

AMICI DEL CERVELLO

NEWS

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

2010 - Anno 2 - Numero 2

Direttore **Fabrizio Diolaiuti**

€5,00



(Disegno di Lorenzo Frigeri)

buone notizie



LETIO MAGISTRALIS PER FRANCESCA ANTOGNOLI

Presso la Croce Verde di Viareggio, la Dott.ssa Francesca Antognoli, da sempre iscritta all'Atorn, Direttore di Banca in una Agenzia di Viareggio ha tenuto per l'UNITRE- Università della Terza Età Viareggio, una lezione dal titolo "Dalla Banca Etica all'Etica in Banca". Durante il seminario dopo un breve excursus storico del concetto di eticità, è stato affrontato il tema della conciliabilità della gestione etica del business con la profittabilità per l'azienda. Attraverso il concetto di Responsabilità Sociale, la Dott.ssa Antognoli, ha illustrato come la letteratura dimostra che sia possibile integrare il principio della massimizzazione dei profitti con la qualità delle relazioni con i diversi interlocutori con cui un'azienda si relaziona influenzando positivamente la propria performance e la generazione di valore.

Nel corso della letio magistralis è stato anche analizzata l'applicazione dei principi di Responsabilità Sociale nel panorama bancario italiano con particolare riferimento allo strumento del Bilancio Socio-Ambientale.

La Dott.ssa ha concluso la testimonianza ricordando alla platea che, presupposto indispensabile per poter parlare di etica in Banca o in qualsiasi altra azienda, e per poter quindi tradurre i concetti in azione è che ci sia una coscienza individuale di responsabilità personale. Soltanto credendo in questo "progetto" è possibile renderlo contagioso e farlo funzionare davvero!



Pubblicità d'epoca - Sostituiscila diventando inserzionista



IL SINDACO AMICO DEL CERVELLO

Domenico Lombardi, un nostro socio e sostenitore e quindi grande amico del cervello, è diventato Sindaco di Pietrasanta con il 56,8% delle preferenze.

Da sempre Lombardi ha diviso la sua vita tra il suo impegno professionale e la grandissima passione per la politica. Lombardi è infatti un noto medico pediatra, specializzato in Neuropsichiatria Infantile, che ha operato presso gli Ospedali di Sarzana, Camaiore, Pietrasanta, Viareggio e all'Ospedale Unico della Versilia, dove è stato Responsabile della Sezione Pediatrica; entrato in politica negli anni '60, ha ricoperto vari ruoli tra cui Consigliere Provinciale a Lucca, Presidente del Consiglio Comunale di Pietrasanta. Nel 2000 viene nominato capogruppo dei Ds, e poi del Pd. Da parte della redazione, dal Presidente Gianfranco Antognoli e dal Direttore Scientifico Ubaldo Bonuccelli e dal nostro direttore Fabrizio Diolaiuti, un enorme in bocca al lupo per questa sua nuova avventura.

INTERVISTA AL CERVELLO

UBALDO BONUCCELLI
FABRIZIO DIOLAIUTI

COME FUNZIONA,
COME
POTENZIARLO
E MANTENERLO
EFFICIENTE

con TEST
Per valutare
attitudini
e capacità

Sperling & Kupfer

TERZA RISTAMPA

La redazione è lieta di comunicare che INTERVISTA AL CERVELLO, scritto da Ubaldo Bonuccelli e Fabrizio Diolaiuti, edito da Sperling & Kupfer, è giunto alla terza ristampa a otto mesi dalla sua uscita. Il libro è diventato un piccolo caso letterario e un successo anche nel campo della divulgazione scientifica; esso è in fatti rivolto ai non addetti ai lavori, e il suo successo deriva proprio dalla semplicità con cui vengono espressi concetti medici complicati. Facciamo quindi un grande in bocca al lupo ad INTERVISTA AL CERVELLO, anticipandovi che i due autori sono già al lavoro per una nuova edizione del libro.

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

Luciano Bonuccelli

Ciro Vestita

Ettore Borzacchini

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



Ubaldo Bonuccelli

Il Direttore Scientifico risponde ai lettori

Ho letto sui quotidiani che Lei è stato in America a lavorare nel team che ha cura Cassius Clay, il mio mito. Vorrei sapere come sta Cassius... (Ferdinando da Camaio)

Cassius Clay che molti anni fa si convertì all'Islam e cambiò il nome in Muhammad Ali ha cominciato a presentare i sintomi del Parkinson a 48 anni; ora a quasi 70 anni presenta tutti i sintomi della malattia e anche le conseguenze dei traumi cranici legati alla sua attività sportiva. Insomma cammina, si muove ancora abbastanza bene, ma parla poco, si estranea a volte dall'ambiente. Quando fa riabilitazione nel centro a lui intitolato, la presenza di un paio di giovani fisioterapisti molto attraenti magicamente lo risveglia, sorride, fa loro qualche complimento: insomma la bellezza muliebre sembra funzionare meglio dei farmaci....

Ho una zia malata di Alzheimer da parecchi anni, so che Lei è stato di recente negli Stati Uniti per lavorare in uno dei più importanti centri per le malattie neurologiche, a che punto è la ricerca in America? (Antonio da Lucca)

La Malattia di Alzheimer è l'epidemia numericamente più imponente nelle persone anziane: in relazione diretta con l'età colpisce inesorabilmente chi raggiunge le età più avanzate. A 80 anni 30% delle persone si ammalano, a 90 anni il rischio di ammalarsi di Alzheimer può superare il 50%.

In USA ferve la ricerca per una cura e per diagnosi più precoci, ed anche in Italia e qui da noi a Pisa ed all'ospedale Versilia si sperimentano nuovi farmaci come il vaccino e gli anticorpi monoclonali che sono stati sviluppati nei laboratori americani.

Stiamo andando nella bella stagione, il sole fa bene al cervello? (Ada da Firenze)

Troppo sole fa male... è ben noto che il colpo di sole o di calore legato all'espo-

sizione eccessiva al sole la cui luce riscalda per irraggiamento, provoca grave sofferenza cerebrale, mal di testa, stato confusionale fino alle convulsioni. Questo avviene più facilmente nei bambini che espongono al sole una massa piccola e più rapidamente riscaldabile, e negli anziani il cui organismo contiene meno acqua. Quindi non addormentatevi al sole! a parte le ustioni alla pelle, c'è il rischio del colpo di sole!

Il sole nella giusta misura fa bene alla cute ed anche attraverso la vista stimola certe attività endocrine legate al cervello e ne inibisce altre- blocca la produzione di melatonina da parte della ghiandola pineale- quindi alla fine attiva e risveglia, quasi ricaricando di energia tutto il corpo, mentre la melatonina che si libera nella notte, in assenza di luce solare, favorisce riposo e sonno.

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*



Il Comitato Scientifico

Dr Roberto Ceravolo

Lavoro come Dirigente Medico presso l'Unità Operativa di Neurologia dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria. Oltre all'impegno nelle attività cliniche della struttura (corsia, ed ambulatori), coordino il centro di riferimento regionale per la diagnosi e cura della Malattia di Parkinson e dei disturbi del movimento. Nel nostro database abbiamo ormai circa 2000 pazienti provenienti da tutta la Toscana ed anche da altre regioni d'Italia, che visitiamo con cadenza periodica applicando i protocolli di valutazione e terapia più avanzati, comprese le procedure di stimolazione cerebrale profonda. Il nostro centro si è proposto negli ultimi anni anche come un riferimento a livello nazionale ed internazionale per gli studi di neuroimaging, sia per quanto concerne la Risonanza magnetica del cervello, tanto con metodi tradizionali che avanzati, sia per quanto concerne lo sviluppo, e l'utilizzo di Tomografia ad emissione di positroni (PET) e Tomografia ad emissione di singolo fotone (SPECT). La possibilità di effettuare una diagnosi accurata e precoce di malattia rappresenta infatti la base per la somministrazione di terapie neuro protettive quando saranno disponibili ma anche per l'utilizzo corretto delle terapie sintomatiche attualmente disponibili. Dopo un lungo periodo trascorso al Centro PET dell'Imperial College of Medicine di Londra presso l'Hammersmith Hospital, rientrato in Italia mi sono dedicato allo sviluppo di protocolli diagnostici e scientifici mediante PET cerebrale, per cui sono referente presso il CNR-Fondazione Monasterio di Pisa, e nel contempo ho collaborato con i colleghi della Medicina Nucleare di Pisa all'implementazione ed all'allargamento delle indicazioni diagnostiche in neurologia delle procedure di scintigrafia cerebrale con vecchi e nuovi traccianti. attesa con trepidazione dai pazienti, non sembra attuabile nel breve periodo. Dal punto di vista assistenziale nel nostro Centro Parkinson oltre ai casi di prima diagnosi e pazienti con risposta stabile alla terapia, ci interessiamo particolarmente dei pazienti complicati anche attraverso la somministrazione di terapie altamente specialistiche, quali le infusioni continue di farmaci antiparkinsoniani sia sottocute (apomorfina) che direttamente all'interno dell'intestino (duodopa) mediante speciali pompe infusive, con ottimi risultati. Partecipiamo inoltre a sperimentazioni internazionali con nuovi farmaci sia per i sintomi motori che per le complicanze non motorie della malattia. Infine, nei prossimi mesi dovrebbe prendere avvio una collaborazione con la Neurochirurgia dell'Università di Pisa per interventi di chirurgia funzionale (la cosiddetta stimolazione cerebrale profonda) da riservarsi a casi particolarmente selezionati.

Nei numeri precedenti abbiamo conosciuto Monica Mazzoni, Renato Galli, Roberto Massetani e Paolo del Dotto, nell'attesa di incontrare i loro colleghi Claudio Lucetti e Giuseppe Meucci, adesso vi presentiamo

Nato il 4/4/1966 Lamezia Terme (CZ). 1991 Laurea in Medicina e Chirurgia, Università di Pisa. Votazione 110/110 e lode con dignità di stampa. 1995 Specializzazione in Neurologia con lode, Università di Pisa. Dal Febbraio 1997 al Gennaio 1999: Honorary Clinical Assistant presso l'Unità di Neurologia, Hammersmith Hospital, e Research Registrar, Imperial College, Londra. Dal Marzo 1999 al presente- Dirigente Medico presso la Clinica Neurologica -Dipartimento di Neuroscienze, Università degli Studi di Pisa. Dal 2001 Professore a contratto Corso di Laurea per Tecnici di Neurofisiopatologia, Università di Pisa. Dal 2002 Professore a contratto Scuola di Specializzazione in Neurofisiopatologia, Università di Pisa. Revisore scientifico per molte riviste internazionali ed editore di Dementia Forum. Autore o co-autore di oltre 150 pubblicazioni scientifiche.



FELICITÀ E CERVELLO

VUOI ESSERE FELICE? CHIEDILO AL TUO CERVELLO



Friedrich Nietzsche

scientificamente ricordiamoci che la dopamina è il principale neurotrasmettitore del cervello emozionale. Oltre ad avere un grande ruolo nel coordinamento del comportamento motorio (un deficit di questo sistema costituisce la sintomatologia del morbo di Parkinson), è determinante per i comportamenti adattativi e le conseguenti implicazioni affettive. I processi emozionali del piacere e della ricompensa sono regolati dalla dopamina al pari delle gratificazioni conseguenti al mangiare, al bere, al riprodursi, al successo nella lotta e nella competizione. L'euforia connessa allo scampato pericolo è prodotta dalla dopamina. Quanto si è sollevati dopo essere riusciti ad evitare di tamponare! La trasmissione dopaminergica risulta dunque correlata alla fisiologia del rinforzo psicologico ed è determinante nei processi di apprendimento. Andrea sta imparando a comportarsi da generale e il processo di apprendimento nel gioco lo rende felice. Anche per un adulto il processo è il medesimo. Si spiega con questa chimica la felicità della ricerca di nuovi mezzi e nuovi risultati da parte di scienziati, di artigiani, di artisti, di hobbisti, di "suore della scienza" che passano la loro vita davanti a equazioni, formule chimiche, attrezzi, tele e pennelli, vetrini, sentendosi in condizione di eustress. La felicità è anche la ricerca del nuovo, contestualmente ai propri interessi (*fatti non foste...*). Cosa gira in quei momenti nel sistema limbico? Solita storia, chimiche di soddisfazione. Allora mettiamoci alla ricerca della felicità. Dovrebbe bastare il dirsi "*fa' la persona felice, riproduci la condizione interiore ed esteriore della persona felice*" per ottenere il peak state, una bella dopata autoprodotta. Dovrebbe ma non basta. Perché insorgono resistenze, richieste di apporti esterni, di innamoramenti, una vincita al lotto, un premio, un successo, qualcosa che comunque provenga dall'esterno? Andrea non ha bisogno di nulla di concreto che lo faccia concretamente stare bene nella sua condizione di generale. Il fatto è che pochi "*giocano ad immaginarsi felici*" (forse sembra poco serio), ma senza questa condizione nulla può farci diventare felici. Nulla può diventare reale se prima non è stato immaginato. Se vogliamo alzare un braccio dobbiamo prima immaginarlo. Provate a legarvi un braccio dietro

"*Andrea fa' il generale!*" e il bambino si impettisce, mette la mano su un'elsa immaginaria, irrigidisce tutti i muscoli in posizione di comando vigoroso, assume uno sguardo fiero e scruta l'orizzonte. Non ha bisogno di una divisa, di una sciabola o di un'armata. E il bello è che *si sente* davvero un generale, senza per questo essere diventato matto. In quei momenti la sua adrenalina buona scorre felice nelle vene, ha uno stato interno di benessere, di eustress, di eccitazione piacevole. Tutto il suo corpo è "dopaminato" o

dopato che dir si voglia, senza bisogno di sostanze esterne, si è autodopato. Per dirla un po' più scientificamente ricordiamoci che la dopamina è il principale neurotrasmettitore del cervello emozionale. Oltre ad avere un grande ruolo nel coordinamento del comportamento motorio (un deficit di questo sistema costituisce la sintomatologia del morbo di Parkinson), è determinante per i comportamenti adattativi e le conseguenti implicazioni affettive. I processi emozionali del piacere e della ricompensa sono regolati dalla dopamina al pari delle gratificazioni conseguenti al mangiare, al bere, al riprodursi, al successo nella lotta e nella competizione. L'euforia connessa allo scampato pericolo è prodotta dalla dopamina. Quanto si è sollevati dopo essere riusciti ad evitare di tamponare! La trasmissione dopaminergica risulta dunque correlata alla fisiologia del rinforzo psicologico ed è determinante nei processi di apprendimento. Andrea sta imparando a comportarsi da generale e il processo di apprendimento nel gioco lo rende felice. Anche per un adulto il processo è il medesimo. Si spiega con questa chimica la felicità della ricerca di nuovi mezzi e nuovi risultati da parte di scienziati, di artigiani, di artisti, di hobbisti, di "suore della scienza" che passano la loro vita davanti a equazioni, formule chimiche, attrezzi, tele e pennelli, vetrini, sentendosi in condizione di eustress. La felicità è anche la ricerca del nuovo, contestualmente ai propri interessi (*fatti non foste...*). Cosa gira in quei momenti nel sistema limbico? Solita storia, chimiche di soddisfazione. Allora mettiamoci alla ricerca della felicità. Dovrebbe bastare il dirsi "*fa' la persona felice, riproduci la condizione interiore ed esteriore della persona felice*" per ottenere il peak state, una bella dopata autoprodotta. Dovrebbe ma non basta. Perché insorgono resistenze, richieste di apporti esterni, di innamoramenti, una vincita al lotto, un premio, un successo, qualcosa che comunque provenga dall'esterno? Andrea non ha bisogno di nulla di concreto che lo faccia concretamente stare bene nella sua condizione di generale. Il fatto è che pochi "*giocano ad immaginarsi felici*" (forse sembra poco serio), ma senza questa condizione nulla può farci diventare felici. Nulla può diventare reale se prima non è stato immaginato. Se vogliamo alzare un braccio dobbiamo prima immaginarlo. Provate a legarvi un braccio dietro



Agnes Repplier

la schiena e ve ne renderete conto. Quindi l'immaginazione è una condizione determinante per produrre realtà e questo vale ovviamente anche per gli stati d'animo. Ma perché è così difficile immaginarci felici, sereni, in pieno godimento di questa avventura meravigliosa che è la vita? Perché è così faticoso cercare *il fanciullino* dentro di noi? Come scrive Agnes Repplier "*Non è facile trovare la felicità dentro di noi ed è impossibile trovarla in qualsiasi altro posto*". Altra necessaria condizione è quella di allearsi con se stessi. La natura ci ha fornito tutti i supporti per immaginarci felici, per allearci con noi stessi, per raggiungere anche da adulti la condizione di bimbo felice che ci ha fatto sperimentare nell'infanzia. Non ci ha dato però il libretto delle istruzioni e nemmeno il bilancino del dosaggio, perché si sa, per ottenere un buon dolce bisogna rispettare le dosi giuste dei componenti. Ecco perché da secoli tutti gli uomini dotati di ragione e sentimento stanno producendo manuali e sistemi di misura alla ricerca della felicità.

Oggi le neuroscienze stanno scrivendo un bel manuale operativo. Essere felici? Neuropeptidi o meglio, endorfine. Chi non ne ha sentito parlare? Le endorfine fanno parte della famiglia dei neuropeptidi e sono molto importanti nella modulazione della percezione del dolore e per il tono dell'umore. L'azione è morfino-simile e i derivati dell'oppio hanno gli stessi recettori delle endorfine. Ciò spiega la gravità della dipendenza da eroina, che si sostituisce al ruolo naturale delle endorfine che così non vengono più prodotte dall'organismo. Come a dire, se snobbi la funzione questa si offende e non funziona più. Un po' permaloso anche l'organismo, vero? Sulle endorfine è bene dire qualcosa di più. Sappiamo il grande ruolo che esse hanno nell'abolizione del dolore al pari della morfina che è il più potente antidolorifico usato in medicina. L'analgesia non farmacologica, che viene ottenuta con tecniche come l'agopuntura, l'ipnosi, la stimolazione elettrica e l'uso di placebo, ha indubbiamente la sua spiegazione nel ruolo delle endorfine. Tutte le forme di dipendenza (quindi non solo quelle da sostanze) possono avere un supporto notevole nell'attività delle endorfine. Se per esempio

prendiamo in considerazione l'effetto pacificante della meditazione buddista o della preghiera per altre religioni vediamo che queste attività portano ad un aumento delle endorfine che danno appunto un senso di pace e di appagamento. Ciò spiega la "dipendenza" da queste pratiche e il rinforzo che coinvolge nella religiosità. La scoperta interessante per chiunque è che non occorre abbracciare per forza alcuna religione per ottenere tali effetti pacificanti, basta per esempio fare gli esercizi del training autogeno e entrare in forme di rilassamento e di visualizzazioni distensive. Quindi è la pacificazione interiore che mi fa produrre endorfine e mi fa stare bene. Allora è facile essere felici! Basta far partire e consolidare l'alleanza interna, il sapersi accettare come forma di vita imperfetta, l'essere solidali con se stessi, con le proprie azioni, soprattutto con i propri errori.

"*La felicità non è fare tutto ciò che si vuole, ma volere tutto ciò che si fa.*" affermava Friedrich Nietzsche. Allora devo assolvermi sempre, anche quando commetto reati contro gli altri? Di questo parleremo nella prossima puntata.

Wanda Lacorina, psicologo e psicoterapeuta, analista didatta della Scuola di Psicoterapia Comparata di Firenze, libero professionista, consulente aziendale per le Risorse Umane dal 1989 per aziende di eccellenza nel proprio settore, vive e lavora a Viareggio, con studio in via XX Settembre 149, tel. 0584 944866.



Gianfranco Antognoli

Il diario del Presidente

Caro diario,
come ormai
avviene da
quasi due anni,
sono lieto di
appuntare e
rendere noti a
tutti gli amici
del cervello i
fatti salienti degli
ultimi tre mesi.

18 Maggio, Raiuno *Cominciamo Bene*



Il nostro Direttore Scientifico Ubaldo Bonuccelli è stato ospite della trasmissione di Rai Uno *Cominciamo Bene*, condotta da Fabrizio Frizzi. Il Professore ha risposto alle domande del pubblico su Parkinson ed Alzheimer e a colto l'occasione per raccontare ai telespettatori di Raiuno che cos'è l'Atorn e tutte le importanti iniziative dell'associazione.

2 Giugno, Teatro Ponte a Moriano Lucca



Grazie alla generosità della Signora Giulia Menicucci, insegnante delle scuole di danza classica e moderna di Viareggio e Lucca, sono entrati nelle casse dell'Atorn 1000 euro, che saranno devoluti alla ricerca. La somma è il frutto dello spettacolo di fine anno tenutosi lo scorso 2 Giugno al Teatro di Ponte a Moriano. Allo spettacolo ha partecipato, inoltre, il ballerino classico Gino Potente di Lecce, che ha collaborato durante l'anno con gli allievi della scuola. Lo *Schiaccianoci* è stato il balletto eseguito dalle allieve di classica, con coreografia di Giulia Menicucci, mentre le allieve di moderna si sono esibite in un estratto di del musical *Cats*, coreografate da Amalia Emili.

11 Giugno, auditorium S. Romano Lucca

INTERVISTA AL CERVELLO SHOW

Il viaggio tra il serio e il faceto intorno ai nostri neuroni, scritto da Fabrizio Diolaiuti che lo interpreta insieme ad Adriano Barghetti, ha riscontrato un grandissimo interesse nel pubblico presente all'Auditorium S. Romano di Lucca. Apprezzatissima *La Canzone del Cervello*. Lo spettacolo andato in scena anche al teatro Jenco di Viareggio è stato organizzato dall'agenzia "I Girasoli". Con queste due rappresentazioni sono entrati nelle casse della nostra associazione ben 4.544 Euro. Ne approfitto per ringraziare la signora Mita Vecoli, Fabrizio Diolaiuti, Adriano Barghetti e tutto coloro che hanno contribuito alla perfetta riuscita di questi due spettacoli.

Fabrizio
Diolaiuti
**INTERVISTA
AL CERVELLO
show**
con la partecipazione di
Adriano Barghetti

Gianfranco Antognoli





AGOPUNTURA E CERVELLO

Agopuntura: terapia alternativa?

All'epoca dell'Imperatore giallo Huang-Ti (2690 a.C) si fa riferimento ad un trattato, il Nei-King, nel quale l'Imperatore, parlando col suo medico, dichiara di voler curare il suo popolo sofferente non

più con medicine che avvelenano o con pietre che feriscono ma con fini aghi. Si tratta probabilmente del primo riferimento storico a ciò che i missionari gesuiti chiameranno Acus-Punctura. Dopo circa 4700 anni è ancora utile curare con questa modalità terapeutica? Nel 2010 ha ancora un senso prevenire le complicazioni settiche delle ferite con la cauterizzazione? Dopo l'avvento della cimetidina, ranitidina e dei recenti inibitori di pompa, possiamo ancora prospettare genericamente una terapia chirurgica dell'ulcera duodenale?

Credo che la maggior parte dei lettori di questo articolo, muniti di una conoscenza medica da piccola enciclopedia domestica, siano in grado di rispondere adeguatamente alla seconda ed alla terza domanda. Seguendo

l'impianto retorico e volutamente provocatorio delle tre domande si darebbe probabilmente una risposta analoga anche alla prima domanda ma forse non la più corretta. Si impone pertanto una riflessione critica che postuli la condizione per cui una terapia sia definita utile e quindi consigliabile. Nei termini di una economia della salute direi senza dubbio che il vantaggio terapeutico è espresso compiutamente dal rapporto diretto fra beneficio e costi. Si deve cioè tentare di conseguire il miglior risultato terapeutico possibile impiegando le minori energie e contenendo al minimo gli effetti collaterali che possono derivare dal tipo di terapia scelta. Alla luce di quest'ultima affermazione si può senz'altro affermare che non possiamo proporre di curare le cefalee con la ghigliottina. Fatta questa debita premessa cerchiamo ora di capire quali sono i costi e i rischi dell'agopuntura e quali gli eventuali benefici. Credo che sia opportuno iniziare ribadendo, in modo perentorio ed inequivocabile, che nel sottoporsi all'agopuntura non si contrae nessun tipo di infezione perché da circa 20 anni ogni medico agopuntore impiega aghi monouso sterili. Non è possibile inoltre indurre nessun fenomeno tossico o allergico in quanto in questo tipo di terapia si adoperano solamente aghi metallici a secco senza la somministrazione di alcuna sostanza chimica. Insomma, praticare l'agopuntura conoscendo in maniera opportuna l'anatomia e la fisiologia umana, non espone al rischio di danni collaterali diretti. Rimane pur sempre presente però ciò che

possiamo definire rischio indiretto ad esempio sospendere o non intraprendere cure indispensabili e insostituibili per scegliere una cosiddetta "terapia alternativa" più salutare e meno invasiva! Penso ad una cefalea acuta insorta improvvisamente e trattata empiricamente con agopuntura (tanto non fa male) senza aver escluso con appropriate indagini la possibilità non proprio remota, di una patologia che necessiti di una soluzione neurochirurgica d'urgenza. Penso anche con dolore al tragico caso della ragazzina diabetica di Firenze alla quale fu sospesa la terapia insulinica per sostituirla con una dieta a base di integratori. Tra i costi bisogna annoverare anche i tempi della terapia e la spesa. Tenendo conto delle tante variabili si prevedono in media cicli di 5/6 sedute con frequenza di una o due alla settimana e con una durata media della singola seduta di circa 30/40 minuti. Il costo di un ciclo terapeutico varia da qualche decina di euro negli ospedali convenzionati a qualche centinaia di euro in strutture private.

Gli effetti benefici dell'agopuntura sono stati a lungo discussi, sottovalutati ed addirittura non riconosciuti per un certo ostracismo dell'Accademia Medica comprensibilmente generato da una eccessiva superficialità e genericità con cui spesso molti medici agopuntori hanno acquisito e diffuso i risultati terapeutici. Dopo questa cattiva semina si è imparato a lavorare con più rigore ed attenzione ottenendo così nel 1996 l'accredito della FDA (Food and Drug Administration) statunitense. Diversi sono stati gli ambiti di sperimentazione sull'efficacia clinica e lo sono tutt'ora ma sicuramente i risultati più interessanti sono stati acquisiti nel campo del dolore acuto e cronico.

Per concludere l'agopuntura non può e non deve essere scelta come terapia ideologicamente alternativa ma come una delle terapie possibili da integrare in un progetto di cura globale finalizzato a realizzare la migliore e più rapida risoluzione della malattia.

Luciano Bonuccelli si è laureato in medicina e chirurgia presso l'università di Pisa nel 1981. Del corso di laurea ricorda con particolare importanza e riconoscenza la formazione ricevuta nello studio della patologia medica sotto la guida sapiente del prof. Lidio Baschieri di cui sottolinea il merito di avergli fatto acquisire il principio fondante tutta la sua futura attività professionale e cioè che ogni atto terapeutico deve essere sempre preceduto e condotto da un'attenta e circostanziata diagnosi clinica oltre che strumentale e di laboratorio.

La conoscenza dell'agopuntura nasce peraltro in Bonuccelli in modo del tutto casuale quando, ancora laureando, (siamo nel 1978) incontra il dott. Alberto Del Muratore. Del Muratore, che era già primario medico e soprattutto un provetto e appassionato agopuntore, coinvolge Bonuccelli in convegni, congressi e ricerche cliniche mirate ad approfondire lo studio e la comprensione scientifica di quell'antica terapia. Appena laureato frequenta il corso triennale di perfezionamento in agopuntura e tecniche complementari a Torino col prof. Luciano Rocca dove consegue il diploma di medico agopuntore che esercita fino ad oggi come unica attività professionale. Fedele alle sollecitazioni del maestro Del Muratore continua la ricerca clinica cercando di coniugare la sapienza secolare dell'agopuntura, interpretata secondo la neurofisiologia moderna, con la competenza medica occidentale.

GABRIELLO MANCINI

Un capo democratico e disponibile



Incontriamo Gabriello Mancini nello splendido ufficio di presidenza della Fondazione Monte dei Paschi. Dalla finestra una vista mozzafiato su una delle piazze più belle del mondo: la piazza del Campo di Siena. E' pomeriggio, la torre del Mangia è baciata dal sole. Prima le segretarie, poi l'addetto stampa Gianni Tiberi ed infine il presidente ci accolgono con grande cordialità. Ribadiamo il concetto della nostra intervista: un gioco che ci permette di conoscere più da vicino imprenditori e manager. Entriamo subito nel vivo.

diventando di fatto il terzo gruppo italiano nel settore bancario. Questa scelta è stata conforme alle nostre linee strategiche che possono essere riassunte nella salvaguardia dell'indipendenza della banca Monte dei Paschi e del suo radicamento nel territorio. Un'altra scelta bella ed importante che abbiamo preso è stata quella di istituire, nel 2009, un bando straordinario come risposta alla crisi. Praticamente abbiamo anticipato quello ordinario dando una risposta al territorio relativa allo sviluppo delle imprese e alle famiglie. In pratica con il bando straordinario abbiamo finanziato piccoli progetti di opere pubbliche. I nostri finanziamenti hanno dato un sostegno alle piccole aziende e alle famiglie. Il bando ha funzionato come ammortizzatore sociale che ha conferito ossigeno alle imprese e salvato alcune centinaia di posti di lavoro.

Allora il clima che c'è negli spot che identificano il Gruppo Mps, si respira anche nella pratica della Fondazione.

Credo che sia proprio così. La nostra visione di azionisti sul modo di fare banca è all'insegna della correttezza etica. Con il massimo rispetto dei ruoli: dai dipendenti ai clienti, passando per le scelte di mercato.

Tornando al gioco iniziale del cervello del capo. Capi si nasce o si diventa? Lei ha mai fatto il capoclasse?

Perbacco. Sono stato capoclasse per cinque anni di fila quando frequentavo l'Istituto Tecnico Commerciale. In questo senso ho sempre avuto una vocazione nell'accettare responsabilità mettendomi al servizio degli altri. Perché anche fare il capoclasse aveva i suoi oneri, oltre alle soddisfazioni.

Dalle piccole scelte di classe a gestire 180 milioni di euro, la cifra che avete stanziato quest'anno per le vostre erogazioni, di tempo ne è passato, ma evidentemente con la vocazione del capo si nasce. Se dovesse descrivere il suo cervello lo descriverebbe come un cervello politico oppure sente che la sua mente è più orientata all'aspetto economico amministrativo.

Credo che sia tutte e due le cose insieme. Nel mio lavoro c'è indubbiamente una mediazione politica, c'è la consapevolezza delle necessità del territorio ed infine c'è un aspetto economico amministrativo per avere le risorse e gestirle al meglio. Le risposte migliori al territorio si possono dare solo con giuste politiche e la sana gestione delle risorse.

La nostra chiacchierata con "il capo" Gabriello Mancini termina qui. Non vogliamo fargli altre domande, ma vorremmo affidargli i nostri risparmi o la gestione del nostro condominio sicuri che lui sarebbe capace di amministrarli, con serenità ed oculatezza, portando benefici a tutti.

F.D.

Gabriello Mancini che tipo di capo è?

Il mio è un incarico provvisorio che nasce dalla fiducia della gente, un incarico che svolgo con serenità e disponibilità verso gli altri. Io sono l'espressione di tanti cervelli, il nostro è un gioco di squadra dove tutti sono protagonisti. Non è come in un'azienda privata dove spesso c'è uno che decide per tutti. Qui le decisioni sono prese in maniera collegiale. In questo senso, volendo giocare con la parola capo, posso dire di essere un capo democratico.

Per la Fondazione Monte dei Paschi, questa democrazia è una forza o è un punto debole?

E' indubbiamente un punto di forza. La democrazia potrebbe portare all'allungamento dei tempi sulle scelte, ma il mercato non ci consente di avere tempi biblici. Così, ascoltiamo tutti, riflettiamo, discutiamo e poi prendiamo le decisioni sempre con tempi accettabili. Non ci possiamo permettere il lusso di burocratizzare la Fondazione.

Quali sono state le decisioni più belle?

Il finanziamento dell'operazione Antonveneta è stata la decisione più importante che abbiamo preso. Una decisione che ha consentito alla banca Monte dei Paschi di crescere acquisendo spazi in territori nevralgici,



Gabriello Mancini, nato a San Gimignano il 7 agosto 1946, è stato direttore amministrativo della Asl 7 di Siena. Dal 1991 al 1995 è stato Consigliere Regionale della Toscana. Dal 1996 al 2001 ha lavorato presso gli uffici del Consiglio Regionale della Toscana, al servizio Gestione Risorse, con funzioni dirigenziali di Provveditore. E' stato Consigliere Comunale di San Gimignano dal 1970 al 2009. Ha fatto parte del Consiglio di Amministrazione dell'Università degli Studi di Siena. Dal 2001 fa parte della Deputazione Amministratrice della Fondazione Monte dei Paschi di Siena e nel 2002 diviene Vice Presidente. Nello stesso anno entra a far parte del Consiglio

di Amministrazione della Sansedoni Spa e, dal 2004, del Consiglio di Indirizzo della Fondazione Toscana Life Sciences. Nel maggio 2006 è stato eletto Presidente della Fondazione Monte dei Paschi di Siena, assumendo anche la carica di Presidente della Fondazione Musicale Accademia Chigiana. Dal novembre 2006 al settembre 2009 è stato nel Consiglio di Amministrazione della Fondazione per il Sud. E' Vice Presidente dell'Acri e dell'Associazione Mecenate 90. E' membro del Consiglio Generale di indirizzo della Fondazione Ravello e del Consiglio di Amministrazione della Fondazione Cotec della quale, dal 9 dicembre 2008, è Presidente.



**pellegrinetti
arredamenti**

CAPEZZANO PIANORE, LU
0584.913137 VIA SARZANESE 189

Cibo e C



L'ISTINTO DELLA FAME Chi comanda la pancia o il cervello?

Mangiare male in maniera disordinata ed eccessiva, significa prima di tutto danneggiare il nostro fisico e la nostra mente.

Ma chi gestisce l'istinto della fame: la pancia o il cervello? Decide il cervello però non è una cosa semplice dipende da un mix di fattori. Il cervello è largamente influenzato da

quello che avviene nel resto dell'organismo, in particolare nell'apparato gastrointestinale, nella pancia e anche da quanto avviene nell'ambiente esterno. La sensazione di fame inizia quando a livello di una zona del cervello, che si chiama **ipotalamo**, dei recettori particolarmente sensibili sono meno stimolati perché si è ridotto lo zucchero nel sangue. Questa mancanza genera il bisogno di mangiare per reintegrare gli zuccheri ed avere quindi la giusta energia. In questo caso la fame è reale, vera. Serve per nutrire il corpo compreso il cervello. Altre volte l'istinto della fame può essere generato da fattori esterni o emotivi che poco hanno a che vedere con l'esigenza reale del fabbisogno alimentare. Dopo aver adeguatamente nutrito il nostro corpo, che quindi è in perfetto equilibrio e non ha bisogno di altri zuccheri, immaginiamo di passare davanti ad un lungo tavolo dove troviamo nell'ordine. Crostatine di frutta, crema con cialde calde, gelati e dolci al cucchiaio come tiramisù e profiterol, croccante appena fatto con l'inconfondibile profumo di zucchero e nocchie tostate, biscotti sfornati da poco che emanano profumo di vaniglia, cioccolate di tutti i tipi, da quelle con le nocchie alla fondente pura... insomma sfido chiunque a non assaggiare qualcosa. Ecco in questo caso la sensazione di fame è scaturita in presenza di un ambiente esterno e senza un bisogno reale di mangiare. Ma l'ambiente esterno può anche condizionarmi in modo opposto. Se sono in una particolare situazione di pericolo o di tensione non penso certo al cibo. Se sto cercando mio



figlio che si è perso in un bosco o sulla spiaggia posso passare davanti a tutti i dolci del mondo o avere carenza reale di zuccheri, ma o altro da fare che mangiare. Quindi comanda il cervello. Anche perché se comandasse la pancia non ci sarebbero problemi di anoressia o bulimia. Pancia piena niente cibo. Pancia vuota si mangia. Purtroppo non è così, e proprio perché non comanda la pancia il discorso diventa complesso e affascinante.

ANORESSIA E BULIMIA

Appurato che comanda il cervello c'è da chiedersi come mai un organo "intelligente" come il nostro cervello sbaglia e ordina al corpo di nutrirsi molto di più del necessario (obesità) o troppo poco (anoressia)? Quando ci sono questi problemi vuol dire che i recettori dell'ipotalamo sono sballati. Così il cervello ci induce a mangiare quando

la pancia è piena e ci fa digiunare quando la pancia è vuota. C'è un esempio molto calzante. Supponiamo che i recettori dell'ipotalamo siano come l'indicatore del serbatoio della benzina di un'automobile funzioni male perché è sballato, mal tarato. La lancetta mi indica che il serbatoio è pieno e invece il motore si ferma perché non c'è più benzina: questa è l'anoressia. Viceversa mi indica che sono in rosso, che non c'è più benzina, che ho più pochi chilometri da percorrere, mi fermo a fare benzina, ma il serbatoio è pieno ed io ne metto dell'altra

riempiendo l'automobile di benzina: questa è l'obesità. Una volta appurati questi difetti bisogna andare a cercare le cause che possono essere diverse: disfunzioni ormonali, stress, ereditarietà, stile di vita sbagliato, agendo sulle cause, non sempre facilmente individuabili, si può riequilibrare la lancetta e portare tutto alla norma.



HIT PARADE I cinque alimenti più sani per il nostro cervello

Ci sono dei cibi che il cervello ama perché danno piacere, aiutano la mente e sono buoni. Come la cioccolata, il caffè, l'alcol, i dolci in generale. Questi alimenti, specialmente se sono di prima qualità, possono essere mangiati ma bisogna farne un uso moderato perché possono creare dipendenza. Poi ci sono alimenti sani e giusti per il corpo e la mente. Giocando un po' ve li proponiamo sotto forma di hit parade.

1 COCOMERO e MELONE

Con la loro grande quantità di acqua zuccherina-fruttosio- favoriscono un immediato lieve innalzamento degli zuccheri e danno una sensazione di benessere e di freschezza aumentando la serotonina cerebrale e stimolando il palato. Sono poveri di calorie.

2 FRUTTA IN GENERALE

Fibre, vitamine, antiossidanti in grandi quantità e li-

mitate calorie ne fanno un alimento fondamentale.

3 VERDURE

Ricche di antiossidanti, minerali e vitamine, costituite in gran parte da fibre indigeribili, povere di calorie, sono importanti come la frutta.

4 CERERALI INTEGRALI

Farro, riso integrale, orzo...sono ricchi di vitamine e sono una buona miscela di proteine e carboidrati a lento assorbimento, con buon apporto calorico e di fibre inerti.

5 LEGUMI

Sono ricchi di proteine e carboidrati con basso indice glicemico, vitamine, minerali e fibre:devono essere presenti una o due volte al giorno nella dieta.

Attenzione. Per gli alimenti bisogna aver presenti due importantissimi concetti: stagionalità e provenienza dei prodotti.

La stagionalità. Chi mangia le ciliegie a Natale commette un gravissimo errore alimentare, come chi durante l'inverno mangia zucchine. Insomma bisogna seguire la stagionalità dei prodotti perché altrimenti si rischia di mangiare, nella migliore delle ipotesi, acqua e zucchero senza considerare che il nostro portafoglio ci rimetterà tantissimo.

Provenienza dei prodotti. Se un pollo è allevato in 30 giorni con mangimi scadenti è bene non mangiarlo. Insomma la domanda da porsi quando introduciamo dentro di noi un alimento è: da dove viene? come è stato coltivato o allevato? La bistecca di una Chianina allevata al pascolo con criteri biologici non è uguale alla bistecca di una mucca allevata con mangimi scadenti ed in un recinto ben definito. E' importante porsi la domanda della provenienza dei prodotti, per noi e per i nostri figli.

Cervello



pellegrinetti
arredamenti

CAPEZZANO PIANORE, LU
0584.913137 VIA SARZANESE 189

LA LOTTA FRA IL CERVELLO ED IL GRASSO

Il grasso vuole l'eternità

A questo punto è chiaro che sull'appetito comanda il cervello, anche se a volte viene indotto all'errore di valutazione.

Ma c'è un altro problema. Il cervello, che è così consapevole e vede e sente tutto quello che c'è nel nostro corpo, perché non fa in modo che il grasso in eccesso sia eliminato? È semplice perché il grasso in certe persone

riesce a controbilanciare e ad ingannare la volontà, la consapevolezza del cervello. In altri termini il grasso produce delle sostanze, che arrivano a livello cerebrale e provocano la sensazione di fame e di mancanza di sazietà. Queste sostanze prodotte dal tessuto adiposo, specialmente nella zona addominale sono le *citochine* che hanno la capacità di stimolare l'infiammazione contribuendo a sregolare i meccanismi ipotalamici ed aumentando il rischio di aterosclerosi. *Il grasso vuole l'eternità* e vuole mantenere sé stesso anche a scapito del resto dell'organismo perché il grasso al resto dell'organismo fa male. E' come un parassita per una pianta. Sta lì e cresce a discapito della pianta stessa, la indebolisce e l'affatica; solo in condizioni di necessità, di carestia, per esempio di mancanza di cibo per un periodo di tempo, diventa un risorsa indispensabile alla sopravvivenza. E' per questo che l'evoluzione della specie ha selezionato soggetti che accumulano il grasso più facilmente di altri, in modo che in situazioni di carenza alimentare, la specie possa sopravvivere. In teoria il nostro organismo, il nostro corpo come succede in due terzi delle persone, riesce a bruciare le calorie in eccesso mediante la termogenesi. Purtroppo ci sono persone che più facilmente accumulano grasso, senza mangiare in modo eccessivo perché l'organismo di questi individui non riesce a disperdere in calore ed accumula energia sotto forma di grasso. Allora si crea un circolo vizioso: il grasso, per mantenere se stesso, determina la formazione di altro grasso e così via. Occorre spezzare questa spirale negativa. Ma non è per niente facile tanto è vero che a volte si ricorre a interventi chirurgici in modo da togliere il "parassita grasso" che per il resto dell'organismo è diventato come un "tumore". Insomma tra il cervello ed il grasso è in atto una bella lotta e spesso vince quest'ultimo. In pratica quando uno è in sovrappeso mangia per il cervello, per i propri muscoli ed il proprio corpo, ma mangia soprattutto per nutrire il suo grasso che si rigenera e cresce. Una spirale infernale. Il grasso genera grasso. Per una persona di peso normale gran parte delle calorie degli alimenti vengono consumate nel movimento e nell'attività cerebrale. Ricordo che il cervello consuma circa il 20-30% di tutte le calorie alimentari. In pratica al cervello per funzionare serve un pasto della giornata. In una persona sovrappeso o addirittura obesa la maggioranza delle calorie alimentari servono ad incrementare il tessuto adiposo.



Alimentazione IL CERVELLO CONSIGLIA

1) Non lasciarti condizionare dall'onnipresenza del cibo

La nostra società è strutturata per renderci bulimici. Dal cibo all'elettrodomestico, al telefonino, agli abiti, alle automobili... sempre nuovi piatti da assaggiare, nuovi biscotti, nuovi gelati, nuovi modelli da comprare. Sempre di più, sempre di più. Almeno per quello che riguarda il cibo **il tuo cervello ti consiglia di non sentire, non vedere e soprattutto non assaggiare.** E fare questo non è facile perché siamo come ossessionati dal cibo: basta accendere la televisione e c'è qualcuno che cucina o illustra prodotti tipici. **Ti consiglio di non guardare questi programmi a stomaco vuoto. Come ti consiglio di non fare mai la spesa a stomaco vuoto.**

Il cibo è veramente onnipresente. Vuoi degli altri esempi? Eccoli.

Ti fermi a prendere un caffè sull'autostrada e ti obbligano a passare in mezzo a salamini, prosciutti, allettanti confezioni di pasta, profumatissimi formaggi. **Ti consiglio di tirare dritto e non guardare.** Nei bar si offrono a tutte le ore assaggi per aperitivi. **Ti consiglio di non mangiare la prima nocciolina o il primo stuzzichino** perché poi andrai oltre e già con l'aperitivo puoi incamerare le stesse calorie di un pasto. Sii alternativo chiedi della frutta e magari, al posto di un negroni, bevi un succo di pomodoro e di ananas senza zucchero. E l'ossessione del cibo continua anche dentro casa. Abbiamo sempre i frigoriferi pieni, stracolmi di roba da mangiare e bere e ogni volta che li apriamo magari ci viene una voglia. **Ti consiglio di tenere nel frigo il minimo indispensabile.**

E se tutto questo cibo sventolato per ogni dove è un problema per gli adulti perché come abbiamo visto il condizionamento esterno può sfalzare i recettori dell'ipotalamo e farci mangiare anche quando non ne abbiamo bisogno, figuriamoci per i bambini. L'obesità infantile è in continuo aumento. La televisione bombarda i programmi per piccini con allettanti e gradevoli merendine, con biscotti, gelati... **Ti consiglio di non far vedere le pubblicità alimentari a tuo figlio.** Non lo lasciare da solo alla televisione e quando c'è la pubblicità cambiagli canale. Fa che guardi la tv il meno possibile e che si muova molto. Hai presente il concetto del grasso che lotta per la sua sopravvivenza? Se il grasso s'insinua in un corpo già da piccolo, quasi sicuramente quel bambino avrà problemi con il peso per tutta la vita. Infine, bevi e fai bere acqua ai tuoi figli evitando il più possibile le bibite gassate e zuccherate. **Insomma, ascolta il tuo corpo e non i falsi bisogni che arrivano dall'esterno.**

2) Fai attenzione ai cibi "Affamanti"

Ci sono dei cibi subdoli, che indubbiamente sono sani e molto buoni, ma invece di toglierti la fame, avendo elevato indice glicemico dopo ti fanno venire più fame. Tra un piatto di pasta ed uno di riso devi sapere che il riso agisce sull'indice glicemico in modo molto vicino a quello del glucosio, così da farti venire più fame, stimolando più nettamente la secrezione di insulina. La stessa cosa è per il pane, per le patate, che non sono una verdura. Per le carote. Questi sono cibi affamanti. Devi conoscerli, poi spetta a te decidere. **Quindi ti consiglio di fare molta attenzione ai cibi affamanti.**

3) Evita i cibi artificiali ipercalorici

Ci sono alimenti creati ad hoc dall'industria alimentare (detti *cibi spazzatura*) che stimolano il gusto e l'appetito unendo insieme grassi e zuccheri: in natura non esiste niente di simile. Si tratta di alimenti troppo ricchi di calorie che rapidamente in individui predisposti e sedentari determinano sovrappeso fino alle grandi obesità. Quindi evitare patate fritte, dolci cremosi, gelati troppo zuccherini e la maggior parte delle merendine dolci.



ALIMENTAZIONE E CERVELLO



CIRO VESTITA



E ora tocca alle api



Abbiamo inquinato fiumi, devastato foreste, distrutto montagne, ma mai si pensava di poter ledere gli insetti più nobili del mondo. La moria delle api e' ormai una amara realtà; muoiono in massa mettendo a rischio la nostra stessa esistenza, e questo non perchè rimarremo senza miele, ma perchè gli alberi da frutto per produrre hanno bisogno di essere impollinati e per questo le api sono fondamentali. La colpa di tutto ciò è complessa anche se con il solito sistema dello scaricabarile le industrie danno la colpa alla agricoltura con i suoi pesticidi, gli agricoltori imputano gran parte di questi danni alle emissioni nocive delle fabbriche. La realtà al solito è variegata; l'uomo sta avvelenando tutto il pianeta e a rimetterci per il momento sono gli insetti più nobili e delicati, ma piano piano toccherà anche all'uomo.

Comunque finché possiamo cerchiamo di utilizzare il più possibile i prodotti delle api, soprattutto il miele; uno studio della Pennsylvania State University ha dimostrato anni fa che per la tosse catarrale è più valido un cucchiaino di miele nel latte alla sera più che tanti prodotti di banco venduti nelle farmacie. Possiamo fare ancora di più se insieme al miele aggiungiamo anche due foglie di salvia; la salvia e' ricca di antibiotici naturali utili nel combattere tutti i virus da raffreddamento che stanno arrivando con l'autunno.

Ma al di là di questo usare il miele conviene anche per il computo calorico: mezzo cucchiaino di miele ha lo stesso potere dolcificante di un cucchiaino di zucchero, per cui c'è un risparmio di almeno 10 calorie a volta.

Una arma in più come battericida si può avere con la propoli, una resina creata dalle api a difesa dell'alveare; per spiegare la potenza della propoli mi viene in mente un episodio di anni fa; nell'alveare del mio podere si avventurò per sua disgrazia un serpentello; fu ucciso dalle api e poi mummificato con la propoli; questa bestiolina rimase lì per anni resa mummia dal potere battericida delle api che evidentemente avevano la propoli come unica arma di difesa per non farlo imputridire visto che non lo potevano portare via. Attenzione però a usare la propoli nei soggetti allergici: può scatenare crisi asmatiche.

Un'ultima notizia sulla pappa reale: grazie ad essa le api predestinate diventano api regine; è una miniera immensa di minerali e vitamine utilissima soprattutto nella infanzia. www.cirovestita.it

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



PURE' DI CAVOLINI DI BRUXELLES

500GR DI CAVOLINI
1 CIPOLLA BIANCA
PEPERONCINO
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

Lessate i cavolini con la cipolla, scolate aggiungete due pizzichi di peperoncino e passate il tutto al mixer aggiungendo olio sale e pepe.

E un ottimo contorno con piatti di carne.



FILETTI DI SOGLIOLA FARCITI CON SPINACI

8 FILETTI DI SOGLIOLA
500GR DI SPINACI FRESCI
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA
SALE PEPE

Prendere i filetti di sogliola schiacciarli bene, nel frattempo lessare gli spinaci condarli con sale e pepe. poggiare un filetto su carta da forno, mettere gli spinaci e coprire con l'altro filetto di sogliola. un filo d'olio e infornare a 200° per circa 5/10 minuti.



PARMIGIANA DI ZUCCHINE

500 GR DI ZUCCHINE
240 GR DI SCAMORZA
POMAROLA Q.B.
BASILICO
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA
SALE PEPE

Tagliate e fette sottili le zucchine nel senso della lunghezza e scottatele in acqua bollente salata per qualche minuto scolatele asciugatele e fatele raffreddare. tagliate la scamorza a fettine sottili prendete una pirofila ungetela o se preferite usate carta da forno fate uno strato di zucchine, uno di scamorza e uno di pomarola fino ad esaurimento degli ingredienti. Cuocete in forno a 250° per circa 15 minuti.



TARTARA DI PESCE

500 GR DI FILETTI DI PESCE BIANCO FRESCHISSIMO
1 FALDA DI PEPERONE ROSSO
2 POMODORI MATURI
UN LIMONE
SALE PEPE
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

Prendete i filetti di pesce levate la pelle e con un coltello ben affilato riduce la polpa a una tartara prendete il succo di limone e irrorate il pesce lasciate agire per circa 40 minuti

nel frattempo tagliate il peperone e i pomodori a piccoli cubetti e aromatizzate con sale e pepe, trascorso il tempo di marinatura del pesce unite le verdure mescolate bene e mettete il tutto su un piatto aiutandovi con un coppapasta condite con l'olio.



CREMA DI PISELLI E CARCIOFI

240 GR DI PISELLI FRESCI
4 CARCIOFI
1 CIPOLLA
BRODO VEGETALE
PEPERONCINO
BASILICO
SALE PEPE
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

Tritare finemente la cipolla e farla stufare con olio e acqua quando è appassita aggiungere i piselli fare insaporire per qualche minuto e coprirli con mezzo litro di brodo vegetale. Nel frattempo tagliare a spicchi i carciofi e stufarli con l'olio e acqua insaporirli con peperoncino pepe e sale. Quando i piselli sono cotti levatene un ramaio e mettetelo da parte aggiungete metà dei carciofi e frullate il tutto. Componete il piatto aggiungendo la quantità di piselli e carciofi messi da parte e qualche fogliolina di basilico.

Le ricette sono tratte dal libro "Dimagrire in Allegria" 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



365 giorni di buona tavola è il ricettario in cui Beppe e Giuseppina Bigazzi propongono i piatti più importanti della tradizione culinaria italiana, semplici e di facile realizzazione, usando ingredienti tipici e preziosi accorgimenti. Utili consigli su come fare una spesa responsabile, approfondimenti di carattere nutrizionale e soprattutto importanti indicazioni sulla stagionalità dei prodotti da usare rendono questo libro un "ritorno alle origini" che significa, prima di tutto, la riscoperta di un intero patrimonio di conoscenze perdute.

Ogni piatto, introdotto da intensi brani autobiografici in cui l'autore svela molto di sé e racconta com'è nata la sua passione, riflette la ricchezza della tradizione agricola. Diviso in quattro grandi capitoli: *A tavola in inverno*, *A tavola in primavera*, *A tavola d'estate*, *A tavola in autunno*, il ricettario si chiude con una preziosa appendice in cui sono riportati gli indirizzi di alcuni produttori italiani d'eccellenza da cui poter acquistare, anche a distanza, gli ingredienti indicati nelle ricette.



Il volume "la baracca dello Zazzeri. Storie di mare e di penna, aromi, colori, profumi, silenzi, incontri e immagini tra innovazione e tradizione con Luciano Zazzeri in Alta Maremma" di Patrizia Turini, Bandecchi e Vivaldi Editori, narra un pezzetto di storia dell'Alta Maremma: il mare, la cucina, il vino, l'economia. Con questo libro si intende valorizzare le eccellenze e i talenti presenti sul territorio, la cultura, la tradizione e i prodotti locali, siano essi di mare o di terra. Zazzeri è attentissimo alla lavorazione della materia prima, attraverso il suo modo di proporre piatti autentici, esaltando i sapori rispettandone le caratteristiche e l'identità, non fa che enfatizzare le qualità della nostra terra. Intorno a questo mestiere si svolge la vita di chi racconta la Toscana autentica e trasmette anche a chi non ci vive la semplicità e i segreti di una cultura antica e contemporanea. Il libro contiene due racconti di Luciano Zazzeri raccolti da Patrizia Turini, foto di Bruno Bruchi ed è presentato da Carlo Petrini, il Presidente di Slow Food Internazionale e Salvatore Marchese, giornalista e noto gastronomo. Un contributo scientifico sulla Conservazione dei prodotti alimentari è dato dai Professori Vincenzo Vecchio e Sigfrido Romagnoli docenti presso l'Università degli Studi di Firenze Centro Interdipartimentale di Ricerca per la Valorizzazione degli Alimenti. Interviste inedite raccolte dall'autrice completano il volume e sono rivolte a testimoni eccellenti della Pineta, personalità del mondo del vino, della cultura e della comunicazione come Marilisa Allegrini; Lorenza Sebastì; Marco Pallanti; Lodovico Antinori; Piero Antinori; Sibilla della Gherardesca; Gaddo della Gherardesca; Niccolò Incisa della Rocchetta; Elena Bollati di Saint Pierre; Sebastiano Rosa; Josè Rallo e due contributi di Angelo Gaja e Oliviero Toscani.



In questo libro, Giorgio Calabrese, uno dei più noti nutrizionisti italiani, passa al setaccio le diete più famose e ne mette in evidenza pregi e soprattutto difetti, spiega quali sono le conseguenze di regimi alimentari di volta in volta iperproteici, a basso contenuto di carboidrati o a basso indice glicemico e le inevitabili ripercussioni sulla nostra salute globale. E suggerisce le linee guida per un'alimentazione sana e corretta che ci permetta di perdere i chili di troppo, ma al tempo stesso garantisca forma e benessere.



Basta con gli alimenti proibiti, le rinunce, i sensi di colpa, con il cibo usato come antidoto allo stress, alla rabbia, al vuoto emotivo: occorre innanzitutto perdere peso "mentale" per alleggerirsi di quello corporeo. L'autrice, tramite i suoi seguitissimi seminari, è la prima trainer in Italia ad avere applicato al recupero di un corretto rapporto con il proprio corpo i principi della PNL, la Programmazione NeuroLinguistica: in questo libro, attraverso moltissime storie di successo delle persone che lo hanno provato, insegna come e perché si formano alcuni comportamenti, e soprattutto come modificarli a nostro vantaggio. Il CD audio allegato aiuta a rilassarsi e a rafforzare la motivazione.



ARDORE
profumo
colonia
brillantina

Publicità d'epoca - Sostituiscila diventando inserzionista

La Corale Giacomo Puccini

La "Corale Giacomo Puccini" è un complesso culturale giunto al suo dodicesimo anno di età.

Nasce da un'iniziativa del **Maestro Marco TRASATTI che fonda nel 1998** il Coro sperimentale versiliese formazione di tipo amatoriale composta da cantori non professionisti, uniti dalla passione per la musica.

L'anno successivo, con il benestare della Signora Simonetta Puccini, nipote del grande Maestro, assume l'attuale denominazione di **Corale Giacomo Puccini** ed intraprende, tra l'altro, lo studio e l'esecuzione della musica di Puccini e di altri maestri del melodramma Italiano, con particolare attenzione a brani di opere meno rappresentate nel mondo della lirica.

Lo scopo principale della Corale diventa la divulgazione della cultura della musica lirica facendo proprio il motto **Ascoltare la musica fa bene, viverla è meglio**.

Da vari anni la Corale, con il patrocinio del Comune di Viareggio, ha intrapreso una costante iniziativa di diffusione musicale tramite corsi gratuiti di avviamento al canto corale ed alla teoria musicale, con sede presso la Sala Polivalente della Circoscrizione di Torre del Lago, che sono tenuti dallo stesso maestro Marco Trasatti, diplomato specificamente in Direzione di Coro e Musica Corale presso il Conservatorio G. Verdi di Milano ed in Composizione presso l'Istituto Musicale P. Mascagni di Livorno.

In tal modo coloro che si sentono attratti dalla musica lirica hanno la possibilità di apprendere le nozioni fondamentali con la prospettiva, e di essere inseriti gradualmente nell'organico della Corale.

E' innegabile a tal proposito che la "Corale Giacomo Puccini, nel settore della musica lirica a livello dilettantistico, rappresenti una delle poche, se non l'unica opportunità esistente non solo nel nostro territorio ma anche nelle province limitrofe, a disposizione degli amanti della musica lirica sia come ascoltatori che praticanti.

La Corale inoltre promuove attività tese a rivalutare ed a valorizzare fenomeni di cultura legati alla storia del nostro territorio, anche attraverso l'uso di linguaggi artistici diversi (video, recitazione), a cura dei coristi Prof. Franco Anichini, noto storico viareggino.

Ha al suo attivo la realizzazione di spettacoli a tema fra cui il **Percorso Puccini** che racconta la vita del Maestro a Torre del Lago e a

Viareggio, **Omaggio a Mario Tobino**, la **Viareggio dei Novecento** attraverso gli scritti del grande romanziere, il **monumenti sepolcrali Liberty di Viareggio** fra i più rinomati in campo nazionale; **La musica nel Carnevale di Viareggio** con le canzonette storiche.

Romanticismo e Risorgimento, poesia e lirica risorgimentale in collaborazione con la prof. Iolanda Sarsi.

La Corale Puccini è affiliata all'Associazione Cori della Toscana. Collabora con vari enti culturali del territorio fra cui la Fondazione Festival Pucciniano, Fondazione Carnevale di Viareggio e la Fondazione Mario Tobino di Lucca.

Il coro è coadiuvato nell'esecuzione di brani dai Proff. Roberto Baccelli e Pietro Castellari pianisti e concertisti.

Fabio Carfora è l'attuale presidente dell'Associazione Culturale Corale Giacomo Puccini.

La Corale svolge durante l'anno una discreta attività concertistica che culmina con il galà di luglio presso la Villa Orlando di Torre del

Lago, nell'ambito delle manifestazioni collaterali al Festival Pucciniano.

Nel febbraio 2009, su commissione della Fondazione Carnevale ha realizzato con notevole successo presso il teatro Jenco, e seguito presso il Teatro Politeama, il citato spettacolo "La musica nel Carnevale di Viareggio" nel quale, nel ripercorrere con letture di Foffo Martinelli ed immagini d'epoca la storia del Carnevale,

ha eseguito le sue canzonette storiche interpretandole con la propria sensibilità lirica

Nel corso degli anni si è esibito in numerosi concerti tra i quali quelli presso il teatro degli Industri a Grosseto all'auditorium della chiesa di S. Francesco ad Arezzo, al teatro di Savona, al Palazzo Mediceo ed al Teatro delle Scuderie di Seravezza, presso il castello di Cascio di Molazzana in Garfagnana al teatro permanente presso la ex chiesa di S. Giovanni di Lucca, al Gran Caffè Margherita, al Principe di Piemonte.

Il prossimo 5 giugno la Corale si esibirà su un palcoscenico di prestigio, quello del Salone dei Cinquecento in Palazzo Vecchio di Firenze in rappresentanza della Città natale di Mario Tobino, nell'ambito di una manifestazione culturale a lui dedicata.



AGRICOLTURA E CERVELLO

KR KIT Racing

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

È LA VIA DELL'ORTO

Nella primavera scorsa il **Comune di Camaioire** ha organizzato, nel centro storico, un'interessantissima manifestazione intitolata **È La Via dell'Orto** *Festa degli orti, delle sementi, delle erbe e delle erbarie*. Molto apprezzati sono stati gli orti allestiti nelle piazze, in particolare ha colpito l'orto sul balcone del sindaco.

Affollata la via di mezzo ricca di banchi che s'intonavano perfettamente con la manifestazione. Seguitissimi i talk show che hanno visto la presenza di nomi importanti come: Beppe Bigazzi, **Ciro Vestita** fitoterapeuta e volto noto di RaiUno, **Manuela Giovannetti** Preside della Facoltà di Agraria dell'Università di Pisa e autrice del libro "L'orto della salute", **Carlo Pagani** maestro giardiniere e volto noto di SKY dove tiene le rubriche "Guida al verde" e "Le stagioni in casa", **Giuliano Meini** curatore della rubrica "L'ortolano" de Il Tirreno.

L'appuntamento con la prossima edizione è fissato per il 9/10 aprile 2011.



Il Sindaco di Camaioire Giampaolo Bertola alle prese con l'orto nel giorno dell'inaugurazione



La cosa buffa che gli organizzatori non sapevano è che il termine **LA VIA DELL'ORTO** è stato descritto da **ETTORE BORZACCHINI**, al secolo Giorgio Marchetti, curatore della nostra rubrica umoristica nel **Il Borzacchini Universale**. *Dizionario Ragionato di Lingua Volgare, anzi Volgarissima, d'uso del Popolo alla fine del secondo Millennio* (Ponte alle Grazie). Ecco la definizione.

La via dell'orto

Locuzione di sicura tradizione livornese con ampio riscontro toscano. Essa si avvale della già nota figura dell'iperbole ironica con la quale in area labronica si minimizza il concetto che si intende enfatizzare. Nella fattispecie l'espressione "la via dell'orto", pur connotando un sentiero agevole e familiare, solitamente collocato dietro casa, veniva usata per significare una strada lunga e imperiosa e comunque ardua per difficoltà e ostacoli.

Giova far notare l'ispirazione domestica e pascoliana – quasi georgica – dell'espressione che evidenzia certe radici campagnole della cultura popolare labronica, da cui il ben



È La Via dell'Orto - Il numeroso pubblico presente ai talk show della prima edizione

noto assunto secondo il quale i livornesi <<...sono ignoranti come zolle>>. Non a caso esiste a Livorno una via dell'Orto (da Via Sproni a Piazza XX Settembre) che mantiene – pur in una situazione urbana consolidata da tempo – il toponimo di un antico sentiero di campagna (v. anche: U. Rasponi Forti, *Topae Toponimi della Livorno Medicea*, Il Gabbro 1916).

<<Tanto è la via dell'orto...>> si era soliti un tempo rispondere a chi c'invitava a una di quelle escursioni in montagna <<dove c'è da farsi un culo come una manica di cappotto andando in su e in giù per ripe scoscese a rischiare l'osso del collo che uno dice accidenti al budello di su mà di chi mi c'ha portato>>.

In Versilia dal 21 al 26 settembre

Festival della Salute

Tra i temi il rapporto cervello e salute

Il Festival di Viareggio,

giunto alla terza edizione, è l'unico appuntamento nazionale dedicato al tema della salute. Nei giorni del Festival vengono affrontate tutte le tematiche della sanità, sia in convegni scientifici che in talk show, da esperti italiani e internazionali. Quest'anno il Festival si dipanerà anche in altre località della Versilia oltre a Viareggio. Il 21 mattina al teatro Comunale di Pietrasanta gli studenti delle superiori verranno coinvolti in un incontro sull'educazione alla salute con medici, psicologi ed un ospite a sorpresa. Il 22 all'ospedale della Versilia di Lido di Camaiore si terrà un workshop internazionale sulle malattie genetiche. Dal 23 al 26 la location sarà quella consueta del centro congressi Principe di Piemonte sul lungomare di Viareggio. Possiamo svelare la presenza di Patrizio Roversi che condurrà alcuni talk show. All'inaugurazione ufficiale del 23 a Viareggio sarà presente il ministro Ferruccio Fazio. Qualche altra sorpresa verrà svelata più avanti.

Il programma dei convegni, curato da un prestigioso comitato esecutivo verterà su tre filoni: scientifico, istituzionale e attualità. Il comitato è costituito da studiosi, cattedratici, amministratori di aziende sanitarie, personalità della cultura e della divulgazione. Tantissimi gli appuntamenti per parlare di **prevenzione, alimentazione, medicina, stili di vita e invecchiamento**, del rapporto tra energia, ambiente e salute, ma anche di politica, delle emergenze del nostro sistema sanitario, di economia e federalismo e delle tematiche etiche. Con il Patrocinio del Ministero della Salute, il Festival si rivolge in primo luogo ai cittadini che possono avere un contatto diretto con le **amministrazioni locali, con le associazioni mediche onlus e con le aziende del settore**. Le decine di migliaia di persone che hanno riempito le sale del centro congressi di Viareggio in questi primi due anni di manifestazione, sono la dimostrazione dell'appeal scientifico e nello stesso tempo popolare del Festival nelle varie aree in cui è declinato.

Novità. Quest'anno segna anche alcune significative novità. La prima è l'organizzazione di diversi momenti di intrattenimento, spettacolo e cultura. La seconda è la "delocalizzazione" di alcuni appuntamenti scientifici di grande richiamo e dunque il coinvolgimento. Il Festival diretto



dell'Azienda di promozione turistica della Versilia e delle associazioni di categoria. La terza, infine, è la realizzazione di un programma che ha come filo conduttore lo stretto legame tra mente e corpo. Gli appuntamenti sono affiancati da eventi sportivi, teatrali e musicali, oltre che da presentazioni di libri, attività ludiche e didattiche per bambini e corner predisposti per screening di prevenzione gratuiti. L'area del Festival ospita inoltre un'area espositiva per aziende e associazioni.

III edizione
21 settembre - 9:30-12:30
Pietrasanta, Teatro Comunale
 Tutto quello che avreste voluto sapere sulla salute (ma che non avete mai osato chiedere)
 Talk show con medici e intrattenitori per gli studenti di Pietrasanta

22 settembre - 8:30-17:00
Lido di Camaiore, Ospedale della Versilia
 Workshop internazionale
 "Test genetici e malattie ereditarie: tra diritto di non sapere e dovere di informare" con crediti ECM

23-26 settembre - Viareggio
Centro Congressi Principe di Piemonte

www.festivaldellasalute.com

Le parole chiave: I 3 filoni

Mente e corpo, il rapporto tra il cervello e la salute. Un equilibrio che a volte è difficile trovare. Un equilibrio che si rompe con le malattie. Con l'ereditarietà. Il disagio mentale connaturato e in relazione alle condizioni ambientali come la famiglia e il lavoro.

Attualità e scienza, il rapporto tra il consumismo e la salute. I cellulari fanno male? Ridere fa bene. Le onde magnetiche degli elettrodomestici. La salute in casa. Il robot che ci aiuta.

Istituzionale, la cura. Gli screening elementari e quelli più sofisticati, le campagne di prevenzione mirate. Come le Asl fanno prevenzione. I risultati.

Le aziende impegnate al Festival della salute sono state coinvolte direttamente nella promozione e organizzazione di incontri: sui temi della depressione, dell'ansia e delle malattie di oggi, sulle dipendenze o sulla ipertensione. Temi di grande interesse sui quali le aziende possono intervenire da protagoniste.

Aree di checkup medico

Altra tessera fondamentale che negli anni trascorsi ha avuto un crescente successo è l'area in cui svolgere checkup e screening gratuiti su prenotazione.

Mostre e Spettacoli

Il compendio culturale e spettacolare si svilupperà in una serie di mostre, presentazioni e performance. Le mostre sono state curate da Good design e da Pubblicità Progresso e saranno un percorso attraverso la salute e la prevenzione della malattia. Tra gli spettacoli molte cose interessanti come le due serate dedicate a far finta di essere matti (la prima, il 24) e sani (il 25) con ospiti d'eccezione.

Attività e laboratori per bambini e ragazzi ... E tantissimo sport, anche in spiaggia

Completano l'ossatura centrale del Festival le attività rivolte ai più giovani che saranno coinvolti in laboratori, giochi, piccole competizioni, spettacoli e mostre, volti a sensibilizzare i ragazzi su questi temi. Bambini e ragazzi avranno mille occasioni per praticare sport sulla spiaggia e in altri luoghi.



Gli Amici degli Amici... DEL CERVELLO

AMICI DEL CERVELLO



Per me il cervello è una cosa magica. Non mi ricordo quello ho mangiato ieri sera e mi ricordo a menadito Mozart o altri classici.

Mentre corro o nuoto non importa che abbia delle cuffie nelle orecchie, se voglio sento ugualmente delle melodie o delle canzoni. E' così che sono nati i brani più belli che ho scritto.

Il mio cervello è in sintonia con la musica, mi stanco quando non suono. Credo che sia lui ad impormi di battere le dita sul pianoforte almeno due o tre ore al giorno. Se non suono sto male. Sarò malato?



Tra gli amici, degli amici del cervello, abbiamo l'onore di annoverare Andrea Bocelli. L'italiano più conosciuto nel mondo, ha ricevuto nel 2006 il premio Atorn cantando nell'atrio dell'ospedale Versilia davanti ai malati e ad una folla incredibile ed estasiata. Nel 2008, quando il premio è andato a Giorgio Panariello, Bocelli è tornato sulla piccola ma significativa pedana ubicata al centro dell'atrio dell'Ospedale Versilia e in quell'occasione ha detto: *"ho cantato nei teatri più importanti del mondo, ho cal-*

cato prestigiosissimi palcoscenici, ma quello che mi fa sentire veramente importante è essere qui oggi con gli Amici del Cervello, che tanto si prodigano per la ricerca neurologica."

In vista dell'edizione 2010 del Premio Internazionale Atorn, ricerca e solidarietà, abbiamo voluto ricordare la bellissima frase di un amico del cervello che si chiama Andrea Bocelli.



Quanto il cibo sia importante per la nostra salute lo sapevano già gli antichi greci, che con il medico Ippocrate sostenevano "lascia che il cibo sia la tua medicina e la medicina il tuo cibo". Oggi sappiamo che la qualità degli alimenti di cui ci nutriamo è importante per prevenire diverse patologie, dalle malattie cardiovascolari al cancro, grazie al contenuto in preziose sostanze che combattono i radicali liberi, o che hanno azione anti-invecchiamento. Questo vale anche per il cervello: alcuni cibi influenzano positivamente le sue funzioni e sono fondamentali per il mantenimento delle capacità cognitive e della memoria. Non solo i pesci, che contengono acidi grassi omega 3, sono in grado di proteggere il cervello dall'invecchiamento, ma anche molti prodotti vegetali come uva rossa, mirtilli, tè verde, cacao, che forniscono all'organismo potenti antiossidanti come i flavonoidi. Dunque impariamo a scegliere i cibi giusti, che oltre a essere buoni e sani, siano anche ricchi in sostanze preziose per la nostra salute e per il funzionamento del nostro cervello.

Prof. Manuela Giovannetti,
Università di Pisa



EBE, il Premio ATORN
sculpto da Romano Cosci

A fianco la folla presente all'edizione 2008



AMICI DEL CERVELLO

Un grazie con il cuore e con il cervello alla Fondazione Banca del Monte di Lucca

Da questo numero entra a far parte della grande famiglia degli *amici del cervello*, la Fondazione Banca del Monte di Lucca. Il presidente Gianfranco Antognoli, il Direttore Scientifico Ubaldo Bonuccelli, e



Fabrizio Diolaiuti, direttore di Amici del Cervello News, ringraziano il prestigioso ente lucchese che ancora una volta si è dimostrato sensibile nei confronti della ricerca e della prevenzione della salute.

Con il sostegno ricevuto dalla Fondazione Banca del Monte, potranno essere incrementate le borse di studio per giovani ricercatori al fine di prevenire e curare meglio le malattie di origine neurologica come Parkinson, Alzheimer e Ictus.



Usa il CERVELLO e ABBONATI

Dona 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.

w w w . a t o r n w e b . i t

Il/La sottoscritto/a _____
nato/a a _____ il _____
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

Per maggiori informazioni atornweb.it