

AMICI DEL CERVELLO

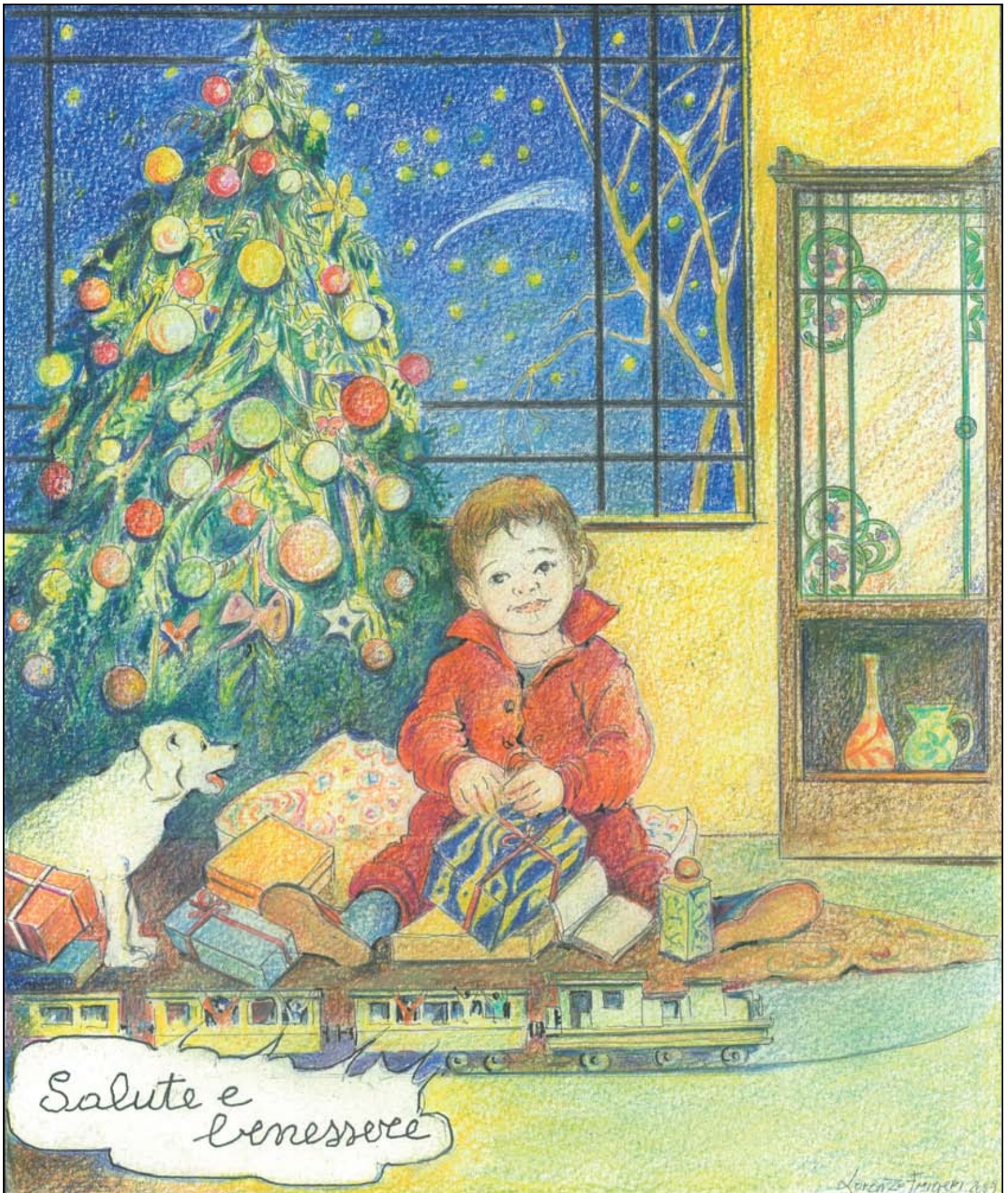
NEWS

Organo Ufficiale dell'ATORN Associazione Toscana Ricerca Neurologica - Periodico Trimestrale

2009 - Anno 1 - Numero 4

Direttore **Fabrizio Diolaiuti**

€5,00



Il primo Natale del periodico "Amici del Cervello"
(Disegno di **Lorenzo Frigeri**)



Dalla Redazione

buone notizie

All'università di Pisa Ciclo di lezioni tenute da Antognoli - Diolaiuti

La redazione segnala con molto piacere il ritorno all'Università di Pisa del Presidente dell'ATORN Gianfranco Antognoli e del nostro direttore Fabrizio Diolaiuti, nella veste di docenti. Il professore Roberto Caparvi, direttore del corso in "Banca e Comunicazione" (Laurea specialistica in Banca Borsa e Assicurazioni) ha infatti affidato per il terzo anno consecutivo un incarico a Gianfranco Antognoli e Fabrizio Diolaiuti per un ciclo di lezioni. La "Banca Etica", il "Bilancio Sociale", "La comunicazione Interna ed Esterna".



Questi grandi temi di estrema attualità, sono gli argomenti delle lezioni di Antognoli che ha preparato con cura, dovizia di dettagli ed informazioni preziose per gli studenti. Fabrizio Diolaiuti approfondirà il tema della comunicazione, troppo spesso trascurato quando si parla di banche, portando contributi concreti ed esempi pratici della sua molteplice attività che spazia dalla conduzione di talk show e programmi televisivi all'ideazione di eventi, dalla direzione di periodici alla scrittura di libri. Come è già avvenuto negli scorsi anni, il corso diretto da Roberto Caparvi, grazie agli interventi di Antognoli e Diolaiuti, si arricchirà di un significativo contributo teorico pratico molto gradito dagli studenti.

UNA BUONA NOTIZIA PER L'ESPERIA VIAREGGIO CALCIO

Gli amici si vedono nei momenti difficili. Così l'Atorn sta organizzando un vero e proprio "incitamento intelligente", chiamando a raccolta i suoi soci per sostenere il Viareggio Calcio. Tutti allo stadio dei Pini e naturalmente Forza Viareggio. La nostra associazione è da sempre vicina al sodalizio calcistico viareggino, e numerose sono le collaborazioni tra le due società: per citarne una, lo scorso anno il logo dell'Atorn era ben visibile sulle tute della squadra.



Pietro il più giovane amico del cervello

Ciao a tutti. Mi chiamo Pietro Massimo Priori e sono il più giovane tra gli Amici del Cervello. Ho solo un anno ma i miei neuroni sono specialissimi e stellari come i vostri. So già sorridere, come vedete, so già quello che voglio, so già apprezzare e cercare l'amore della



mia mamma e del mio papà, sono capace di riconoscere i miei nonni e di fare con loro capricci vincenti, sono capace di far innamorare di me i miei bisnonni e tutti quelli che mi incontrano. Sto imparando ogni giorno tante cose nuove e non mi stanco di imparare, perché le mie sinapsi sono contente se sono tante, come le stelle dell'Universo.

Per me il mare, i giochi, i sorrisi, la luna, gli uccellini, le farfalle, il passeggiare, tutto è pieno di incanto e di interesse. Con i miei neuroni specchio sto imparando ad imitare tanti gesti di voi adulti. State attenti a quello che fate, perché saprò imitarvi alla perfezione.

Ho deciso che sarò di buon umore, perché mi fa avere più baci, ho deciso che continuerò ad incantarmi di fronte ad ogni cosa e persona, perché mi mantiene geniale, ho deciso che farò con gusto e passione ogni attività che questo mondo bellissimo mi permetterà di fare, perché così terrò accesa la fiamma della vita. Sono tanto fiero dei miei neuroni che me li terrò per sempre e ne avrò sempre cura. E voi, siete capaci di fare altrettanto?

Un bacino a quelli che lo fanno.

Al mio cervello

*Amico mio, nascosto eppur presente,
alleato silente e produttivo,
lavoratore nobile e acquiescente
grigio serio eppur nato giulivo*

*Mi fai sognare uomini e paesi,
Mi porti verso il cielo e fra le stelle
Mi fai poetar su rossi Sangiovesi
Mi fai gustar crostacei e panzanelle*

*Mi fai sognar l'amore e la mia vita
Mi rendi generoso e comprensivo
Mi porti a Dio e alla famiglia unita
Mi rendi buono saggio e persuasivo*

*Qualche volta ti piace di frenarmi
Nella matassa torta dei pensieri
Ci godi a spezzettare le mie armi
Parando nere trame di sentieri*

*Fai il tuo lavoro, è giusto, non vi pare?
Ogni tanto rimetti al posticino
Chi si rigonfia troppo nelle ale
E si scorda di esser mignolino*

*Chi mai ti tratta con la deferenza
Dovuta al più sovrano dei sovrani?
Chi mai ti onora con la reverenza
Dovuta al grande mago degli umani?*

*Amico mio, nascosto eppur presente
Mai sufficientemente stimolato
So quel che vuoi, che dici e quel che spero
Per risparmiarmi sciocchi giorni neri*

*Che ti dia sempre un nobile lavoro
Che ti porti rispetto e coerenza
Che non m'imbrodi troppo nel delirio
Di scienza supponenza e onnipotenza*

*Che ti dia la lettura del momento
Come di un'avventura prodigiosa
Che affronti la natura perigliosa
Accompagnando razio a sentimento*

*Che onori la mia azione vittoriosa
Che non rifiuti al passero il frumento
Che chini il capo alla Meravigliosa
Che ti accompagni sempre il cuor contento.*

Wanda Lacorina



Ubaldo Bonuccelli

Il Direttore Scientifico risponde ai lettori

Ho una zia di 84 anni sempre brillante e dinamica, da qualche tempo ripete spesso gli stessi discorsi, non si ricorda i nomi dei nipoti o cosa ha mangiato a pranzo, mi devo preoccupare?

Laura da Lucca

La zia presenta i sintomi del disturbo cognitivo lieve (mild cognitive impairment degli americani), che si manifesta con un disturbo di memoria e che purtroppo nel 5% dei casi per anno porta all'Alzheimer: cioè nel giro di 5 anni il rischio di demenza vera e propria è del 25%.

Mia nonna ha circa 80 anni e improvvisamente ha difficoltà di deambulazione trascina i piedi e non riesce ad alzarsi dalla sedia, che devo fare?

Paolo da Forte dei Marmi

Chiedere rapidamente una visita neurologica alla USL: può trattarsi di un disturbo circolatorio cerebrale, di un parkinson, di un problema midollare....

Da dove viene la fame?

Lucia da Viareggio

Da centri cerebrali localizzati nell'ipotalamo: l'abbassamento della glicemia e le modificazioni di altre sostanze prodotte da stimoli provenienti dalla parete gastrica attiva alcuni nuclei ipotalamici che aumentano la sensazione di vuoto gastrico ed il desiderio di cibi salati e dolci.

Ho un figlio di 6 anni, molto agitato non riesce a concentrarsi su un solo gioco deve sempre fare due o tre cose contemporaneamente ha difficoltà di apprendimento e concentrazione credo che sia iperattivo.

Mi può dare un consiglio?

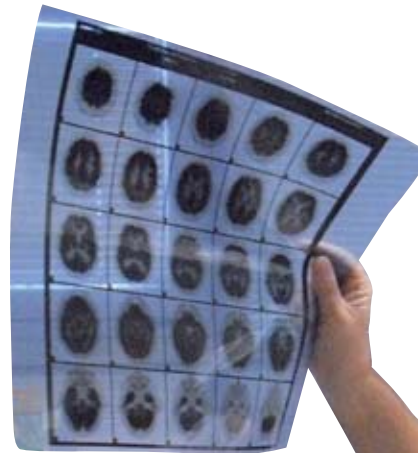
Alessandro da Viareggio

Chieda una consulenza dal Neuropsichiatra infantile-forse si tratta proprio di una sindrome ADHD-attention deficit hyperactivity disorder.

Mi hanno diagnosticato una depressione cronica devo prendere tutta la vita stabilizzatori dell'umore ho speranze di guarire?

Daniele da Camaio

La cosa migliore è evitare lo stress familiare, lavorativo ed ambientale,



Per porre domande al Professor Bonuccelli, scrivere o telefonare alla redazione degli "Amici del Cervello" presso

*Ottovolante International
Via IV novembre, 126
Camaio - Lucca
Tel. 0584 982279
E-mail: info@atornweb.it*

rinunciando ad una bella casa se magari i vicini sono insopportabili, cambiando lavoro se il capo è un "bastardo" ecc. Circa la cura in generale la cosa migliore è assumere sempre, anche quando si sta bene, basse dosi, da aumentare secondo consiglio medico nelle ricadute.

Dal 1993 Jasmuheen segue una dieta molto speciale di nutre di aria e luce ma la cosa sorprendente che non è un'asceta che vive in ritiro ma una bellissima e dinamica donna che gira il mondo a raccontare la sua esperienza. Cosa succede nel suo cervello e come è scientificamente possibile?

Chiara da Pisa

Non ci credo-mangia e beve quando nessuno la vede magari ogni 24-48 ore!



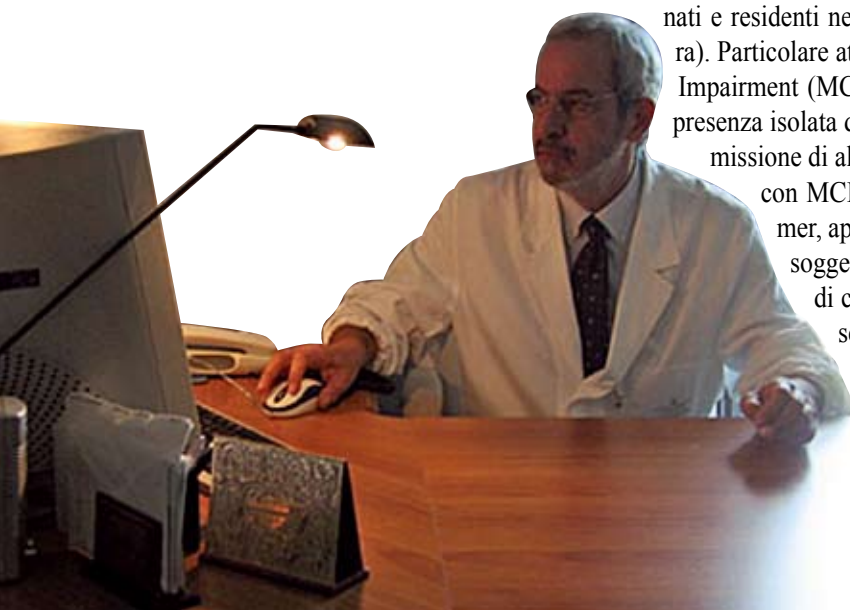
Il Comitato Scientifico

Continua la presentazione del Comitato Scientifico dell'Atorn. Nello scorso numero abbiamo conosciuto Monica Mazzoni e Renato Galli, e nell'attesa di incontrare i loro colleghi Paolo Del Dotto, Claudio Lucetti, Roberto Ceravolo e Giuseppe Meucci, adesso vi presentiamo

Roberto Massetani

In questi ultimi 3 anni, il settore di ricerca in collaborazione con il Dipartimento di Neuroscienze dell'Università di Pisa, si è polarizzato sul decadimento cognitivo ed in particolare sui marcatori genetico-molecolari della Malattia di Alzheimer; allo scopo è stata testata una larga popolazione di pazienti con interessamento delle funzioni cognitive,

nati e residenti nel comprensorio della Lunigiana (Massa-Carrara). Particolare attenzione è stata posta inoltre al Mild Cognitive Impairment (MCI), una entità clinica che si caratterizza per la presenza isolata di disturbi della memoria in assenza di compromissione di altre funzioni. Poiché una percentuale di pazienti con MCI nel tempo può sviluppare Malattia di Alzheimer, appare intuitiva l'importanza di monitorare questi soggetti al fine di mettere a punto elementi predittivi di conversione verso la demenza. Per aumentare la sensibilità diagnostica di questa patologia degenerativa si è ritenuto opportuno affiancare allo studio epidemiologico una ulteriore indagine elettrofisiologica utilizzando i Potenziali Evocati Cognitivi durante il processo di riconoscimento visivo.



Roberto Massetani

Nasce a Massa (MS) il 18/11/1945; dopo aver frequentato come allievo interno la Clinica delle Malattie Nervose e Mentali della Università di Pisa ed avere ivi preparato la tesi di laurea si specializza in Neurologia presso tale Università con il massimo dei voti. Nel 1974 risulta vincitore di Contratto Universitario Quadriennale presso l'Istituto di Clinica Neurologica della Università di Pisa, dove svolge la propria attività di ricerca prevalentemente nell'ambito della Epilettologia e dell'Elettroencefalografia Clinica con un interesse preminente verso lo studio del Sonno e le Tecniche di automazione del segnale bioelettrico nonché su aspetti di clinica, sperimentazione farmacologica ed epidemiologia in differenti patologie neurologiche (Malattie Extrapiramidali, Demenze, Vasculopatie Cerebrali). Dal Novembre 1995 è Direttore della U.O. Neurologia dell'ASL 1 di Massa-Carrara e Professore a Contratto negli anni 1996-1997; 1997-1998 e 1998-1999 presso la Scuola di Specializzazione in Neurochirurgia e Professore a Contratto dall'anno 1998-1999 a tutt'oggi presso la Scuola di Specializzazione in Neurologia-Università di Pisa. La sua attività scientifica si compendia di 260 pubblicazioni edite a stampa.

Enrico Rossi

Il cervello della sanità toscana



Incontriamo Enrico Rossi, al caffè de la Versiliana, al termine di un interessantissimo incontro sulle cure e le medicine non convenzionali, uno dei settori in cui la toscana è avanti rispetto alle altre regioni. Questo però non è il solo campo d'eccellenza della nostra sanità, quali sono gli altri? Vogliamo provare ad elencarli?

Credo sia molto importante in sanità riuscire a monitorare in modo rigoroso e attendibile i risultati qualitativi dei servizi. Cosa non facile, considerando l'estensione e la complessità del sistema pubblico nella nostra regione. Tuttavia anche in questo campo negli ultimi anni abbiamo fatto passi da gigante, mettendo a punto un sistema di valutazione basato su 130 indicatori che anno dopo anno ci mostra in modo scientifico i progressi che abbiamo compiuto e le criticità che dobbiamo risolvere. Secondo questo siste-

ma di valutazione nel 2008 abbiamo ottenuto un netto miglioramento su buona parte degli indicatori monitorati. Tra questi posso ricordare i tempi di attesa per le visite specialistiche, il percorso materno infantile, gli screening per la prevenzione dei tumori, l'uso dei farmaci, le attività della medicina di iniziativa per i pazienti cronici, la donazione del sangue e tutto il sistema della donazione e trapianto di organi, la ricerca scientifica, su cui investiamo l'1% del bilancio. E infine, in questi tempi di pandemia, voglio sottolineare lo straordinario impegno di tutti gli operatori e di tutti i servizi per le attività di vaccinazione e di assistenza. Certo dobbiamo migliorare in molti settori, ma i risultati positivi non sono mancati.

E' noto che prevenire è sempre meglio che curare, come è strutturata la nostra sanità nella prevenzione dei tumori e delle altre malattie?

La Toscana dispone oggi, grazie all'attività dell'Istituto per lo studio e la prevenzione oncologica Ispo, che è parte integrante dell'Istituto Toscano Tumori, di uno dei servizi di screening oncologici più sviluppati d'Italia. Nel 2008 abbiamo invitato circa 310.000 donne dai 25 ai 64 anni a sottoporsi allo screening cervicale, 220.000 donne da 50 a 69 anni allo screening mammografico e e 346.000 persone fra i 50 e i 70 anni allo screening colonrettale. Voglio poi ricordare che, dopo l'estensione dell'oncologia medica nei piccoli ospedali, abbiamo istituito un call center telefonico con il numero verde 800880101 che offre ai pazienti consulenza psicologica e un aiuto concreto nell'organizzazione delle cure. Quanto ad altre patologie ricordo le numerose campagne per la promozione di corretti stili di vita, per la prevenzione dell'obesità e delle patologie correlate alla scorretta alimentazione, alla sedentarietà e al fumo. Per quanto riguarda le vaccinazioni ricordo che la Toscana è stata la prima regione a introdurre la vaccinazione contro il meningococco di tipo c. Per l'influenza stagionale, infine, riusciamo a coprire circa il 70% della popolazione target.

Ci sono iniziative come la PAT (Piramide alimentare Toscana) o il Festival della salute che possono sembrare superficiali lo sono veramente oppure servono a qualcosa?

Ci sono fattori di salute, economici e ambientali che sostengono l'utilità della Piramide. Modificare le proprie abitudini alimentari in accordo con le raccomandazioni nutrizionali della Piramide sarebbe importante per

migliorare la salute collettiva, mentre indubbi vantaggi derivano anche dalla espansione della cosiddetta "filiera corta" dei prodotti alimentari. La sanità pubblica costituisce un patrimonio prezioso per tutta la collettività. Dobbiamo difenderla, migliorarla e promuoverla, facendone un grande argomento di discussione e di approfondimento, in un dibattito capillare e quotidiano. E' giusto dare spazio alle analisi critiche e alla denuncia degli episodi e degli aspetti negativi, ma è necessario anche promuovere la salute e lo sviluppo di una sanità pubblica che della salute del cittadino fa il suo unico e imprescindibile obiettivo. Per questo ritengo utile anche che si organizzi una manifestazione, come il Festival della salute, un incontro aperto a partecipato, che chiama a raccolta le migliori energie e le professionalità del settore e quanti vedono nel sistema sanitario pubblico una risorsa e una opportunità di benessere e di sviluppo per tutti.

I canali per arrivare alla gente quando si parla di salute non sono facili. Che ne pensa di una sanità che scende in piazza e va incontro alla gente con un tour della salute. Un giro nelle dieci province della toscana capace di coinvolgere le persone con misurazioni, informazioni, interviste. Settori di vaste patologie come obesità negli adulti e nei bambini, ipertensione arteriosa, diabete mellito, dislipidemie (colesterolo, trigliceridi..) potrebbero essere colti sul nascere producendo quindi una riduzione del costo dei farmaci (pensiamo al costo per abbassare colesterolo, ipertensione arteriosa...) nonché una diminuzione del numero dei ricoveri.

Le nostre Asl, come le Società della salute, non mancano di realizzare sul territorio toscano numerose iniziative nel settore dell'educazione alla salute, mentre abbiamo stretto anche accordi importanti con il mondo della scuola. Naturalmente ogni iniziativa organizzata con impegno e professionalità è utile in questo campo e da valutare con interesse e attenzione.

Se adesso avesse davanti a se il nuovo assessore al diritto alla salute della regione toscana, cosa gli direbbe?

Gli direi che che si deve sentire orgoglioso e fortunato di avere la possibilità di lavorare fianco a fianco con tanti operatori e professionisti sanitari qualificati e umanamente motivati.



Enrico Rossi

è nato a Bientina (Pisa) il 25 agosto 1958. Dopo la laurea in filosofia, conseguita presso l'Università di Pisa inizia una breve attività giornalistica. Nel 1985 decide di dedicarsi a tempo pieno alla politica e assume l'incarico di assessore e vicesindaco al Comune di Pontedera. Dal 1990 inizia il mandato di sindaco, che dura per nove anni. Anni cruciali, nei quali l'amministrazione comunale di Pontedera si confronta in prima linea con le questioni della difesa dello sviluppo e del futuro del territorio e della sua comunità, legate in particolare alle officine Piaggio.

Alle consultazioni regionali del 16 aprile 2000 è eletto nella circoscrizione di Pisa, con 16.248 preferenze. Nella giunta regionale assume l'incarico di assessore al diritto alla salute, che ricopre tuttora dopo la rielezione nel 2005. E' coordinatore della commissione salute della Conferenza Stato-Regioni.



Gianfranco Antognoli

Il diario del Presidente

Caro diario, sono contento di annotare che grazie al sostegno di tanti amici incominciamo a vedere i risultati per l'acquisto di un Ecodoppler, il macchinario in grado di studiare la circolazione cerebrale per prevenire l'Ictus, con il quale potremo monitorare tutti i versiliesi a rischio. Continua inoltre la collaborazione dei rapporti con l'università di Tel Aviv che ci spinge ad essere fiduciosi nel raggiungimento di importanti traguardi. Sul fronte italiano i ricercatori, finanziati con le nostre borse di studio, stanno lavorando su svariati campi con ottimi risultati. Qui di fianco, come al solito, sono lieto di annotare le principali iniziative dei mesi scorsi.



La nostra associazione è stata ospite dei programmi "L'impallato" e "Luci su la Città" condotti da **Andrea Buscemi** su Canale 50. All'impallato abbiamo presentato le nostre iniziative ed il giornale, mentre a Luci su la città è stato presentato il libro intervista al cervello. Colgo l'occasione per ringraziare l'emittente pisana e la squisita ospitalità di Andrea Buscemi e del suo staff.



Al Caffè Ristorante Libreria Margherita di Viareggio, in una fredda e piovosa mattina di novembre, abbiamo presentato il Calendario dell'Atorn 2010 a cura del Pittore **Riccardo Benvenuti** che dopo "Le Donne di Puccini", "Le Stagioni dei Sogni", quest'anno ha rappresentato "Le Stagioni dell'Amore". Nonostante il brutto tempo la sala era gramita, un grazie particolare a tutti gli amici ed i soci che hanno partecipato all'iniziativa.

Durante l'ultima riunione del direttivo dell'associazione è stata deliberata la terza edizione del premio internazionale ATORN che si terrà nel 2010. Il premio, una stupenda statuetta realizzata dallo scultore **Romano Cosci**, è biennale. Nel 2006 è stato assegnato ad **Andrea Bocelli** (per la Solidarietà) e a **Holek Hornykievicz** (per la ricerca). Nel 2008 a **Giorgio Panariello** (per la Solidarietà) e a **Gianluigi Gessa** (per la ricerca).



Gianfranco Antognoli





RIABILITAZIONE E CERVELLO

MEMOS 2

Un robot a basso costo per riabilitare l'arto superiore

È una versione avanzata del sistema MEMOS (MEchanic system for Motor recovery after stroke), un robot sviluppato per fornire supporto al terapeuta, durante la terapia mirata alla neuro-riabilitazione dell'arto superiore in pazienti emiparetici.

MEMOS2 è dotato di due gradi di libertà (GdL), per permettere al paziente di muoversi in tutte le direzioni sul piano orizzontale, ed è perfettamente capace di assecondare o guidare il movimento del paziente in tali direzioni. MEMOS2 permette inoltre di registrare dati per la valutazione quantitativa delle abilità motorie del paziente.

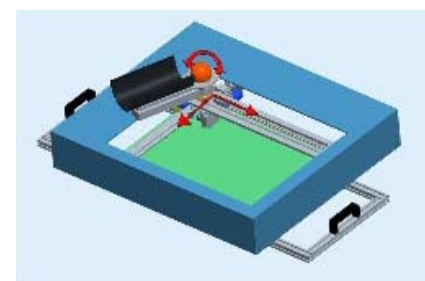
Materiali e Metodi - Il MEMOS2 è un robot planare in configurazione cartesiana, dotato di una maniglia fissata su un carrello che scorre su un piano orizzontale (XY: 550 mm x 400 mm). Due guide lineari perpendicolari permettono il movimento della maniglia all'interno dello spazio di lavoro. La maniglia è dotata di un sensore di forza, a due assi per la registrazione delle forze esercitate dal paziente durante il trattamento. Il MEMOS2 è attuato attraverso l'impiego di due motori in continua e la trasmissione viene fatta attraverso due viti a ricircolo di sfere. Il valore massimo della forza esercitabile sulla maniglia è 100N. Compito motorio: al paziente viene richiesto

di spostare la maniglia del robot da un punto P1 ad un altro punto P2 dello spazio di lavoro senza alcun limite di traiettoria; se durante l'esercizio la forza applicata sulla maniglia diventa inferiore ad una soglia prefissata, per un prefissato intervallo di tempo, interviene il sistema di controllo spostando la maniglia ed il braccio del paziente fino al punto P2, lungo una traiettoria lineare e a velocità costante.



Risultati - La nuova versione del MEMOS ha permesso di superare i problemi meccanici della prima versione, principalmente rappresentati da una inerzia delle guide lineari ed un'anisotropia della trasmissione. Una novità del MEMOS2 è la forma sferica della maniglia che consente al paziente emiparetico di fare una presa più ergonomica. Ulteriori peculiarità del nuovo MEMOS, oltre al costo ulteriormente ridotto, sono le dimensioni (900x800 mm) e il peso (30 kg) contenuti.

Conclusioni - Nonostante la semplicità della sua struttura e il basso costo, il MEMOS2 è un robot estremamente sicuro robusto ed inoltre studi clinici, su pazienti affetti da emiparesi cronica, ne hanno dimostrato l'efficacia ai fini della riduzione dei deficit funzionali. Complessivamente le sue caratteristiche di efficienza, robustezza, ingombri ridotti e basso costo, rendono il MEMOS2 un sistema di utile e facile impiego negli ambienti ospedalieri e anche in applicazioni di tele-riabilitazione..



Il MEMOS in Toscana

Il Memos è stato progettato dalla Scuola Sant'Anna di Pisa, insieme all'Ingegnere Micera. Il Gruppo Giomi ha comprato il progetto, e ha dato la possibilità a medici come il Dottor Mayer di studiarlo e di avviarne la sperimentazione su pazienti. In Toscana il robot Memos si può trovare appunto presso L'Istituto Fiorentino di Cura e Assistenza, più conosciuta come Casa di Cura Ulivella e Glicini, Gruppo Giomi.



Federico Mayer

Responsabile Servizio Riabilitazione Casa di Cura IFCA Ulivella e Glicini Firenze Gruppo GIOMI.

Macri G.¹, Bassi Luciani L.¹, Curto Z.², Gai P.³, Zaccone F.¹, Tropea P.¹, Lazzarini R.¹, Giovacchini F.¹, Mayer F.⁴, Baroni A.⁴, Dario P.¹, Micera S.¹.

¹Scuola Superiore Sant'Anna ARTS Lab Polo Valdera Pisa

²Humanware s.r.l., Pisa, ³Evidence s.r.l., Pisa

⁴IFCA-GIOMI Casa di Cura "Ulivella e Glicini" Firenze

IL CERVELLO DEL CAPO

ANTONIO MADONNA

Un capo entusiasta



Da sinistra RAFFALE, ROBERTO, ANTONIO, ANDREA e MATTEO MADONNA

L'appuntamento è all'hotel Plaza di Viareggio. Per telefono Antonio Madonna ci ha detto che non è molto favorevole alle interviste. Ne ha rilasciate poche, non è un uomo a cui interessa apparire, anzi. Lo abbiamo convinto, viste le finalità del nostro giornale, a riceverci. Poi due chiacchiere, il caffè, un po' di battute sul cervello, Antonio si è aperto e così abbiamo potuto scrivere di lui, delle sue attività e della sua straordinaria famiglia.

Puntualissimo ci accoglie nella hall con un sorriso affabile ed una energica stretta di mano. Si complimenta con noi per il formato del nostro giornale: "mi ricorda la domenica del corriere. Bravi è una bella idea"

Entriamo subito nel tema e gli chiediamo: Antonio Madonna che tipo di capo è?

Sono un capo entusiasta. Nel mio cervello alberga la voglia di fare, di intraprendere sempre nuove imprese, al punto che a volte mi trovo a discutere coi miei fratelli di iniziative che ci impegnano per i prossimi 10-20 anni. Allora mi fermo e dico ma fra 20 anni quanti anni avremo? Poi non ci penso ed andiamo avanti. Una cosa in cui credo tanto è il concetto di squadra. Se non funziona quella non si va da nessuna parte. La nostra è una squadra compatta e competitiva nel senso sano del termine. Tra noi fratelli c'è una competizione positiva. Ci sproniamo a vicenda e questo ci aiuta ad ottenere i risultati che ci prefiggiamo, a volte anche in anticipo sui tempi. Poi è chiaro che della squadra fanno parte tutti quelli che lavorano con noi. Dai dirigenti agli operai bisogna saper motivare e coinvolgere tutti per andare avanti. Un altro concetto fondamentale che ho sviluppato, man mano che sono aumentate le nostre imprese ed i settori in cui operiamo (ferrovie, immobiliare, turismo, commercio prodotti siderurgici e sanità) è quello dell'isola. Un luogo dove operare per ottenere il massimo da quel settore capace poi di aiutare tutti gli altri. **I settori di azione del vostro gruppo sono davvero tanti dalle ferrovie all'immobiliare passando per il turismo (Hotel Plaza a Viareggio, Byron di Forte dei Marmi, ed altre strutture ricettive tra Pisa e Livorno) per continuare con il**

commercio di prodotti siderurgici e la sanità con la recente acquisizione della clinica di San Rossore a Pisa. Nel corso della sua vita lei avrà preso migliaia di decisioni importanti. Qual è stata la più brutta e la più bella?

Di brutte non me ne ricordo. Pensi che in tanti anni non ho mai licenziato nessuno. Il nostro ambiente di lavoro, il nostro modo di operare, ha espulso da solo chi non stava bene con noi. La decisione più bella? Ma lo sa che non mi viene in mente niente. O meglio, mettiamola così. Ogni volta che mi entusiasmo per una cosa nuova, bene quella è la decisione più bella. E la prendo. Poi m'interessa un'altra cosa e quella è la decisione più bella. Insomma io credo che la decisione più bella è quella che devo ancora prendere.

L'ottimismo ed il pensare positivo di Antonio Madonna è davvero contagioso, ma allora perché i suoi dipendenti la chiamano l'uomo nero? Lui accenna una risata e ci spiega.

Mi chiamano così perché quando arrivo su un cantiere spesso prevedo ciò che non funziona. "Guardate che così non va! Quella cosa fatta in quel modo non può funzionare"... e quasi sempre ci indovino.

Insomma anticipa gli eventi negativi ed in pratica li attenua, li trasforma, li rende positivi. Lei lavora da una vita tante ore al giorno e con grandi carichi di responsabilità. Ha un cervello molto allenato, ma ogni tanto non sente la fatica?

A dir la verità nel mio lavoro non sento la fatica, sono sempre pronto ad andare avanti ed intraprendere nuove iniziative. Quello che mi frena è la burocrazia. Il mio più grande sforzo mentale è nel rapporto con le istituzioni pubbliche. I permessi. Le leggi che cambiano continuamente. I punti di riferimento che ci sono e poi non ci sono. Insomma avere a che fare con la giungla burocratica italiana non è una cosa semplice. Allora delego. Ho delle persone che professionalmente si occupano di questi problemi ed io mi sfogo con loro. Spesso queste persone sono anche dei familiari e quindi lo sfogo è ancora più autentico.

Beh, voi siete una grande famiglia che ha realizzato grandi imprese.

Si è vero, ma voglio confidarle una cosa. Io non lavoro per i figli, lavoro per il gusto di lavorare. Poi è chiaro che ci sarà un passaggio generazionale. Il mio lavoro mi affascina è il mestiere di "campà", il mestiere più bello del mondo.

A questo punto entriamo nella sfera emozionale del cervello del capo e parliamo di antichi piatti a base di acciughe, delle straordinarie capacità di alcune maestranze con cui Madonna lavora da anni, della realizzazione di tratti di ferrovie su cui hanno viaggiato tanti sogni che poi sono diventati realtà.



Il gruppo facente capo ai Fratelli Madonna opera nel campo industriale con la Cemes Spa, che è nata come ditta individuale nel '33 e ha raggiunto l'attuale assetto societario

attraverso un costante processo di trasformazione e innovazione tecnologica. In possesso di adeguate iscrizioni per la esecuzione di lavori pubblici (alcuni per importi illimitati), opera in regime di qualità ISO 9001 con un organico di 220 dipendenti che, supportato da adeguati uffici tecnici, è in grado di affrontare e risolvere da un punto di vista progettuale ed operativo qualsiasi problematica. Relativamente recente è l'interesse al settore turistico-alberghiero iniziato venti anni fa con l'acquisizione nel centro di Pisa dell'hotel D'Azeglio ristrutturato e trasformato in Hotel a 4 Stelle. Successivamente sono state acquistate e trasformate quelli che a tutt'oggi sono gli alberghi più prestigiosi della zona: a Viareggio sulla passeggiata a mare è attivo l'Hotel Plaza e de Russie 4 stelle, a Forte dei Marmi l'Hotel Byron 5 stelle, a Tirrenia il Greenpark Resort 4 stelle S

con Beauty Farm. Sono in corso di realizzazione residenze turistiche alberghiere sulla costa tirrenica della Toscana. L'attività commerciale si estrinseca attraverso la "Commercialferro S.r.l" essenzialmente nella commercializzazione di vari tipi di materiali ferrosi. Di notevole prestigio è il settore Sanitario che recentemente ha interessato il gruppo. Dopo l'acquisizione della famosa CLINICA S. ROSSORE di Pisa, importantissimi lavori di restyling ed ampliamento della struttura esistente (in fase di ultimazione), ingenti investimenti nelle più sofisticate e moderne tecnologie sia diagnostiche che interventistiche hanno reso la struttura di assoluta eccellenza pur in presenza di prestigiosi presidi ospedalieri e cliniche universitarie. Infatti la clinica è dotata tra l'altro di una modernissima risonanza Magnetica Nucleare Magnetom da 1,5 TESLA, Tac Siemens da 40 slice implementabile a 64 slice, Telecomandata digitale, Mammografo digitale corredato da sistema di biopsia mammotome, colonna endoscopica completa di elettrobisturi, Gamma Camera Siemens mod.Symbia S comprensiva di Tac Spect, Sistema EAOTE HIFU strategico per le attività terapeutiche. E' infine in fase di ultimazione la realizzazione di un bunker atto ad accogliere un acceleratore lineare NOVALIS TX con tecnologia IMRT- IGRT RAPID ARK con collimatore multilamellare.

F.D.

15 MILIARDI MALATI DI PARKINSON NEL MONDO

La Malattia

Il Parkinson è una malattia neurologica, a carattere lentamente evolutivo che compromette i movimenti. Prende il nome dal medico inglese che per primo la descrisse nel 1817, Sir James Parkinson. Come l'Alzheimer, anche questa è una patologia a insorgenza tipicamente senile, presente in tutte le popolazioni del mondo ma con una netta prevalenza nei Paesi più ricchi, dove l'aspettativa di vita è maggiore. Colpisce generalmente persone oltre i 50 anni (curiosamente interessa più gli uomini che le donne), ma l'incidenza della malattia aumenta drasticamente negli ultrasessantenni, in Italia ci sono attualmente circa 250.000 malati di Parkinson. Nel mondo i malati di Parkinson sono circa 15.000.000 di persone. Nella malattia di Parkinson, per ragioni ancora poco conosciute, i neuroni della Sostanza Nera che producono dopamina degenerano, muoiono e si riducono di numero; come conseguenza si ha una riduzione della produzione di dopamina. Normalmente i neuroni della Sostanza Nera si connettono ad un'altra area cerebrale, lo Striato, liberando a livello delle sinapsi il neurotrasmettitore dopamina. Dallo Striato partono prolungamenti neuronali con le informazioni per altre aree cerebrali e tramite queste per i muscoli, per il controllo dei movimenti. Nello Striato si trovano altri messaggeri chimici anch'essi importanti per il controllo dei movimenti, quali l'acetilcolina, il glutammato, l'adenosina ecc. Affinché lo Striato funzioni correttamente è necessario un equilibrio tra dopamina e questi trasmettitori; la diminuzione di dopamina altera questo equilibrio. Quando la perdita di dopamina nel sistema Sostanza Nera-Striato raggiunge l'80%, allora compaiono i sintomi della malattia.

Le Cause

Le cause della malattia di Parkinson non sono ancora note. Ci sono varie ipotesi che sono da tempo sotto verifica scientifica: **Invecchiamento Patologico**- i neuroni della Sostanza Nera che producono dopamina sono appena 1 milione, pochi rispetto ai circa 100 miliardi di neuroni del cervello e diminuiscono con l'età in modo fisiologico. E' possibile che un precoce evento lesivo che faccia scomparire un numero adeguato di neuroni in questa sede, insieme con la perdita fisiologica dovuta all'invecchiamento, determini ad un certo punto la comparsa della malattia.

Tossine ambientali- alcuni studi hanno dimostrato che l'uso di pesticidi, idrocarburi e solventi può aumentare il rischio di sviluppare il Parkinson. Famosa è la storia dell'MPTP, vera e propria tossina parkinsonogena, che a metà degli anni '80 provocò una piccola epidemia di Parkinson fra i tossicodipendenti di San Francisco: un chimico dell'Università arrotondava lo stipendio sintetizzando nello scantinato meperidina, un oppiaceo usato anche in anestesologia; sfortunatamente le condizioni della sintesi chimica erano precarie e la meperidina era associata alla formazione di un prodotto collaterale che era appunto l'MPTP. Anche il chimico che era diventato tossicodipendente, si faceva questo miscuglio terribile e sviluppò presto il Parkinson. La stessa sostanza iniettata alle scimmie provocava il Parkinson. Recentemente altre sostanze capaci di provocare un Parkinson negli animali di laboratorio sono state individuate: interessante il fatto che una di queste è il rotenone, insetticida biologico estratto da una pianta ed usato anche in agricoltura biologica.

Ipotesi genetica- in circa il 10% dei casi la Malattia di Parkinson è familiare ed in qualche caso è possibile identificare una specifica alterazione di alcuni geni (geni della parkina, dardarina, sinucleina ecc.). Queste forme genetiche riguardano in genere i pazienti d'età più giovane ed hanno spesso un andamento più lento nel tempo. Molti ricercatori ritengono che la malattia sia il risultato della combinazione di una predisposizione genetica con minori capacità di detossificazione dell'organismo e di fattori ambientali tossici attualmente sconosciuti. A questo proposito vale la pena ricordare che il Parkinson è stato descritto all'inizio della rivoluzione industriale, quando a Londra tutte le case erano nere per i fumi generati dalla combustione del carbone necessario a fornire energia per macchine ed officine: probabilmente livelli simili di inquinamento ambientale non sono mai più stati raggiunti in nessuna parte del mondo. Peraltro il Parkinson così caratteristico e facile a diagnosticare, non era mai stato in precedenza descritto e nemmeno la Bibbia, in cui si possono rintracciare le descrizioni di quasi tutte le malattie oggi conosciute,

fa mai riferimento a qualcosa di simile al Parkinson.

La diagnosi

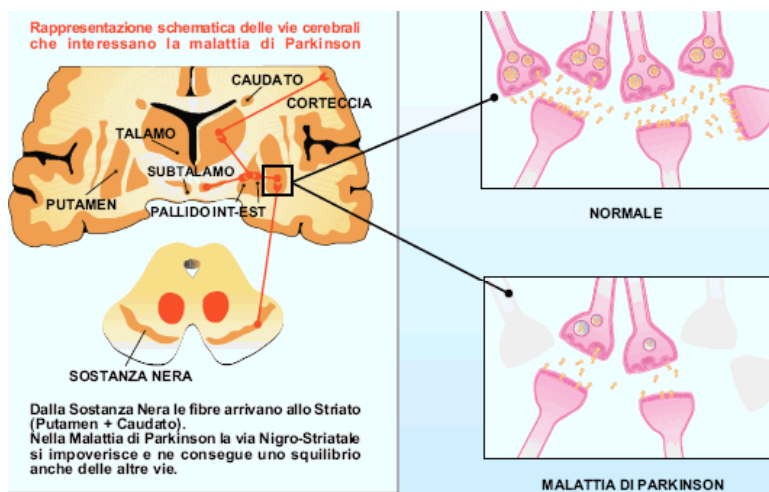
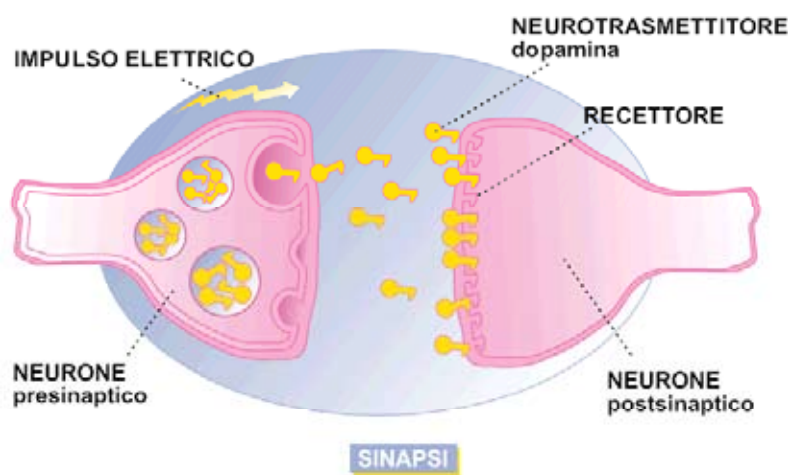
L'osservazione clinica dei sintomi motori insieme alla risposta positiva ai farmaci a base di dopamina consentono una diagnosi accurata. La scintigrafia cerebrale (SPET) con una sostanza gamma-emittente che marca la dopamina cerebrale e quindi ne evidenzia un'eventuale riduzione, può servire a confermarla. La possibilità di errore diagnostico oscilla dal 10 al 30% e dipende dall'esperienza dello specialista neurologo e dalla durata dell'osservazione clinica, nel senso che più visite nel tempo favoriscono una diagnosi corretta. I sintomi più caratteristici sono la micrografia, cioè la scrittura che si rimpicciolisce, oppure il tremore che molte volte all'inizio è incostante; si manifesta più spesso in una mano quando l'arto è a riposo, come avviene quando si guarda la televisione in una comoda poltrona. Altre volte il disturbo d'esordio è un dolore ad una spalla, ove si sviluppa una vera e propria artrosi a causa della riduzione e del rallentamento del movimento a pendolo dell'arto superiore nella marcia, vestigia dell'evoluzione dell'andatura quadrupedale, tuttavia ancora utilizzato dall'uomo

per conferire stabilità agli spostamenti. Qualche volta gli sportivi o chi pratica il ballo, si accorgono che un arto inferiore non risponde più bene come l'altro; la casalinga ha difficoltà a sbattere le uova oppure diventa difficile sbucciare la frutta o mangiare gli spaghetti con la forchetta.

La cura

All'inizio della malattia oggi si tende ad usare come primo farmaco un inibitore delle ossidasi B (MAO B), che riducono il metabolismo ossidativo di dopamina e ne aumentano la disponibilità a livello striatale. L'effetto sui sintomi non è rilevante, ma all'inizio della malattia è sufficiente ad assicurare una buona risposta terapeutica. L'inibitore MAO B di più recente introduzione, la rasagilina, ha mostrato in un recente studio su oltre 1000 pazienti, di essere in grado di rallentare la progressione della malattia, rendendo questo farmaco ormai una scelta obbligata nella cura del Parkinson.

La levodopa è il farmaco più efficace. Una volta assorbita dall'intestino, la levodopa viene trasformata in dopamina nei neuroni della Sostanza Nera. L'uso prolun-



LIONI PARKINSON ONDO



**pellegrinetti
arredamenti**

CAPEZZANO PIANORE, LU
0584.913137 VIA SARZANESE 189

gato nel tempo determina tuttavia l'insorgenza di fastidiose complicanze motorie come movimenti involontari (discinesie) e perdita di efficacia dopo 2-3 ore dall'assunzione (fluttuazioni).

I dopaminoagonisti (ropinirolo, pramipexolo, rotigotina cerotte ed apomorfina sottocute) sono analoghi della dopamina; sostituendosi ad essa, si legano ai recettori per la dopamina e stimolano i neuroni striatali producendo un effetto antiparkinson. Vengono utilizzati soprattutto nelle fasi iniziali della malattia, anche per ritardare l'uso della levodopa quindi la comparsa delle complicanze motorie da levodopa (fluttuazioni e discinesie). In generale però tendono a perdere d'efficacia nel tempo e dopo 2-4 anni si aggiunge quasi sempre anche levodopa che resta il farmaco più potente ma anche più complesso da usare. Oggi si associano alla levodopa altri farmaci che bloccano l'enzima COMT che metabolizza levodopa ed in questo modo si prolunga anche se di solo 20-30 minuti la presenza nel sangue di levodopa e quindi si riducono le fluttuazioni del farmaco nel sangue e nel cervello e di conseguenza anche le fluttuazioni motorie: questi bloccati COMT sono entacapone e tolcapone e si associano a levodopa nelle fasi avanzate di malattia. Purtroppo non abbiamo a disposizione altri mezzi per ottenere una costante attività della levodopa se non la somministrazione per via duodenale diretta con la PEG; sono allo studio cerotti di levodopa ma le difficoltà tecniche appaiono per ora insormontabili anche se molte speranze si ripongono sulle nanotecnologie. L'alimentazione può influire sull'efficacia della terapia farmacologica specie nelle fasi avanzate della malattia. In particolare le proteine della dieta, che vengono scisse in aminoacidi che sono assorbiti nel sangue, riducono il passaggio della levodopa - che è essa stessa un aminoacido - dal circolo ematico al cervello. Una dieta ipoproteica migliora l'efficacia della levodopa. In commercio esistono anche alimenti aproteici - generalmente usati dai pazienti con malattie renali - che possono semplificare al paziente parkinsoniano la preparazione di un pasto aproteico.

Quegli strani effetti collaterali: ipersessualità e gioco d'azzardo

E' vero che le terapie farmacologiche per il Parkinson provocano molti effetti collaterali, ma bisogna subito aggiungere che non ci sono alternative ai farmaci dopaminergici, e senza di essi le cure sarebbero molto modeste ed in pochissimi anni i pazienti sarebbero destinati ad una completa invalidità. Nei pazienti la mancanza di dopamina coinvolge i circuiti nervosi del movimento ma anche quelli che controllano motivazioni ed emozioni, per cui spesso gli stessi pazienti hanno una personalità che non ama il rischio e le novità. Non fumano né bevono caffè o bevande alcoliche, sono generalmente morigerati, molto controllati nelle manifestazioni affettive ed a volte apatici. Quando i farmaci dopaminergici stimolano i recettori cerebrali dei circuiti motori e ripristinano il movimento, stimolano anche i recettori delle strutture limbiche e provocano un'attivazione affettiva con aumento nella ricerca di emozioni e piacere. Questo spesso è positivo per il paziente, ma qualche volta diventa un problema ad esempio nel caso del gioco: normalmente quando si gioca e si vince c'è nel nucleo accumbens una massiccia liberazione di dopamina che determina una sensazione di piacere ed euforia; quando si perde succede il contrario, si blocca la liberazione di dopamina nel sistema limbico e si ha una sensazione spiacevole, il classico colpo allo stomaco. Con la terapia dopaminergica a volte questa sensazione spiacevole non c'è perché i recettori dopaminergici sono stimolati dai farmaci ed il risultato è che mancando il segnale spiacevole della perdita, i pazienti non si rendono conto di perdere, continuano a giocare ed arrivano anche a perdite cospicue con conseguenti fenomeni di depressione e disadattamento familiare.

Gli elettrodi stimolatori

Nelle fasi più avanzate di malattia si possono impiantare elettrodi stimolatori in una zona profonda del cervello (il nucleo subtalamico). Funzionano come dei pacemaker: la stimolazione elettrica di questa area cerebrale migliora i sintomi parkinsoniani. Per ora sono stati operati in Italia circa 2000 pazienti, e nel mondo circa

50.000 con risultati ottimi nel 50% dei casi, buoni nel 25% e scadenti nel rimanente 25%.

La Prevenzione

Al momento sono due le strade possibili per una prevenzione della malattia, una basata sull'alimentazione e l'altra sul movimento.

Dal punto di vista alimentare è noto che esistono diete ricche di antiossidanti, in genere contenuti nei vegetali, frutta e verdura. Molti studi indicano che una dieta ricca di vitamina E (prugne, piselli...) ha effetti protettivi sullo sviluppo del Parkinson, mentre questo non è vero per la vitamina C ed A. Purtroppo quando si è provato a trattare con alte dosi di vitamina E i pazienti con Parkinson iniziale, non si è avuto beneficio alcuno.

Un altro elemento protettivo per i neuroni dopaminergici sembra rappresentato dal movimento. Sia studi di laboratorio nei modelli animali della malattia, sia studi epidemiologici su migliaia di soggetti seguiti per decenni, hanno evidenziato che l'attività motoria previene o riduce la gravità del processo neurodegenerativo.

Le terapie del futuro

Intanto miglioramento dei farmaci già esistenti specie con la messa in opera di nuove vie di somministrazione; ad esempio i cerotti per via transdermica consentono di rendere l'assorbimento dei farmaci continuo ed indipendente dalla situazione gastro-intestinale. E' già disponibile un dopamino agonista somministrabile come

cerotto, ma sicuramente la levodopa cerotto sarebbe più potente e rappresenterebbe una nuova rivoluzione nella cura. In molti laboratori si sta lavorando su questo progetto, ma le difficoltà tecniche legate alla struttura chimica del farmaco sembrano per ora insormontabili.

Sono in fase di studio anche diversi farmaci "neuroprotettori" che potrebbero rallentare o bloccare il processo degenerativo che porta all'invecchiamento precoce ed alla morte di neuroni dopaminergici. Per ora, tuttavia, nessuno di questi farmaci, con l'eccezione di rasagilina ha mantenuto quando somministrato ai pazienti, le promesse generate dai risultati ottenuti in laboratorio sulle cellule in vitro o sui modelli sperimentali della malattia.

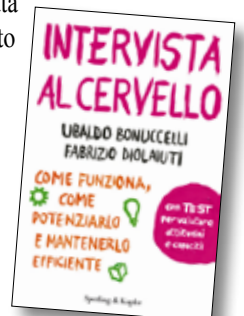
Un'altra strada terapeutica è rappresentata dai fattori "neurotrofici", sostanze proteiche normalmente prodotte dal cervello e da altri tessuti che consentono la riparazione e la rigenerazione delle cellule danneggiate.

La più avveniristica terapia è rappresentata dalle cellule staminali: si trovano nell'embrione ed in altri tessuti umani (cordone ombelicale, sistema nervoso). Sono cellule non ancora differenziate, in grado di trasformarsi in tutti i diversi tipi di cellule dell'uomo adulto e quindi anche nei neuroni che producono dopamina. Il problema maggiore per il loro uso nella patologia cerebrale è rappresentato non solo dalla possibilità di rigetto, ma soprattutto dalla possibile trasformazione neoplastica: è necessario ancora tempo per poter controllare completamente il destino di queste cellule, che alla fine potrebbero rappresentare la cura quasi universale, potendo rimpiazzare tutte le pareti danneggiate del corpo. Le offerte di cure con staminali per il Parkinson e altre malattie neurodegenerative che si trovano pubblicizzate su internet sono come minimo ingannevoli se non truffaldine: l'apparente serietà dell'offerta e della pubblicità di un centro magari all'estero in Germania e Cina o anche in Italia, contrasta con l'assenza totale di studi fatti secondo la buona pratica clinica e sulla medicina basata sull'evidenza. Quindi occorre diffidare di offerte di questo tipo e comunque consultare il neurologo di riferimento.

Maggiori informazioni sul Parkinson, e sulle altre malattie del Cervello si possono trovare nel libro "Intervista al Cervello" (come funziona, come potenziarlo e come mantenerlo efficiente) scritto da Ubaldo Bonuccelli e Fabrizio Diolaiuti.



James Parkinson





CIBO E CERVELLO



CIRO VESTITA

Abetone e salute

Fino a pochi decenni fa la qualità della vita sull'Appennino toscano era talmente miserevole da provocare la fuga di eserciti di "montanari" verso i luoghi di emigrazione: Usa, Germania, etc.. Lo spirito d'adattamento e di solidarietà di chi vive in salita li salvava da un destino ignoto, gravido di fatica e di umiliazioni. Ma li aiutava un fisico forte e sano, una costituzione temprata da una vita di sforzi e da un modo di mangiare e vivere moderato, naturale, equilibrato e in armonia con il tempo e la terra. Il cibo e la salute delle genti di montagna non sono estranei al nostro concetto di qualità. Perché mai ancora oggi i montanari godono di tanta forza e salute pur cibandosi di cibi semplici? Perché chi abita, vive e respira la montagna, si muove a piedi, si nutre prevalentemente di cereali e verdure, consuma poca carne e assume solo i grassi "funzionali" al reale impiego energetico. La montagna – che non conosce lo spreco - utilizza pochi ingredienti e mai costosi, li assembla con umiltà, fantasia e ne fa piatti sani, equilibrati e appetibili. E allora vediamoli questi



alimenti. Innanzitutto le zuppe, mix sapiente dei rimasugli del giorno prima mescolati a eccezionali erbe medicinali: tarassaco, crespigni, sa lvastrella; queste verdure selvatiche puliscono le arterie, abbassano il colesterolo, forniscono all'organismo minerali rari quali zinco e magnesio. E poi il vero latte, munto da mucche libere e felici e non costrette, come le loro cugine imprigionate in stalle ultramoderne, a fare cinquanta litri di latte al giorno; e quindi sapienti formaggi ricchi non di colesterolo ma di acidi grassi polinsaturi e preziosi, quali l'acido linoleico, che, nei formaggi alla moda, sono solo un sogno.

*Il Dott. Ciro Vestita
riceve nei suoi studi di
Via Mazzini 73, Pisa, tel. 050 501937
Piazza della Stazione 2, Firenze,
tel. 055 295112*



LE RICETTE DEL CERVELLO

per 2 persone

VITELLA FARCITA
400GR DI VITELLA
(fatevi consigliare dal
macellaio)
400 GR DI ERBI SEL-
VATICI
DA CUOCERE
AGLIO
SALE PEPE
OLIO EXTRA VERGINE
DI OLIVA
BRODO VEGETALE



Ricavare una tasca dentro la carne.
In base al tipo di erbi che trovate dovrete variare i tempi di lessatura per alcuni bastano pochi minuti e per altri occorrerà un'oretta verificate la cottura con una forchetta o assaggiate. Prendete quindi gli erbi e saltateli in padella con l'olio e aglio inseriteli nella tasca di vitella e chiudetela con uno stuzzicadenti o con ago e filo. Rosolate la carne in una padella antiaderente senza nessun condimento servirà a sigillare i succhi della carne in seguito trasferite il rotolo in una teglia ricoperta di carta da forno e aggiungete un pò di brodo vegetale cuocete in forno per un'oretta.

**ORATA O BRANZINO DI MARE
AL SALE AROMATICO**



GR600 DI ORATA O BRANZINO
non squamata
1KG DI SALE GROSSO INTEGRALE
1 RAMETTO DI ROSMARINO
UN MAZZETTO DI PREZZEMOLO
UN MAZZETTO DI BASILICO
UN ALBUME

Lavare il pesce sotto acqua corrente asciugarlo su carta da cucina, preparare il sale mettendo in una ciotola le erbe aromatiche tritate finemente l'albume e il sale amalgamate bene gli ingredienti con le mani. Prendete una teglia disponetevi il pesce e ricopritelo di sale aromatico infornate per circa 20/25 minuti nel forno precedentemente scaldato a 200°. servite rompendo la crosta, con l'olio e accompagnate da verdure alla piastra.

LA TRIPPA



500GR DI TRIPPA TAGLIATA
A LISTARELLE
300 GR DI POMODORI PELATI
UNA CIPOLLA
UN CUORE DI SEDANO
UNO SPICCHIO DI AGLIO
UN PEPERONCINO SALE PEPE
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA

Lavate bene la trippa. In un tegame di terracotta mettete l'olio con tutte le verdure tritate finemente fate prendere colore e unite la trippa regolate di sale e pepe e aggiungete i pomodori pelati procedete la cottura a fuoco lento per circa 60 minuti. Se dovesse attaccarsi al fondo aggiungete piccole quantità di acqua calda servite caldissima.

**SPAGHETTONI ALLE
ERBE AROMATICHE**



140GR DI SPAGHETTONI
3 POMODORI MATURI
UN CIUFFO DI SALVIA
UN CIUFFO DI BASILICO
UN CIUFFO DI MAGGIORANA
UN CIUFFO DI MENTA
UN CIUFFO DI ROSMARINO
UN CIUFFO DI TIMO
UN CIUFFO DI PREZZEMOLO
1 SPICCHIO D'AGLIO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA
1 CUCCHIAINO DI PINOLI
PEPERONCINO

Prendete le erbe aromatiche lavate asciugatele e mettetele nel mixer con l'aglio, l'olio, i pinoli sale pepe e un po' d'acqua e frullate facendo una crema. Tagliate a cubetti i pomodori e saltateli in padella con la parte restante dell'olio aglio e un po' di peperoncino lessate gli spaghetti metteteli in padella e versate la crema di erbe facendo amalgamare bene.

CECINA AI CIPOLLOTTI



140 GR DI FARINA DI CECI
3 CIPOLLOTTI
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA
SALE - PEPE

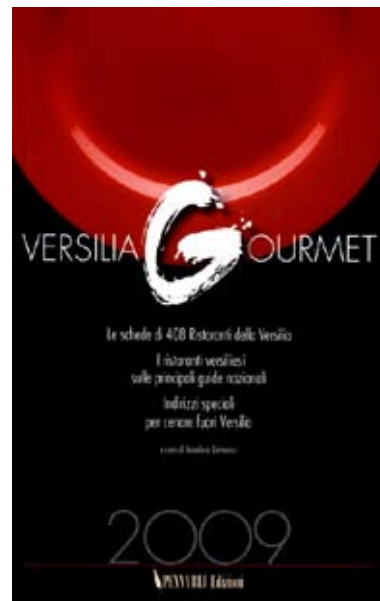
Prendete la farina di ceci, mettetela in un recipiente e emulsionarla aggiungendo acqua (circa 50/60 gr) stando attenti a non formare dei grumi. Lasciare riposare per circa un'ora. Eliminate la schiuma che si sarà formata in superficie rivestite una teglia con carta da forno oleata e mettetevi il composto che non dovrà superare un cm di spessore tritate finemente i cipollotti e distribuiteli sopra salate pepate e irrorate con l'olio cuocete per circa 20 minuti a 250°.

Le ricette sono tratte dal libro "Dimagrire in Allegrìa" di Ciro Vestita e Silvia Carlotta Biancalana, edito da Maria Pacini Fazzi Editore

LIBRI E CERVELLO



OFFICINA MECCANICA
Di **FRANCESCONI DANIELE**
Via del Termine 12, Lido di Camaiore (Lu)
Tel. 339/2063798



Quante volte abbiamo tentato invano di ricordare un numero di telefono, il nome di un libro o di una persona, una data! E ci siamo arresi, dicendo: “Se solo avessimo più memoria!”. La realtà è che sfruttiamo troppo poco e male quella che abbiamo. Gianni Golferà, famosissimo mnemonista, ci spiega i segreti della sua prodigiosa memoria: la prima regola è abbinare un’emozione a un dato da memorizzare, essa si imprimerà nella nostra mente e il grosso del lavoro sarà già svolto: basterà poi organizzare in tanti contenitori ben ordinati le cartelle con i dati, e il nostro cervello sarà pronto a richiamare le informazioni quando ne abbiamo bisogno. Si tratta di metodi antichissimi che Golferà semplifica e attualizza, regalandoci il segreto di una vita migliore e più intensa: quella di chi ricorda senza problemi tutto quello di cui ha bisogno.

Gianni Golferà è l’ideatore del metodo Gigotec (Gianni Golferà Techniques), per memorizzare ogni informazione in maniera rapida e stabile. Tiene corsi presso università, aziende e gruppi manageriali in Italia e all’estero. Per la sua prodigiosa memoria, da anni è costantemente contattato e intervistato dai più importanti media internazionali.

Anche in virtù della sua particolare ubicazione, Lucca ha sempre potuto adeguarsi ai diversi cicli storici esprimendo nella cultura e nelle istituzioni una peculiare sintesi, improntata certo allo spirito dei tempi ma soprattutto radicata nelle tradizioni e nel carattere della sua gente.

Tuttavia la Storia, la Grande Storia, nella persona stessa dei suoi protagonisti, ha bussato in determinate circostanze alle porte della città, rendendola, alcune volte, teatro di eventi e vicende di notevole importanza politica e simbolica.

Il volume, attraverso gli apporti di qualificati studiosi, offre una completa e adeguata immagine sia di questi significativi momenti sia delle straordinarie peculiarità di Lucca, della sua cultura e della sua storia.

Tra le firme presenti: Claudio Rovai, Renzo Sabbatini, Gilberto Bedini, Giulio Ciampoltrini, Giuseppe Ghilarducci, Antonio Romiti, Romano Silva, Simonetta Adorni Braccasi, Maria Teresa Filiera, Marco Paoli, Giorgio Tori, Roberta Martinelli, Maria Luisa Trebiliani, Paolo Emilio Tomei, Gabriella Biagi Ravenni, Maria Adriana Giusti, Francesca Velani.

Attesissima, richiestissima e molto adoperata al momento della prenotazione-cena. Finalmente torna la Guida Annuaria ai ristoranti in Versilia. Ma attenzione, dopo 6 edizioni di successo, quest’anno è l’anno della svolta: copertina lucida e broccata filo-refe come le più prestigiose guide nazionali, rinnovata veste grafica, contenuti legati al mondo degli appassionati gourmet e, insostituibile, la serie completa delle schede che raccontano di tutti, ma proprio tutti, i Ristoranti in Versilia.

Disponibile in tutte le librerie della Versilia.

A dieci anni di distanza dall’uscita del best-seller La dietetica del cervello, Jean-Marie Bourre torna con un’edizione aggiornata che raggruppa tutti gli studi più recenti sul rapporto cibo/cervello. La nostra società ha demonizzato il cibo, tentando di convincerci che al gourmet si dovesse preferire una sorta di ascetico piccolo chimico. Di conseguenza, quando riflettiamo su come alimentarci bene, di solito pensiamo a come fornire calcio allo scheletro o energia ai muscoli, mantenendo una figura snella al limite dell’anorexia. Ma così dimentichiamo che il nostro organo più importante è il cervello, per il quale forma e contenuto del cibo sono inseparabili. Ormai è dimostrato che il quoziente intellettivo, la memoria, la longevità mentale, ma anche il benessere generale dipendono tanto dalle sostanze con cui ci nutriamo quanto da gusto e presentazione e del cibo. Non è sufficiente studiare come assumere la dose giornaliera di selenio o acido pantotenico, bisogna anche sedersi a tavola e imparare ad apprezzare di ogni portata la consistenza, l’aroma o la combinazione dei colori. Perché all’equilibrio alimentare e al senso di sazietà si accompagni la gratificazione psicologica.

L’AUTORE

Membro dell’Accademia francese di medicina, Jean-Marie Bourre è stato tra gli scopritori degli omega 3 e ha diretto un’unità di ricerca dell’INSERM (l’Istituto nazionale di sanità e della ricerca medica) specializzata nella chimica del cervello e dei suoi rapporti con la nutrizione. È autore di diversi saggi scientifici e opere di divulgazione diventate best-seller.

Associazione Diabete Versilia

Conoscenza Cura e Vita



La nostra Associazione è nata il 22 giugno del 2005, su iniziativa di un gruppo di giovani diabetici che, dopo aver condiviso l'esperienza di un gruppo di auto mutuo aiuto, hanno deciso di concretizzare il loro impegno e dare valore alla loro esperienza mettendoli a disposizione di quelle persone

che si trovano ad affrontare la patologia diabetica.

Il diabete è una malattia cronica. E' caratterizzata da un' elevato livello di glucosio nel sangue, dovuto alla scarsa o assente produzione di un' ormone, l' insulina, da parte del pancreas (diabete di tipo I), oppure da un alterato assorbimento della stessa (diabete di tipo II).

La reale pericolosità della patologia diabetica si manifesta a lungo termine, con le complicanze che possono interessare il sistema cardiovascolare, i reni, gli occhi. Queste complicanze possono diventare invalidanti ed è perciò necessario mettere in atto tutte le strategie conosciute al fine di mantenere il livello di glucosio nel sangue entro livelli normali.

Insulina e farmaci ipoglicemizzanti sono al giorno d' oggi le armi con le quali si può combattere il diabete. L' assunzione di questi farmaci, ed uno stile di vita corretto (dieta alimentare adeguata e attività fisica devono necessariamente integrare, completandola, la cura farmacologica) consentono di mantenere i livelli glicemici entro limiti adeguati, garantendo aspettative di vita comparabili con quelle di un soggetto non diabetico.

L' informazione gioca un ruolo essenziale nella gestione della pa-

tologia. Ecco perchè, fin dall' inizio, ci siamo posti come obiettivo primario la diffusione di informazioni sul diabete. Perseguiamo questo obiettivo organizzando periodicamente dei convegni durante i quali medici qualificati espongono con chiarezza ed obiettività problematiche e soluzioni legate alla gestione della malattia. L' ultimo, in ordine di tempo, su "Diabete e prevenzione" nel giugno di quest' anno.

A novembre, in concomitanza con la Giornata Mondiale del Diabete, organizziamo un presidio in piazza durante il quale distribuiamo il materiale che ci arriva da organizzazioni a livello nazionale ed effettuiamo screening di controllo della glicemia.

Momenti di incontro e iniziative per la promozione dell' attività fisica, come escursioni in montagna ed uscite in barca a vela, animano la vita della nostra Associazione. Crediamo che il confronto tra persone che vivono esperienze analoghe possa costituire, oltre che un arricchimento umano e personale, un modo per imparare sempre qualcosa di nuovo sulla gestione della malattia. Ci poniamo inoltre come interlocutori nei confronti di Istituzioni ed Enti pubblici, con la finalità di tutelare i diritti della popolazione diabetica, e come intermediari con le Associazioni di coordinamento regionale e nazionale, per rimanere sempre aggiornati in tema di normative e per supportare tutte quelle iniziative che agevolano la vita del soggetto diabetico.

Abbiamo prodotto uno spettacolo teatrale, "La cosa più dolce", per sperimentare forme di comunicazione diverse da quelle classiche.

Gestiamo infine un sito web, www.diabeteversilia.it, tramite il quale è possibile rimanere in contatto e essere informati costantemente sulle nostre iniziative.



IRONIA E CERVELLO



OFFICINA MECCANICA
Di FRANCESCONI DANIELE
Via del Termine 12, Lido di Camaiore (Lu)
Tel. 339/2063798



Ettore Borzacchini

Borzacchini Sommelier

Quando è troppo, è troppo. Così pubblichiamo volentieri questo articolo del nostro “Amico del Cervello” Giorgio Marchetti in arte Ettore Borzacchini. Condividiamo pienamente quello che come al solito con grande maestria ha scritto, perché ci sono cose nel vino che noi umani non possiamo né vedere, né sentire. Ci pensano gli esperti, non quelli bravi che si fanno capire e dicono cose giuste, ma quelli bravissimi che parlano il vinese. Loro sono i marziani del palato, il terrore di noi comuni mortali che non sentiamo in un vino le puzze d’asfalto o il profumo di cuoio della sella di un cavallo maremmano montato alle 5 in un pomeriggio soleggiato d’estate.

Andar per vigne di proda in proda

Mi scrisse, or non son due mesi, quell’Adelmo Taberni, fattore emerito de “Le Stincaie” a metà strada tra Monterebus e Ciottolasco, nell’alta Val Rampazza (o è Pompazza?), di andare ad assaggiare un giovane chieretto che egli personalmente aveva tagliato con le uve Lepidone dell’Adamello nell’ottobrata scorsa.

Incuriosito del parlare che di cotesto vino aveva fatto il Gavitelli-Frusaglia nella sua Guida enologica ragionata de’ Colli Euganei, mi volli recare, per l’Ascensione, a visitare quei luoghi, ben disposto alla beva di un onesto bianco fruttato o tuttalpiù di un rosato ispido e nervosetto.

Mi accolse principescamente il Taberni, uomo rubesto e giuggiolone, dalle grandi mani aduste dalla pratica della vigna, in capo un largo cappellaccio tutto ammacchiato dal rame e due immense brache di fustagno tirate sù fin quasi sotto le ascelle con un par di bretellacce bisunte da capoccia; non perdemmo mica tempo in convenevoli, ché subito diversi calici furono spillati per predisporre l’agognato assaggio.

Sul tavolaccio della cantina una mezza forma di quel cacion marzaiolo e spigoloso che i buoni frati di San Pillacchero preparano con ricetta millenaria, attendeva il taglio della roncola per appastarci le fauci intorbide dallo scirocchetto mattutino.

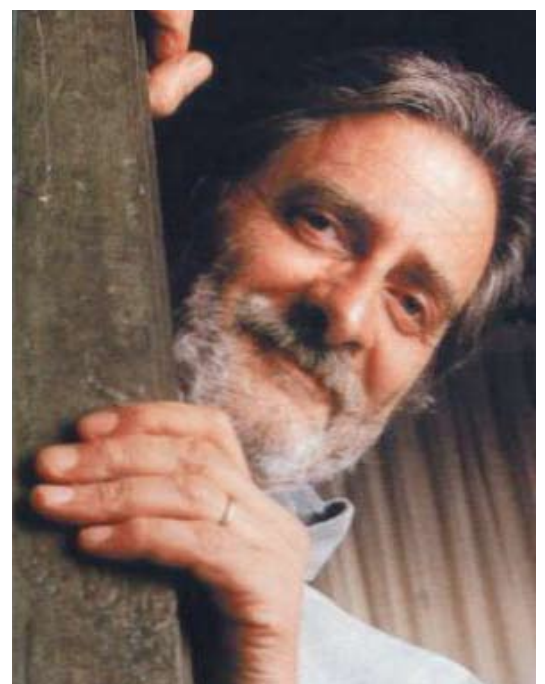
Egli, il chieretto, si rivelò, al colore, pudibondo e nuvoloso, ma contemporaneamente barbagliante d’un rubinaccio spento, quasi pennellato di terrose reminiscenze, ricordando certi trabbianelli ambiziosi o i sangiovesi adulti da salotto.

Ma al gusto fu la vera sorpresa: squadrato e sentenzioso negli avancorpi, fu subito dopo ruspigno e cipollato nel centro destra, mentre l’ala sinistra scivolava ampollosamente sugli strascichi gargamellosi e dorotei dei lambruschini claudicanti dell’oltrepò pavese; il bouquet spingeva dapprima con insistenza sul fragolato pesto, ammiccando però alle vaniglie zebrate e ai pistacchi esotici, mentre la coda si impennava orgogliosamente sulla papillazione di mentuccia fungata e di vaghe tisane del sottobosco friulano dalle parti di Cividale.

Non v’era traccia, e non me ne dolsi, di retrogusto, se non a fiocchetti spenti di sparagio salvatico, qua e là punzonati d’asciutto rigno di muflone d’Abruzzo.

Il corpo, magniloquente e pomposo, aggrediva poi il palato con fare sprezzante ed ortogonale, aggallando nella faringe a piccole e frequenti bolle chiacchierine, senza peraltro obliterare l’ugola, anzi molcendola come rorido, tiepido pelo di mutria. Frusco, ben pasturato e solenne nelle intenzioni, il vino risultò altresì leggermente gianduiato nella maturazione, reclamando ancora un poco di riposo, forse ad acquisire vieppiù rango e stoffa, senza però pretendere il decoro marchionale dei fratelli maggiori: il Succhiasassi Tartufato nature di Roccapregna del Vulture ed il leggendario Zoccolato rosé dei Conti Cucchiaioni -Papera di Poggio Merdoso.

Ne volli tòrre su un caratello, pensando d’accompagnarlo a certe giovani lepri che mi s’andavan frollando da tre mesi tra i calabroni del sottoscala, da cucinare, com’è ovvio, al salmi; al mirabile Taberni, nel congedarsi, s’inumidì tavia l’occhio pottino e rasciugandosi con la parannanza lercia, mormorò arrochito: “Torni, professore...torni...!”



Giorgio Marchetti



Le note che curano il corpo e la mente

“Che cosa sarebbe la nostra vita senza la musica!...(…) Se venissero proibiti, a me o a chiunque altro ami la musica, i corali di Bach, diciamo, le arie del Flauto Magico o quelle di Figaro, oppure se qualcuno ce li strappasse via a forza dalla memoria, per noi sarebbe qualcosa di simile alla perdita di un organo, della metà di uno dei cinque sensi, di un senso intero”.

Hermann Hesse, Musik

Siamo esseri musicali fin dagli albori della nostra storia. Dai suoni primitivi di legno e pietra che battevano il ritmo nella notte africana agli elaborati canti monastici del medioevo, gli esseri umani hanno usato la musica per dar voce ai misteri spirituali, a racconti densi di emozioni e ai desideri fisici. La musica è un linguaggio vibrazionale compreso da tutti gli uomini e i suoi messaggi si espandono ben oltre il tempo, la razza e la cultura. Del resto se pensiamo alla mitologia classica possiamo renderci conto di quale importanza rivestisse la musica; I sacerdoti che abitavano i templi di Egitto, Grecia e Roma, pronunciavano cantilenanti incantesimi somministrando medicine ai malati, mentre gli indiani (uomini medicina) del Nord America si sedevano accanto ai pazienti e cantavano accompagnandosi con sonagli ricavate da zucche.

Apollo produceva armonia nei cieli con i suoi movimenti ritmici, e suo figlio Orfeo, curava il corpo e l'anima con la poesia, la musica e riportò in vita l'amata Euridice con il suo canto. Anche il genio musicale di Beethoven diceva: “La musica è un anello di congiunzione fra la vita spirituale e quella dei sensi”. Siamo musica nel profondo, nella più piccola particella del nostro essere, siamo musica nel nucleo del DNA e nella struttura molecolare come ha scoperto il fisico J.Sternheimer che dice che ad ogni molecola del corpo corrisponde una specifica melodia. La scienza ha fatto molta strada nella comprensione di come il suono opera nel corpo, la conoscenza infatti non si limita più alla teoria secondo la quale una vibrazione sonora è trasformata prima in energia vibratoria dal timpano e poi in energia chimica ed elettrica. Ora sappiamo che, quando il cervello sente melodie diverse, le invia attraverso la neocorteccia alle molecole del corpo. Randall McClellan, famoso Musicoterapista e ricercatore così scrive nel suo libro “Musica per Guarire” ed. Muzzio: “Quando la musica entra nei nostri orecchi, i suoni vengono trasformati in impulsi che viaggiano attraverso i nervi acustici fino al talamo, la stazione ripetitrice di emozioni, sensazioni e sentimenti. La stimolazione del talamo coinvolge anche la corteccia che, a sua volta, riinvia impulsi di risposta al talamo stesso per creare un circuito risonante che si rafforza a mano a mano che la musica continua. Mentre l'ascolto prosegue, possiamo sperimentare quello che viene definito: “riflesso talamico”, la manifestazione fisica esteriore che può essere espressa battendo un piede, lasciandosi dondolare, muovendo il capo o eseguendo movimenti ritmici con mani e braccia. All'interno del cervello il talamo, l'ipotalamo, il cervelletto e gli emisferi cerebrali della corteccia svolgono insieme un ruolo attivo per trasformare il flusso dei suoni e ritmi in strutture musicali riconoscibili e conferire loro un significato emotivo e mentale.” Oggi i neuropsichiatri riconoscono che la musica stimola il sistema neuro-generativo, e riscontrano la sua azione sulla pressione sanguigna, sulla respirazione, il battito cardiaco, l'attività delle ghiandole endocrine, ecc. Alla luce di tutto quello che ci è stato tramandato dai popoli antichi di differenti civiltà e dalle recenti scoperte scientifiche sul potere terapeutico della musica dovremmo forse usare maggiormente, soprattutto in Italia, la musica come strumento potente, capace di metterci in contatto con la parte più “sacra” di noi stessi, come preventivo ad una violenza sempre più crescente: **“Chi canta ha il cuore aperto alla vita !”.**

La Musicoterapia

La nascita della Musicoterapia come disciplina scientifica dotata di una propria autonomia e di una propria ufficialità deve farsi risalire agli inizi di questo secolo. Già negli ultimi decenni dell'800 il medico Adler Blumen assunse immigrati affinché suonassero nell'ospedale di Utica per alleviare le sofferenze dei malati. Negli anni quaranta negli Stati Uniti si sperimentarono i primi interventi di Musicoterapia per curare l'esaurimento e l'alcolismo degli ex combattenti della seconda guerra mondiale. Ma è l'anno 1950 che segna l'inizio ufficiale della professione del Musicoterapista- un gruppo, nato alla Menninger Clinic di Topeka, nel Kansas, formato da Psichiatri, musicisti professionisti e maestri di musica si incontrò a New York allo scopo di fondare una organizzazione nazionale chiamata Nacional Association



for Music Therapy (NAMT). Con una definizione ampia, la musicoterapia è: “L'utilizzazione della musica come strumento terapeutico, per ripristinare, mantenere le abilità comportamentali, evolutive, fisiche e sociali- tutto ciò nell'ambito del rapporto assistito-terapeuta. Una modalità di trattamento non verbale, adattabile sia

a soggetti che possiedono la verbalità sia a chi ne è privo, si presta per una vasta gamma di età e un'ampia varietà di disordini: può costituire un sussidio diagnostico e rinforzarle altre modalità di trattamento” (Nordoff & Robbins, 1971, 1977) La musicoterapia può essere **attiva**: cioè basata sul far musica attivamente, ripetendo una sequenza ritmica su uno strumento a percussione o suonando liberamente altri semplici strumenti (flauto, tastiere, xilofoni, maracas ecc.), usando la voce, che è uno strumento che tutti possediamo ma che pochi usano consapevolmente, cantando canzoni conosciute o improvvisandone liberamente. **Ricettiva**: quando si privilegia l'ascolto guidato con musica dal vivo o registrata. Può essere fatta in gruppo o individualmente.

DANIELA DOLCE

E'cantante professionista (diploma in canto presso il conservatorio L.Chherubini di Firenze) e Musicoterapista, diplomata presso il Ce.To.M.(centro Toscano di Musicoterapia). Inoltre si è formata in terapia vocale presso il Roy-Hart-Theatre in Francia (centro internazionale per lo sviluppo delle potenzialità umane della voce, come espressione dell'anima e della personalità), e in “Healing Sounds”(suoni di guarigione) con Karina Shelde. Dal 1993 si occupa dell'uso terapeutico della voce tenendo seminari e corsi in tutta Italia. Docente di Musicoterapia Vocale presso il Ce.To.M. e presso la scuola di formazione in “Operatori Musicali” dell'Atheneum Musicale Fiorentino. Da anni si occupa di Musicoterapia ed Handicap, preparazione al parto con la voce, lavorando in strutture private, socio riabilitative e nelle scuole di ogni ordine e grado.



info: grafa7@yahoo.it

Gli Amici degli Amici...

AMICI DEL CERVELLO

DEL CERVELLO

Salutiamo e ringraziamo gli amici che ci hanno inviato i loro pensieri sul cervello riproponendovi, in questo numero di fine anno, un piccolo estratto dei loro concetti.



Non diamo mai la dovuta importanza al cervello che anche nel calcio è una cosa fondamentale
MARCELLO LIPPI



Agli "amici del cervello", nella speranza che chi non è abituato ad usarlo... impari alla svelta... e ricordatevi: le Iene portano bene!
MATTEO VIVIANI



La grandezza del nostro cervello sta nella sua capacità di trascendere la materia, di cui è fatto. Tutte le reazioni chimiche del cervello generano il pensiero, la musica, l'arte, la nostra personalità, Dio e l'infinito. Dalla MATERIA CEREBRALE allo SPIRITO!
PIER LUIGI ROSSI



"...Le mie decisioni (il mio usare il cosiddetto cervello) avvengono dopo che ho pesato qual è il minor problema o il minor dolore o il maggior piacere un po' come facevano i dinosauri..."
TIZIANO LERA



"...Ogni tanto, per stanchezze o emozioni, mi si stacca o almeno io ho questa sensazione, mi si ferma il cervello. Serve da segnale, so che devo correre in posizione di riposo, cercare le gentilezze altrui, il sonno, il gioco..."
FABIO PICCHI



"...Hanno del miracoloso i cervelli, sono essi il motore che aziona la cinghia di trasmissione in viaggio per il corpo umano, fino alla punta di mani e di piedi, non per nulla dette "estremità..."
DARIO CECCHINI



"Nonostante tutto il cervello si usa sempre meno. Nonostante tutto si riferisce al cosiddetto progresso dell'umanità..."
BEPPE BIGAZZI



"...Un "cervello sano" ci permette di vivere in maniera più positiva anche i disagi più imprevedibili della vita, rendendo più accettabili e più gestibili anche eventuali difficoltà di altre parti del nostro corpo..."
ROSANNA LAMBERTUCCI



"...dopo Fisico e Mente, sta per arrivare la fase evolutiva nuova, quella dell'istinto. Al cervello spetta il compito importantissimo di traghettare l'uomo nel nuovo mondo."
RED RONNIE



"Accolgo con piacere l'invito a scrivere alcune righe per gli AMICI DEL CERVELLO (...)! Peccato, visto il nome del giornale, rinunciare per sempre a Flavia Vento"
CRISTIANO MILITELLO



"Il cervello bio funziona solo a livello naturale ed è direttamente collegato al cuore. (...) Lunga vita agli "Amici del cervello"."

MARCO COLUMBRO



"...Chi non ha testa abbia gambe...ecco perché Fabrizio e gli Amici del Cervello sono fisicamente un po' pigri!..."

GRAZIANO SALVADORI



"Chi usa il cervello degli altri il suo se lo può friggere. Non è certo il caso degli "amici" dell'Atorn che propongono iniziative sempre originali (...). Siete ganzi (...)"

NIKI GIUSTINI

AMICI DEL CERVELLO

Autorizzazione del tribunale di Lucca n. 897. Registro periodici del 7/7/09

Direttore editoriale

ATORN

Direttore responsabile

Fabrizio Diolaiuti

In redazione

Carlotta Biancalana

Francesca Pasquinucci

Segretario di redazione

Pietro Di Marco

Hanno collaborato a questo numero

Wanda Lacorina

Ciro Vestita

Giorgio Marchetti

Federico Mayer e Gruppo Giomi

Daniela Dolce

Impaginazione grafica e stampa

COLORÈ s.n.c.

Redazione P/O Ottovolante

Via IV Novembre 126, Camaiore

Tel. 0584 982279

E-mail info@atornweb.it

Sito Internet www.atornweb.org

AMICI DEL CERVELLO

Tre regali intelligenti

Il Natale 2009 è alle porte, e come ogni anno è momento di regali! E allora quale migliore occasione per far felici parenti e amici con "regali intelligenti". Ecco i consigli dell'Atorn.



L'abbonamento

Puoi regalare un abbonamento annuale ad AMICI DEL CERVELLO NEWS, che dà diritto a 4 numeri della rivista e all'iscrizione diretta nei Soci Atorn. Per farlo basta compilare il coupon di fondo pagina e effettuare il versamento alla posta o alla banca.

Il Calendario

Il prestigioso calendario d'arte dell'Atorn "Le stagioni dell'amore", firmato dal pittore Riccardo Benvenuti: una raffinata celebrazione della figura femminile per dodici mesi di beneficenza e ricerca neurologica. Per regalarlo o acquistarlo telefonare alla segreteria dell'ATORN 340 8745775 oppure andare sul sito atornweb.it



Il Libro

INTERVISTA AL CERVELLO, il libro scritto dal Professor Ubaldo Bonuccelli e Fabrizio Diolaiuti per spiegare a tutti, e in maniera semplice, com'è fatto il nostro cervello e quali sono i suoi pregi e i suoi difetti. Il libro, che ha scalato alcune delle più importanti classifiche di vendita italiane, è disponibile in tutte le librerie.



Ricordiamo che per qualsiasi informazione relativa agli abbonamenti e all'acquisto del calendario è possibile collegarsi al sito atornweb.it.



Usa il CERVELLO e ABBONATI

Il/La sottoscritto/a _____ il _____
nato/a a _____
Residente in _____ Provincia _____
Via _____ N° _____ CAP _____
Codice Fiscale _____ E-Mail _____ @ _____
Tel. Fisso _____ Tel. Cellulare _____

Chiede di essere ammesso/a quale **SOCIO** dell'ATORN - Associazione Toscana per la Ricerca Neurologica - dichiarando in caso di accoglimento di accettare ed uniformarsi allo Statuto Sociale (<http://atornweb.it/statuto.htm>). Ai sensi del codice sulla Privacy (Riservatezza) D.Lgs. n. 196 del 2003, presta il proprio consenso affinché possiate procedere al trattamento dei propri dati relativamente all'esame della presente domanda ed alla sua eventuale iscrizione alla Associazione. **Il sottoscritto si impegna a versare la somma di 30 euro per anno quale quota associativa. Avrà diritto a ricevere gratuitamente copia del giornale trimestrale "Amici del Cervello News" (4 numeri annui).** Distinti saluti.

Data _____ Firma _____

Desidero iscrivermi quale **SOCIO SOSTENITORE**. Il sottoscritto si impegna a versare la somma di 65 euro annui quale quota associativa. Avrà diritto a ricevere gratuitamente copia del giornale trimestrale "Amici del Cervello News" (4 numeri annui)

COMPILA QUESTO MODULO IN OGNI SUA PARTE E INVIALO IN BUSTA CHIUSA A:

Atorn c/o Studio Famesi, Via Cairoli 45, Viareggio (lu)

INSIEME ALLA RICEVUTA DI PAGAMENTO CHE PUO' AVVENIRE CON:
BOLLETTINO POSTALE C/C NUMERO 000010874550
BONIFICO BANCARIO C/C NUMERO IT45H 01030 24800 00000 1619535
INTESTATI ALL'ATORN

Donna il tuo 5 per mille

 all'Associazione Toscana Ricerca Neurologica

Un gesto che a te non costa niente PER NOI HA UN VALORE GRANDISSIMO

**PARKINSON - ALZHEIMER
ICTUS - SCLEROSI MULTIPLA
EPILESSIA - CEFALEE**

Fra le attività dell'ATORN

- Borse di studio per giovani medici, biologi e psicologi per ricerche nel campo neurologico.
- Incontri e convegni sul cervello con ricercatori di grande fama.
- Premio **ATORN** per la ricerca e la solidarietà.
2006 **Andrea Bocelli e Oleh Hornykiewicz**,
2008 **Giorgio Panariello e Gian Luigi Gessa**.

Il Presidente Gianfranco Antognoli *Il direttore Scientifico* Ubaldo Bonuccelli

Come fare?
MODELLO 730

E' FACILE. Comunica al tuo commercialista il codice fiscale ATORN **93005860502** e firma nell'apposito riquadro del modello unico o del 730

CUD
A pagina 5 si trova la scheda, riempi con il codice fiscale ATORN **93005860502** e firmala.

www.atornweb.it