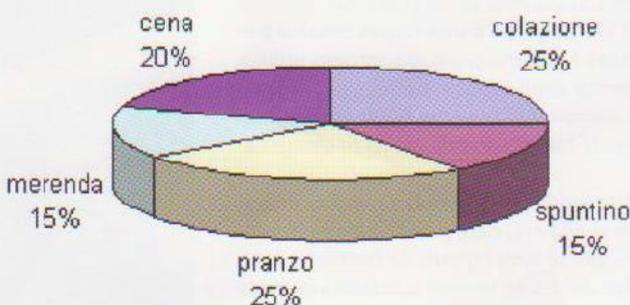
**Durante l'allenamento fisico non si migliora solo la condizione muscolare, si rinforzano anche le ossa.** Il movimento sollecita in modo meccanico le cellule ossee, che si rimodellano e si consolidano.

Dott. Luigi Scarpati

### Semplici regole

- Mantieni un buon equilibrio tra la scelta dei cibi, l'orario in cui li consumi e le attività che svolgi durante la giornata. In particolare è importante che i nutrienti siano in giusto rapporto tra loro e le calorie ben distribuite nell'arco della giornata. In generale una valida ripartizione calorica può essere:
- Valuta in aggiunta il modo in cui impieghi il tuo tempo nelle 24 ore e soprattutto come e quando ti alleni. Mangiare a sufficienza prima di un esercizio fisico intenso e ricordarsi che le calorie eccessive ingerite prima di un periodo di inattività porteranno ad accumulare grasso, anche se si è fatto movimento nelle ore precedenti.
- Non aspettare di avere sete per bere! Circa il 70% del corpo umano è composto di acqua e un apporto quotidiano di circa 2 litri è sempre consigliato per mantenere una corretta idratazione.

- L'esercizio giova a forma e salute ma aumenta la quantità dei radicali liberi prodotti dall'organismo, con il rischio di accelerare i processi di invecchiamento. Per evitarlo cerca di variare la qualità dei cibi per assicurarti un adeguato apporto di vitamine e sali minerali e scegli alimenti il più possibile semplici e genuini.



### Alimenti ricchi di Calcio

100 g di	Calcio	Kcal
Latte parzialmente scremato	120 mg	49
Yogurt parzialmente scremato	120 mg	43
Parmigiano Reggiano	1159 mg	374
Emmenthal	1145 mg	403
Stracchino	567 mg	300
Provolone	720 mg	365
Noci secche	100 mg	660
Mandorle	258 mg	542
Mozzarella (vaccina)	160 mg	243
Tuorlo d'uovo	116 mg	355
Spinaci	78 mg	31
Indivia	93 mg	76
Polpo	233 mg	57
Fiocchi d'avena	60 mg	395

### Dove si trova il calcio

Una persona sedentaria ha un fabbisogno medio di Calcio pari a circa 1000 mg, che aumenta con l'esercizio fisico. Attraverso il sudore, per esempio, si può arrivare a perderne fino a 400 mg. Inoltre bisogna tenere conto di fattori come una **dieta particolarmente ricca in proteine**, il fumo di sigaretta, l'**abuso di caffeina**, che possono determinarne ulteriori perdite.

I cibi più ricchi di Calcio sono il latte e i suoi derivati - in particolare i formaggi a pasta dura. Buone fonti sono anche alcuni pesci - alici, sgombri, aringa e salmone - oltre alla frutta secca.

Quando la dieta non è sufficiente a coprire il fabbisogno quotidiano di Calcio è utile ricorrere a un integratore come **Caltrate 600+D**, che fornisce il corretto apporto di Calcio e vitamina D.

# NORDIC WALKING

## Un modo diverso di passeggiare



ni nella zona delle spalle e della nuca e rinforza il sistema immunitario.

I nordic walkers hanno dimostrato di ottenere notevoli benefici per quanto riguarda depressione, stress, energia, stanchezza, sbalzi di umore e capacità di concentrazione.

Molte iniziative sono state organizzate a Padova per far conoscere questo

sport: l'Associazione Nuovi Sentieri, scuola di Nordic Walking di riferimento a Padova, organizza appuntamenti dimostrativi tutte le settimane lungo gli argini cittadini per portare a conoscenza e ad apprezzare questa disciplina sportiva.

Per informazioni e dettagli vi invitiamo a consultare il sito: [www.associazionenuovisentieri.it](http://www.associazionenuovisentieri.it)

Alberto Zanellato

Il Nordic Walking è una benefica disciplina sportiva praticata all'aria aperta. Prende avvio qualche decennio fa nei Paesi Nordici, utilizzata dagli sciatori fondisti durante la stagione estiva quale attività preparatoria.

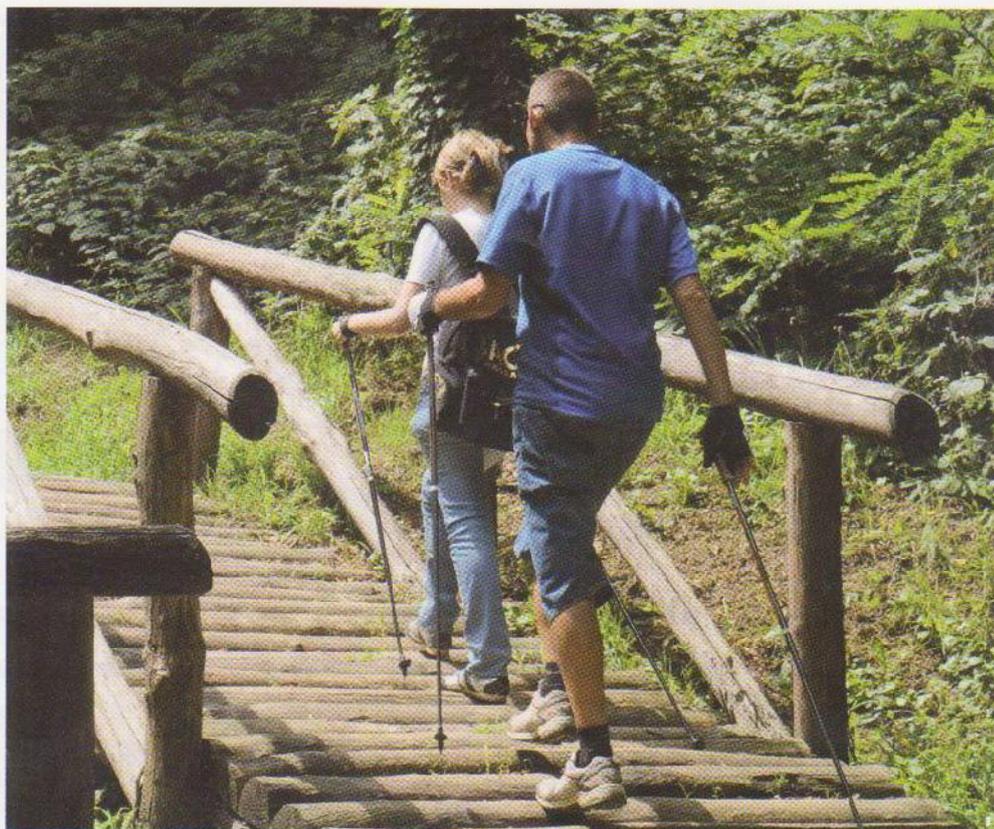
Attualmente questa pratica sportiva è cresciuta enormemente in tutto il mondo; nel corso degli anni ne è stata migliorata la tecnica e studiati gli innumerevoli benefici su chi la pratica.

Il Nordic Walking **non è una nuova tecnica per camminare** o per muoversi, al contrario, utilizza l'inserimento degli appositi bastoncini per favorire una camminata corretta, fluida e armonica, senza modificare il naturale modo di camminare.

Il principio fondamentale della disciplina prevede che le abilità imparate possano essere trasferite nella vita di tutti i giorni. La postura e l'allineamento del corpo tramite la stabilità centrale (core stability), l'utilizzo attivo dei muscoli della schiena, dell'addome e la corretta tecnica nell'utilizzo degli appositi bastoncini, rafforzano il principio che tali supporti sono "unicamente" un ausilio per insegnare il modo corretto di muoversi, conoscere, percepire e meglio controllare il proprio corpo. Nel contempo, applicando la tecnica corretta, è possibile attivare un efficace, naturale e completo allenamento per tonificare e rinforzare tutto il corpo.

La disciplina del Nordic Walking ben si adatta a diventare una forma di movimento di facile e veloce apprendimento, praticabile ovunque.

È una attività completa perché interessa fino al 90% della muscolatura. Produce un consumo energetico superiore rispetto alla camminata senza bastoncini, è un ottimo allenamento per il sistema cardiocircolatorio, previene l'osteoporosi, allena forza, resistenza, mobilità e coordinazione; con un lavoro prolungato aiuta a consumare i grassi di riserva e quindi può favorire il dimagrimento (400 cal/cora rispetto alle 280 della camminata normale), scioglie le contrazio-



# LA RIVOLTA DEI BATTERI

## Le conseguenze dell'uso eccessivo di antibiotici

**Escherichia Coli** chi è questa sconosciuta? Ebbene, anche se a molti di voi questo nome potrebbe non dire nulla, la suddetta è la specie più nota del genere *Escherichia*, ed è una delle principali specie di batteri che vivono nella parte inferiore dell'intestino degli animali a sangue caldo, inclusi gli uomini quindi, svolgendo un'attività necessaria per la corretta digestione del cibo.

In sostanza è una comune ed utile inquilina del nostro organismo. Il suo nome deriva dal suo scopritore, *Theodor Escherich*, e, nella ricerca scientifica, è utilizzata come organismo modello dei batteri in generale.

Anche se è una comune presenza del nostro intestino in alcuni casi l'*Escherichia coli* può essere l'agente scatenante di infezioni intestinali ed extraintestinali come quelle del tratto urinario, meningiti, setticemia e polmonite.

Questa premessa è servita per introdurre la storia di Pedro, benestante cittadino di Buenos Aires, quaratacinquenne in buona salute, che, come molti abitanti delle Americhe, era solito mangiare antibiotici a colazione, pranzo e cena ovvero ogni qual volta accusava i sintomi di un raffreddamento o di un'influenza stagionale.

Del resto per le persone dinamiche del XXI° secolo è inconcepibile saltare la partita di tennis per un fastidioso raffreddore.

Uno degli soliti malanni stagionali, però, si rivelò piuttosto insistente con quella febbre che, nonostante l'abbondante dose di antibiotici, non si decideva ad andarsene, allora Pedro, un po' preoccupato, si rivolse ad un professionista che lo sottopose a degli esami del sangue.

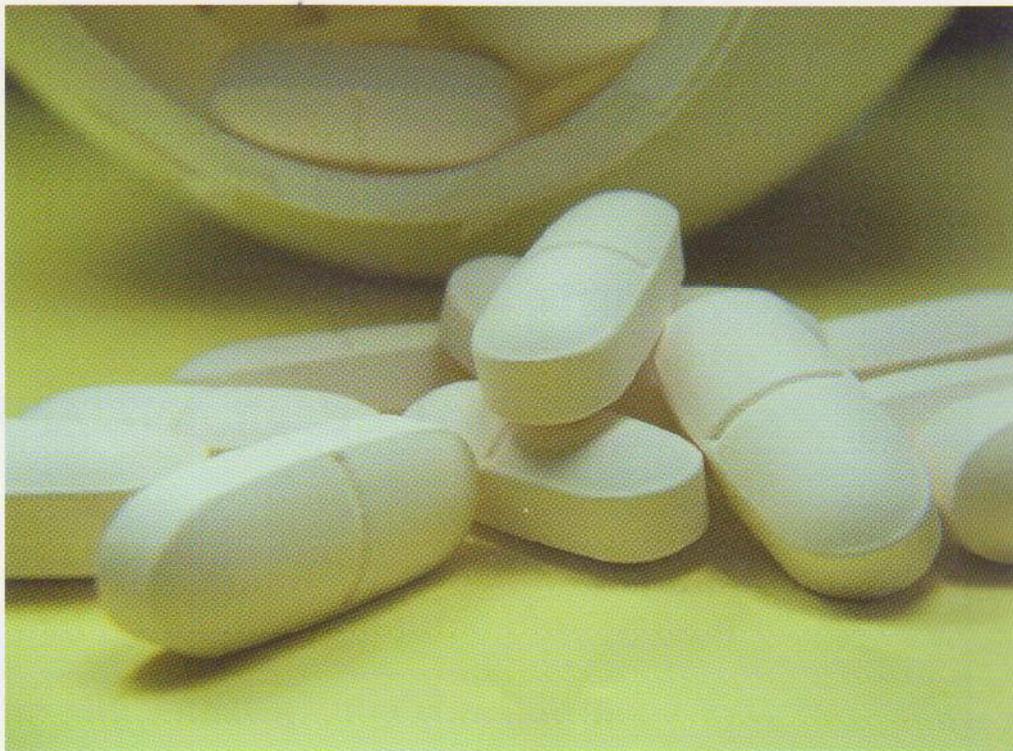
Il responso fu: **leucemia acuta**.

Ma Pedro, fiducioso nella moderna medicina, e soprattutto nelle proprie finanze, volò a Boston per ricevere le più moderne ed efficaci cure. Dopo un ciclo di chemioterapia di dieci giorni la situazione stava migliorando, i medici, però, erano perplessi perché la febbre ed i valori dei globuli bianchi rimanevano alti: era in atto un'infezione causata dall'*Escherichia coli* che aveva colonizzato il suo sangue.

Pedro venne sottoposto a dosi massicce di antibiotici senza risultati, e, ad un'analisi approfondita, si scoprì che il ceppo che stava aggredendo Pedro era risultato resistente a ben otto tipi di antibiotico tra cui l'ampicillina, la cefalosporina, la gentamicina e la tetraciclina.

Alla fine Pedro guarì dalla leucemia, ma nulla poté contro l'infezione dell'*Escherichia coli* che se lo portò via ventidue giorni dopo la sua guarigione dalla leucemia.

Quella di Pedro è una delle innumerevoli storie di farmacoresistenza sviluppata dai più comuni batteri negli ultimi trent'anni.



È significativo che il Sig. Pedro (nome di fantasia, ma i fatti sono realmente accaduti) sia riuscito a sconfiggere una leucemia acuta ma non la comunissima *Escherichia coli*, che da semplice abitante del nostro intestino si è trasformato in un superbatterio killer. Lo stesso discorso potrebbe essere tranquillamente esteso agli stafilococchi, alle salmonelle, agli streptococchi e così elencando.

Ma come è possibile che dopo poco più di mezzo secolo dalla scoperta degli antibiotici si siano già sviluppati dei ceppi immuni ai loro effetti?

La risposta è semplice quanto allarmante: l'uso costante, massiccio ed insensato degli antibiotici. Tutti i medici sono concordi nel ritenere che si possono sviluppare farmacoresistenze batteriche quando:

**1) si fa un uso smodato ed irrazionale di antibiotici per lungo tempo;**

**2) si usano gli antibiotici come farmaci preventivi senza sapere se ve ne è veramente bisogno;**

**3) si utilizzano gli antibiotici per combattere affezioni di origine virale contro le quali i primi sono assolutamente inefficaci;**

**4) si attuano terapie antibiotiche per una durata troppo breve basandosi unicamente sulla scomparsa dei sintomi della malattia.**

L'insensato uso di questi incredibili strumenti che la medicina moderna ci mette a disposizione, inoltre, non crea danni solo al singolo malato che si

trova a dover affrontare batteri dai "superpoteri", rischiando di fare la fine del Sig. Pedro, ma selezionando dei ceppi farmacoresistenti, lo stesso può diventare una bomba ad orologeria nel caso in cui infettasse altri soggetti, diffondendo, in questo modo, queste nuove elites dei microrganismi.

Se non vogliamo buttare alle ortiche il prezioso lavoro di studiosi come Fleming ed Ehrlich, dobbiamo incominciare seriamente a seguire alcune semplici regole di condotta:

**1) non usare mai un antibiotico senza la prescrizione del medico;**

**2) non assumere mai un antibiotico solo perché la volta precedente era stato efficace;**

**3) rispettare sempre il dosaggio ottimale prescritto;**

**4) rispettare i tempi della terapia antibiotica, non interrompendola prima della scadenza solo perché "ormai si è guariti".**

Che cosa sono, del resto, i batteri se non i primi colonizzatori del nostro pianeta. Se hanno superato le ere geologiche significa che il loro codice genetico è in grado di adattarsi alle più svariate condizioni per garantire la sopravvivenza della specie, e non stupisce, quindi, che siano in grado di sviluppare mutazioni genetiche a fronte di gravi minacce, quali sono i nostri antibiotici, nel breve volgere di qualche anno. Non dobbiamo abusare dei farmaci ma utilizzarli coscienziosamente.

## AVVISO di ASSEMBLEA

Si comunica a tutti i soci che è convocata la

### ASSEMBLEA ANNUALE 2010

il giorno **23 aprile 2010** nel palazzo comunale di Padova, presso la

#### SALA degli ANZIANI

in prima convocazione alle ore 19.30

in seconda convocazione alle ore 20.30

*con il seguente ordine del giorno*

1. approvazione del bilancio consuntivo 2009;
2. approvazione del bilancio preventivo 2010;
3. varie ed eventuali.

### 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](mailto:amicidellospedale@libero.it) .

### SITO WEB

#### AMICI DELL'OSPEDALE

Cliccando su  
[www.amicidellospedale.org](http://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**