

# MelzoSalute

a cura delle Farmacie Comunali di Melzo

Giugno 2023



## FARMACIE SMART



**FARMACIE  
COMUNALI**

Azienda Speciale Comune di Melzo

**SALUTE PER I CITTADINI**  
Energie e risorse per la Città

[www.farmaciecomunalmelzo.it](http://www.farmaciecomunalmelzo.it)

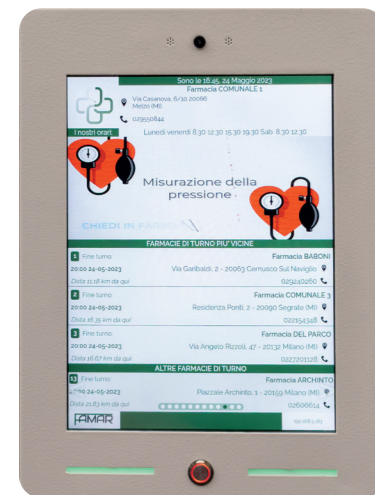
## FARMACIE SMART efficienti, dinamiche e connesse

Caro Lettore

Eccoci finalmente al secondo numero (questa volta con 12 pagine) di **MelzoSalute** la rivista delle Farmacie Comunali della nostra Città. Innanzitutto vogliamo ringraziare tutti i melzesi che ci hanno accordato fiducia venendo nei nostri punti vendita di via Casanova e via Mantova approfittando della nostra promozione dello sconto 20% "Fiera delle Palme" che ha ulteriormente permesso al nostro personale di fare valere la propria professionalità e conoscere anche nuovi clienti.

**Continua intanto il lavoro di ammodernamento per farmacie più efficienti e "a misura di cliente".**

"Farmacie Smart" questo è l'obiettivo del CDA. Navigando in tale direzione stiamo portando avanti un restyling della facciata della Farmacia di Via Casanova che insieme ad una funzione estetica abbia anche quella informativa. Oltre a nuove tende parasole e insegne infatti abbiamo investito su una nuova croce verde e bacheca **digitali** che consentano di veicolare informazioni sintetiche sulla nostra attività ed in particolare la bacheca è collegata al Sistema Sanitario Regionale e consente di visualizzare in tempo reale ad esempio la farmacia di turno più vicina.



Allo studio del CDA vi è inoltre un rinnovo totale del sito **internet** che oltre rendere più fruibile la conoscenza delle attività e servizi dei nostri punti vendita contenga anche delle sezioni interattive per il cittadino per innescare un rapporto diretto fra **farmacisti e utenti**.

Sempre nel solco della Informazione e Dibattito scientifico anche questo numero: troverete due articoli di professionisti nostri collaboratori su discipline importanti quali PEDIATRIA e PSICOLOGIA. Alla sezione BENESSERE possiamo annoverare un interessantissimo articolo dei nostri amici della Associazione del Cammino di San Giovanni ideatori del percorso che da Melzo attraverso le bellezze delle campagne lodigiane e parco Adda consente di trascorrere giornate di riflessione e relax.

Parte inoltre, e ne trovate ampio risalto, una collaborazione virtuosa fra Comune e Farmacie Comunali per una iniziativa antizanzare. Non poteva mancare l'intervista ad una nostra farmacista e come ogni numero la promozione di prodotti in vista della stagione estiva.

Buona Lettura

Il CDA dell'Azienda Speciale Comune di Melzo



## BENESSERE:

### Il Cammino di San Giovanni: fatelo con il Cuore!

Il 16 Marzo 2023 a Melzo (e poi successivamente il 5 Maggio a Merlino) è stato presentato il Cammino di San Giovanni. Un percorso che parte dalla città di Melzo, fino a Borgo San Giovanni, attraversando Truccazzano, Comazzo, Merlino, il Parco dell'Adda Sud, Lodi, Lodi Vecchio ed infine Borgo San Giovanni. Fulcro del cammino è il Santuario di San Giovanni al Calandrone (a Merlino), un importante e storico luogo della nostra tradizione locale, a cui generazioni di lombardi hanno rivolto le loro preghiere. Anche l'allora Cardinale Montini (poi diventato Papa Paolo VI) lo visitava mensilmente alla sera e rimaneva in preghiera di ringraziamento per un'ora.

Vicinissimo a Milano (ma vi sembrerà di essere lontanissimi), il percorso di 53 km è composto da 8 punti di interesse ed è stato concepito per essere visitato in due o tre tappe, ideale per un week-end, a piedi o in bicicletta. Percorrendo il Cammino potrete riscoprire le tradizioni religiose, artistiche, storiche e culinarie della nostra terra. E in modo gratuito.

Camminare è un'attività fisica accessibile e benefica per il sistema cardiovascolare. Quando si cammina, i muscoli del corpo si attivano, aumentando il flusso di sangue e ossigeno attraverso il sistema circolatorio. Ecco alcuni dei principali benefici della camminata per il sistema cardiovascolare:

- **Miglioramento della circolazione sanguigna:** La camminata regolare stimola il flusso di sangue verso gli arti inferiori e migliora la circolazione generale. Questo contribuisce a ridurre la pressione arteriosa e a prevenire la formazione di coaguli che possono ostruire le arterie.
- **Rafforzamento del cuore:** La camminata costante è un'attività aerobica che favorisce l'aumento della frequenza cardiaca e l'allenamento del muscolo cardiaco. Questo rafforza il cuore, migliorando la sua capacità di pompare il sangue in tutto il corpo con minor sforzo.
- **Controllo del peso corporeo:** La camminata regolare è un'ottima forma di esercizio per il controllo del peso. Aiuta a bruciare calorie in eccesso e a mantenere un peso sano. Il mantenimento di un peso corporeo equilibrato riduce il carico sul cuore e previene l'insorgenza di malattie cardiovascolari.
- **Riduzione del colesterolo:** La camminata ha dimostrato di aumentare i livelli di colesterolo "buono" (HDL) e ridurre i livelli di colesterolo "cattivo" (LDL). Questo equilibrio lipidico è importante per la salute delle arterie, poiché il colesterolo "cattivo" può accumularsi e causare l'insorgenza di malattie cardiovascolari.
- **Controllo della pressione arteriosa:** La camminata regolare può contribuire a ridurre la pressione arteriosa. Durante l'attività fisica, i vasi sanguigni si dilatano e la pressione arteriosa diminuisce. Questo effetto può durare anche dopo la camminata, aiutando a mantenere la pressione arteriosa sotto controllo.
- **Riduzione dello stress:** La camminata all'aria aperta è un ottimo modo per rilassarsi e ridurre lo stress. Lo stress cronico può avere un impatto negativo sul sistema cardiovascolare, aumentando il rischio di malattie cardiache. La camminata favorisce il rilascio di endorfine, migliorando l'umore e riducendo lo stress.
- **Miglioramento della funzione polmonare:** Durante la camminata, la respirazione diventa più profonda e intensa, aumentando l'apporto di ossigeno ai polmoni. Questo migliora la capacità polmonare e l'efficienza dell'organismo nel fornire ossigeno ai tessuti e agli organi, incluso il cuore.

È importante approcciarsi allo sforzo fisico in modo graduale e senza eccedere il proprio stato di allenamento ed in caso di patologie seguire scrupolosamente le indicazioni del proprio medico. In occasione della festività di San Giovanni del 24 giugno sarà organizzata un'escursione sulla prima tappa da Melzo a Merlino.

Restate aggiornati visitando il sito [camminodisangiovanni.it](http://camminodisangiovanni.it) o sui canali social

Buon Cammino a tutti!  
Associazione "Amici del Cammino di San Giovanni"



Seguici su  
f Instagram STRAVA



## PEDIATRIA:



### il bisogno di un progetto di educazione digitale

Gli schermi digitali, che fino a pochi anni fa comparivano nell'esperienza di vita dopo una certa fascia di età, ora sono presenti dalla nascita e circondano non solo il mondo degli adulti, ma anche quello dei bambini. Si è modificato l'ambiente di vita, e quindi di apprendimento, nel quale i bambini crescono e imparano; e si sono modificate, pertanto, anche le abitudini dei genitori, che sono alle prese non solo con la gestione dei figli nelle diverse fasce di età, ma anche con la gestione dei dispositivi digitali che loro tanto desiderano.

Televisione, videogame, tablet e smartphone: i nostri figli, a differenza nostra, sono nativi digitali, in un'epoca in cui tutti questi device sono così rapidamente fruibili, sempre davanti ai loro occhi e così facili da adoperare. Già, perché un bambino di 18-24 mesi può non sapere ancora parlare, ma è dimostrato che è in grado di "scrollare" lo schermo di un cellulare per mandare avanti un contenuto.

Noi siamo cresciuti con tre-quattro episodi al giorno di cartoni animati su Bim-Bum-Bam e solo da adulti abbiamo preso in mano il nostro primo telefonino, che ci dava pure un pò impiccio perché grosso e ingombrante, con l'antenna da tirare su e giù per sperare di avere campo e al massimo uno squillo alla fidanzata o alla mamma per avvisare che eravamo arrivati, perché costava troppo chiamare...ora invece è tutto così facilmente proposto ai nostri figli e siamo noi genitori a concedere loro tutto questo.

Ma siamo sicuri che i nostri ragazzi usino i dispositivi digitali come noi facevamo noi da bambini?

E allora, a quale età? Qual è il giusto device o il giusto videogioco? Per quanto tempo? E soprattutto: che rischi ci sono, se ce ne sono?

Per rispondere a questo bisogno di educazione digitale, sono sorti diversi progetti mirati a favorire il benessere del bambino rispetto all'utilizzo degli schermi fin dai primi anni di vita e alla prevenzione e alla cura dei principali rischi per la salute psicofisica che uno scorretto uso dei device può causare ai nostri bambini e ragazzi.

Associazioni di Pediatri italiani, tra cui la SIP (Società Italiana di Pediatria) e di promozione sociale, come Fondazione Carolina e Media Educazione Comunità, hanno fondato e sostengono percorsi formativi per genitori, educatori, insegnanti e pediatri per sviluppare competenza critica verso i media in collaborazione con Enti Locali, Scuole, Università, Aziende Sanitarie, Regioni, secondo una logica di lavoro di comunità.

Le domande corrette a cui noi genitori, i Pediatri di famiglia e tutti gli insegnanti ed educatori devono rispondere sono: Per quanto tempo? In quali condizioni? Quali contenuti?



Negli ultimi anni si è resa disponibile molta letteratura scientifica che ha documentato gli effetti dannosi dell'esposizione prolungata ai device. La qualità del sonno è il primo elemento della salute ad essere danneggiato da un'esposizione prolungata, con difficoltà di addormentamento e risvegli notturni, già nei primi anni di vita: luci, suoni e vibrazioni alterano la produzione di melatonina, sostanza fondamentale nel regolare non solo il sonno, ma anche gli assi ormonali che hanno andamento circadiano; inoltre, questa continua esposizione agli stimoli, specie nelle ore serali, quando invece dovrebbe instaurarsi un clima di quiete e relax (il rito della nanna, dicevano i Pediatri di una volta!), attiva il sistema nervoso simpatico (deputato alla veglia e alla reattività).

Se queste condizioni diventano abitudinarie, si crea nel bambino piccolo uno squilibrio a livello cerebrale in cui lo stato di ipereccitazione diventa preponderante e permanente, con ripercussioni non solo sul sonno, ma anche sulla produzione ormonale (ipercortisolismo, iperinsulinismo, ipertensione arteriosa sono alcune conseguenze). Una recente ricerca sulle abitudini serali delle famiglie ha documentato che il 26% dei bambini sotto i due anni di età si addormenta con uno smartphone vicino al letto aperto su siti che cantano ninna-nanne. Questo dato, da solo, dovrebbe far capire quanto sia il bisogno di educazione digitale nelle nostre case.

Gli effetti da esposizione prolungata ai device non riguardano solo il sonno; ovviamente deficit visivi e problemi posturali, ma ben più temibili sono le correlazioni con disturbi di carattere comportamentale fino alla vera patologia psichiatrica che si manifesta in età adolescenziale, ma talvolta anche prima, come depressione, disturbi della condotta, fino ad atteggiamenti autolesionistici e suicidari, in cui comportamenti catalogabili come da

dependenza da smartphone sono spesso associati. I device, però, non sono tutti uguali e le condizioni d'uso nemmeno; videogiochi dai contenuti spesso violenti o rappresentati comportamenti ingiuriosi diventano modelli in cui il valore della vita e delle persone è reso effimero. I nostri ragazzi richiedono di poter giocare per sempre maggior tempo e difficilmente si riesce a mantenerli entro quei 30 minuti, e non tutti i giorni, che sono raccomandati per proteggere il loro sviluppo cognitivo. I genitori dei miei pazienti mi raccontano spesso di crisi di rabbia quando viene detto loro di spegnere la console: questo è già un segno di dipendenza, che andava prevenuto con giuste indicazioni ed esempi (quante volte a lamentarsi del comportamento dei figli sono quei genitori che trascorrono ore la sera davanti alla Playstation!).

I soggetti dei videogiochi e gli argomenti e i video che girano sugli smartphone si prestano alla perfezione ad essere rapidamente fruiti e condivisi; sono contenuti veloci, che non richiedono attenzione, ma nel loro piccolo soddisfano una temporanea sete di eccitazione, che non è mai però completamente appagata, per cui una nuova partita da vincere o un video divertente (o peggio violento, erotico) sono da ricercare e nuovamente condividere. Questo meccanismo, che trova nel cellulare facile realizzazione, pone le basi della dipendenza da smartphone.

Tale condizione è ormai una conclamata patologia psichiatrica, inserita nel DSM-5 (manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali), con gli stessi criteri dell'abuso da sostanza e d'alcol.

I sintomi sono il desiderio incontrollabile di usare il cellulare, irrequietezza e disagio fisico e psicologico se impossibilitati ad usare lo smartphone o in caso di mancanza di rete, e la continua necessità di aumentarne la durata d'uso.

Per tutti questi motivi serve un progetto di educazione all'uso del digitale che sia condiviso da tutta la comunità. Il digitale è una grandissima risorsa e i nostri figli, nativi digitali, vivranno, studieranno

e lavoreranno in un mondo che, per fortuna, va in questa direzione. Fin da piccoli lo conoscono e lo sanno adoperare talvolta molto meglio di noi, per cui dobbiamo mettere nelle loro mani uno strumento che, col progredire della loro crescita, sia adeguato alle loro età e necessità.

Se stessimo discutendo di alimentazione, sarebbe per tutti chiaro, indipendentemente dalle competenze di ognuno, che una buona o una cattiva alimentazione hanno un impatto sulla salute; ormai educazione su questo argomento viene fatta a vari livelli, dalle istituzioni alla scuola, fino ad arrivare alla famiglia.

Per il digitale, purtroppo, non è ancora così: ci sono Regioni, come il Friuli Venezia Giulia, in cui percorsi formativi sono partiti da qualche anno su larga scala, coinvolgendo i Pediatri di famiglia e scuole in un progetto integrato di educazione che parte dai nidi e arriva alle scuole secondarie, che coinvolge tutti gli operatori della salute; perché il digitale è una questione che riguarda la salute, proprio come l'alimentazione. Nei bilanci di crescita che noi Pediatri periodicamente effettuiamo ai bambini è presente, per ogni età, la voce alimentazione, perché è fondamentale che i bambini mangino bene per crescere bene e prevenire diverse malattie dell'età adulta, ma non è prevista alcuna annotazione riguardo l'uso dei dispositivi.

Proprio per questo la presa in carico deve essere collettiva: gli educatori e i pediatri devono saper indirizzare i bambini e i giovani nel buon uso del digitale, che come le buone abitudini alimentari, accompagna una crescita sana e stimolante, ma se non indirizzata può avere gravi conseguenze.

Un progetto di collettività deve partire dall'alto, ma deve anche poter trovare terreno fertile nell'ultimo anello della catena, ossia nelle nostre case: siamo noi genitori che dobbiamo imporre delle regole di utilizzo, controllare modalità e tempi di uso dei videogiochi e dello smartphone; spetta a noi volerli formare e informare per portare a termine questo bisogno di educazione digitale.

**dott. Italo Francesco Gatelli**

*Pediatra di Libera Scelta*



## Il farmacista risponde...

Alle porte dell'estate ci prepariamo alla stagione della luce, del sole, delle vacanze e dello svago. Come porci al meglio per lasciarci alle spalle la stanchezza e la spossatezza che gli impegni dell'inverno ci hanno "regalato"? Anche questa volta ci avvaliamo dell'aiuto e consiglio di una nostra farmacista, la dott.ssa Ilaria, che intervistiamo per capire se riscontra questa esigenza tra le persone che si rivolgono alle farmacie e se ci aiuta a comprenderla meglio.

### In questo periodo viene lamentata stanchezza fisica e mentale? Cosa sono in realtà?

Spesso, quasi tutti i giorni, si rivolgono a noi persone che lamentano spossatezza, stanchezza fisica, difficoltà di concentrazione, debolezza, fatica a compiere le abituali attività quotidiane, mal di testa e insonnia. Noto che questa stanchezza non riguarda solamente il lato fisico ma può coinvolgere anche la sfera cognitiva e lo stato d'animo aumentando irritabilità e cambi di umore. È possibile quindi distinguere due forme di stanchezza: la **stanchezza fisica** e la **stanchezza mentale**. Queste ultime possono rappresentare delle condizioni **momentanee** oppure si possono protrarre nel tempo; in questo secondo caso si parla di **stanchezza cronica** caratterizzata da sintomi come stati di ansia, tachicardia, insonnia, apatia, irrequietezza, cefalea e depressione.

### Quali sono le cause di tutto ciò, cosa ci conduce a questo stato di malessere?

Sono molteplici! Spesso nella nostra vita si verificano cambiamenti fisiologici del nostro corpo o si è sottoposti a ritmi frenetici oppure ancora ci si ritrova improvvisamente a far fronte a situazioni inaspettate ed impegnative, fonti di fatica, che fanno sì che l'organismo sia sollecitato in maniera eccessiva, incorrendo così in momenti di stanchezza fisica e mentale.

Tra le cause principali di questa particolare condizione dobbiamo sicuramente annoverare i **cambi di stagione**: durante i mesi più freddi il livello delle difese immunitarie si abbassa con un conseguente stato di spossatezza diffusa. Mentre durante la stagione estiva l'eccessiva sudorazione che contribuisce, invece, alla perdita di sali minerali portando senso di stanchezza.

**Non dimentichiamoci poi dello stress!** Infatti l'affaticamento per troppo lavoro, picchi di studio o carichi emotivi difficili da gestire è una delle cause principali di debolezza fisica e mentale. Per prepararci alla bella stagione ed anche per sfruttare le lunghe giornate, succede che ci sottoponiamo a estenuanti sessioni fisiche senza un adeguato e graduale allenamento sottoponendoci a **sforzi fisici eccessivi** ma, questo è inutile e rischioso, soprattutto se accompagnato da **alimentazione sbilanciata**: infatti il mancato od insufficiente apporto di tutti i nutrienti necessari per svolgere le normali funzioni del corpo causa carenze che si manifestano anche con affaticamento fisico e mentale.

Infine è opportuno ricordarsi che molti **farmaci** hanno come effetto collaterale più comune la stanchezza generale.

In letteratura, tra le cause della stanchezza, è riportato anche l'**ambiente malsano**: le città affollate ed inquinate anche acusticamente, sono il luogo dove è più probabile andare incontro ad uno stato di stanchezza cronica ma fortunatamente non è il caso di Melzo

### Cosa consiglia ai vostri clienti per prevenire la stanchezza?

#### Uno stile di vita più corretto per dare energia al nostro corpo!

Anche se la nostra quotidianità rende spesso difficile la possibilità di condurre una vita armoniosa sotto tutti gli aspetti, è comunque importante raggiungere un equilibrio, fondamentale per ridurre al minimo i **fattori di stress** e mantenere sotto controllo la stanchezza.

È importante rispettare i **ritmi del proprio corpo** dedicando il giusto tempo al **riposo** e allo svago così come è fondamentale seguire una **dieta sana e bilanciata**, assicurandosi di assumere cibi completi e ricchi di vitamine e sali minerali: frutta, verdura, cereali integrali e carni leggere sono da preferire a cibi conservati e ricchi di grassi.

Anche una costante e misurata **attività fisica** contribuisce al benessere non solo del corpo ma anche della mente, per questo è utile dedicare del tempo alla cura e all'allenamento del proprio corpo.

Infine non dimentichiamo che la stanchezza fisica e mentale si combatte anche con il **buonumore**: affetti, piaceri e interessi, anche semplici, sono pillole indispensabili per il benessere di chiunque.



### Qualora le buone pratiche che suggerisce non dovessero bastare, cosa si potrebbe fare? Ci sono prodotti contro la spossatezza?

Quando l'affaticamento fisico e psichico è più marcato, **integrare la dieta** con prodotti che contengono vitamine e minerali che garantiscono la giusta dose dei nutrienti di cui necessitiamo è un aiuto concreto e prezioso per l'organismo.

**Sali Minerali** come **magnesio e potassio** sono utili in queste situazioni. Infatti il magnesio contribuisce alla riduzione di stanchezza e fatica e supporta il normale metabolismo energetico; mentre il potassio aiuta la normale funzione muscolare.

**Le vitamine del gruppo B, insieme alla vitamina C**, partecipano al normale metabolismo energetico, favorendo la trasformazione del cibo in energia.

Inoltre disponiamo anche di prodotti contenenti sostanze adattogene ovvero sostanze in grado di aumentare la resistenza dell'organismo a stress di varia natura, sia fisica che psichica.

Piante adattogene sono per esempio **Ginseng, Rodiola, Eleuterococco** che hanno anche la capacità di aumentare le difese dell'organismo, stimolando a reagire positivamente a situazioni di stress. Più precisamente si tratta di piante tonico-adattogene che trovano impiego nel contrastare la stanchezza fisica grazie alla loro attività rigenerante per il tono muscolare.

Se lo stress da studio o da lavoro intacca le capacità di concentrazione, sono disponibili degli integratori specifici in grado di ristabilire con velocità le risorse necessarie per le attività mentali più complesse. Ne sono un esempio gli integratori a base di **Ginkgo biloba**, pianta in grado di supportare la memoria e favorire la performance cognitiva.

Qualora l'integrazione non dovesse essere sufficiente, è necessario rivolgersi a un medico per gli **esami diagnostici** utili a identificare la causa e pianificare la terapia più adeguata. Talvolta la spossatezza può essere legata ad alcune patologie come anemia, ipotensione, ipoglicemia, menopausa, mononucleosi, disfunzioni della tiroide. Non si tratta di un elenco esaustivo e pertanto è sempre consigliato consultare il proprio medico in caso di persistenza dei sintomi

### Anche i bambini si stancano?

Nonostante sembrano una fonte inesauribile di energia anche i **bambini** possono attraversare dei periodi di stanchezza.

In particolare da **aprile in poi** si nota sempre un **calo delle energie dei bimbi** e gli ultimi 2 mesi di scuola possono risultare i più faticosi e pesanti.



### Dott. Ilaria Sabino

#### Titolo di studio:

Laureato in Chimica e Tecnologie Farmaceutiche

#### Dove lavora:

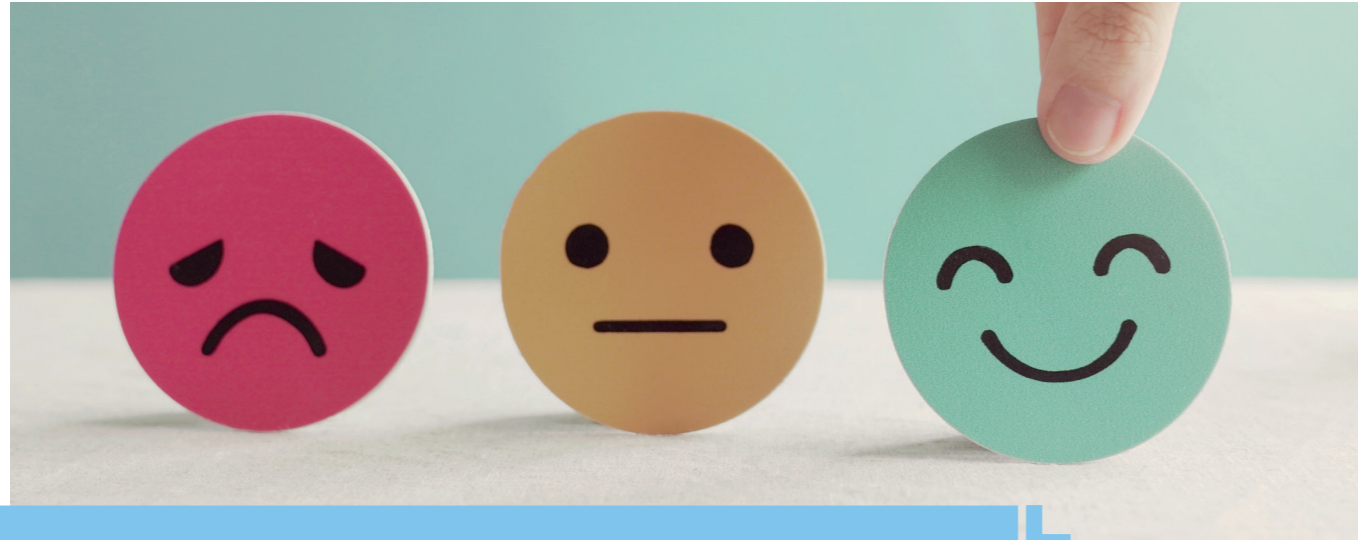
Opera in entrambe le farmacie comunali di via Casanova e di via Mantova a Melzo

### Cosa fare per accogliere l'estate e iniziare a farli sentire meglio sia fisicamente che mentalmente?

Prima di tutto suggerisco sempre di fare in modo che i bambini possano dormire il giusto numero di ore, cercando di ridurre, soprattutto durante le ore serali, l'utilizzo di tablet, pc e telefoni; infatti l'utilizzo eccessivo di questi device può renderli più nervosi. Vista la bella stagione è consigliabile trascorrere più tempo all'aria aperta: uno dei primi modi per contrastare la stanchezza stagionale dei bambini è farli giocare all'aria aperta, si aziona il sistema muscolo-scheletrico e si aumenta il rilascio di endorfine (rendendoli più felici). Così come per i grandi, anche per i più piccoli è bene aumentare il consumo di **frutta e verdura di stagione**, che apportano **vitamine e sali minerali** necessari.

Esistono anche integratori per combattere la stanchezza dei bambini: prodotti a base di **rosa canina** e **mirtillo** apportano vitamine, antiossidanti e sali minerali, svolgendo così un'azione ricostituente e dando un utile sostegno sia per le funzioni cognitive che per il fisico.

Se stanchezza e spossatezza del tuo bimbo dovessero persistere è fondamentale rivolgersi al pediatra che valuterà lo stato di salute del bambino in modo completo.



## PSICOLOGIA:

### Le ferite dell'anima tra passato e presente: il supporto con la terapia EMDR

Tutti noi siamo, o siamo stati, esposti alla possibilità di vivere eventi che generano Traumi, (trauma deriva dal greco "trayma" e significa "ferita"), che possono avere conseguenze sulla nostra psiche e sul nostro corpo. Quando si parla di trauma ci si può riferire ad eventi che minacciano la nostra integrità fisica come incidenti, calamità naturali (basti pensare agli eventi avvenuti in Emilia Romagna nelle scorse settimane), aggressioni, perdita di persone care e malattie importanti; oppure a ferite che derivano da esperienze negative e stressanti, protratte nel tempo o subite in momenti di particolare vulnerabilità, come per esempio l'infanzia. Abbandoni, trascuratezze affettive, relazioni conflittuali possono modificare le nostre emozioni, i nostri pensieri e le relazioni che abbiamo con il mondo e con gli altri. Alcune volte abbiamo ben chiaro l'evento "scatenante" dei nostri disagi, altre volte invece, i fantasmi del passato possono frenarci ed interferire con le nostre vite.

Tutto ciò di cui "non abbiamo consapevolezza viene rivissuto" (G. Atlas), rimane nella nostra mente e nel nostro corpo e si manifesta sotto forma di quelli che chiamiamo sintomi: ossessioni, ansia, paure, mal di testa, insonnia, bassa autostima possono essere espressione di quello che abbiamo respinto nella "cantina oscura" della nostra mente. Possiamo ereditare i traumi familiari, anche quelli di cui nessuno ci ha parlato, conoscere ciò che non ci è stato comunicato in modo esplicito, provare il dolore emotivo delle persone che amiamo e che ci hanno cresciuto.

Qual'è il peso di ciò che è presente ma non conosciuto completamente?

Per poter tenere lontane dalla nostra consapevolezza informazioni, eventi, ricordi spiacevoli utilizziamo i nostri meccanismi di difesa: idealizziamo coloro verso i quali non vogliamo provare sentimenti negativi e contrastanti; ci identifichiamo, ossia riproponiamo, comportamenti e atteggiamenti del

genitore aggressivo; dividiamo il mondo in "buoni" e "cattivi" così da crearci un mondo sicuro e prevedibile; proiettiamo, ossia attribuiamo all'altro quello che non vogliamo provare o aspetti di noi che, se resi consapevoli, provocherebbero un'ansia eccessiva. La rimozione è il meccanismo di difesa che "banalizzando" i nostri ricordi, ci protegge. In quale modo? Scindendo, ossia dividendo un ricordo dal suo significato emotivo così che il trauma venga conservato nella nostra mente come un evento "non rilevante" o "poco importante". La separazione tra idee e sentimenti permette di tenere il trauma non elaborato, isolato e se questo, sotto certi punti di vista, ci protegge dal provare emozioni dolorose, dall'altro limita la capacità di analizzare la nostra vita e di vivere al massimo delle nostre potenzialità.

L'EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) Desensibilizzazione e Rielaborazione tramite Movimenti Oculari è un metodo psicoterapeutico scoperto nel 1989 dalla psicologa americana F. Shapiro. Inizialmente utilizzato per alleviare lo stress e l'angoscia associata ai ricordi traumatici dei reduci del Vietnam è considerato, ad oggi, il trattamento evidence-based per il Disturbo da Stress Post Traumatico (PTSD). Validato più di qualunque altra psicoterapia nel campo del trauma, approvato dal Ministero della Salute nel 2003 e dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) nel 2013 l'EMDR è riconosciuto come il metodo che permette di rielaborare emozioni, sensazioni, convinzioni negative e ricordi legate a traumi emotivi presenti e passati, generatori di sintomi e disturbi che interferiscono con la nostra vita. Gli aspetti vincenti dell'EMDR sono la rapidità di remissione dei sintomi, il rafforzamento dell'autostima e una maggior centratura del Sé, recupero del benessere psico-amotivo e la possibilità di applicazione a tutte le età.

Dr.ssa Rossana Bosi  
Psicologa e Psicoterapeuta

## STOP alle zanzare

Gironzolando per le vie di Melzo non si può non notare quanto bel verde vi regni ed in questa stagione primaverile quante bellissime fioriture di balconi e giardini la adornino.

Gironzolando per le vie di Melzo non si può non pensare che chi la abita e l'amministra abbia a cuore il green, si circonda di natura e la viva, benessere del corpo e dell'anima. In letteratura, non a caso, è spesso appellata "Madre Natura"

Infatti sappiamo che il contatto con la Natura porti benefici che sono riassunti dal WWF in "10 cose che non sai" e partono proprio dal Benessere, l'autodisciplina, la riduzione dei disturbi depressivi e dei comportamenti problematici per i bambini che frequentano aree verdi. Effetto natura anche nella Prevenzione, poiché svolgere attività fisica all'aperto sviluppa in maniera armoniosa l'apparato muscolo-scheletrico, previene malattie cardiorespiratorie, metaboliche, tumorali. Il giocare in spazi aperti è anche un formidabile anti-stress e 'ansiolitico', rispetto agli effetti del giocare in spazi chiusi.

Crescere nella Natura si stimola anche la Socialità, favorendo l'interazione tra pari, l'autonomia, contenendo lo stress e migliorando l'autostima. L'Intelligenza è un altro dei fattori più influenzati dalla vita in un ambiente ricco di verde: secondo uno studio effettuato su un campione di bambini in Belgio e pubblicato nell'agosto di quest'anno su Plos Medicine il rafforzamento del Quoziente Intellettivo è uno degli effetti positivi del crescere in spazi urbani ricchi di verde, oltre all'abbassamento dei livelli di comportamenti problematici.

Allora perché non favorire la vita all'aperto anche quando, nella stagione estiva, la più propizia, nei giardini e sui terrazzi si trovano fastidiose e dannose zanzare?

L'amministrazione comunale di Melzo ha preso le mosse proprio da questo e avvalendosi di studi e programmi avviati da Località ove il problema zanzare ha dimensioni tali da suscitare l'avvio di interventi sul territorio sotto l'egida dell'ats.

L'amministrazione ha quindi attivato il programma C.U.R.A., presentato il 24 maggio 2023 curato dall'assessore Giuseppe Alchieri, dall'Arch. Alice Casiraghi con il quale si invita e sostiene la popolazione ad attuare operazioni volte all'eliminazione delle larve delle zanzare da tombini, sottovasi, depositi di acque anche piccoli. Una specie di prevenzione che a Melzo, come progetto pilota, parte dalle zone vicine alle scuole proprio per favorire i bambini nello stare dentro la natura giocando liberamente nei giardini.

Quindi le persone ed il loro benessere al centro, e noi di ASCM condividendo questo focus, sempre, abbiamo preso parte al progetto per la prevenzione della diffusione delle zanzare: ci siamo dotati del prodotto antilarvale, che tutti i Melzesi potranno trovare nelle Farmacie Comunali dove offriremo anche un voucher sconto del 20% per l'acquisto del prodotto, informazioni sul suo utilizzo e tutto quanto possa essere di utilità allo scopo.

Le farmacie comunali sono le farmacie di tutti i Melzesi per tutti i Melzesi e vogliono prendersi cura di loro, sempre



**FARMACIE COMUNALI**  
Azienda Speciale Comune di Melzo

**CITTÀ DI MELZO**  
Comune di Melzo

**STOP alle zanzare**

Uniamo le forze,  
INSIEME possiamo RIDURRE  
la diffusione delle zanzare

AQUATAIN DROPS è il prodotto ideale per il controllo delle larve di zanzara, scoraggia inoltre l'ovideposizione sulla superficie delle acque trattate.

Acquista AQUATAIN DROPS presso le Farmacie Comunali di Melzo

€ 7,81 ~~€ 9,76~~ **€ 6,24**

**sconto 20%**  
AQUATAIN DROPS  
confezione da 30 cps

[www.farmaciecomunalmelzo.it](http://www.farmaciecomunalmelzo.it)

# DOTTOR LUIGI GIOIA

## Una Professione da vivere e da Raccontare

Nato a Melzo nell'aprile del 1963, sposato con Marina e padre di 3 figli Valentina, Eleonora e Giacomo. Un curriculum professionale prestigioso ed eclettico: nel 1989 si laurea in Medicina e Chirurgia e nel 1993 si specializza in Anestesia e Rianimazione presso l'Università degli Studi di Milano. Nel 2001 si diploma in Agopuntura presso la Scuola So-Wen di Milano. Dal 1992 al 2014 è Dirigente di Primo Livello presso la divisione di Anestesia e Rianimazione dell'Ospedale San Raffaele di Milano. Ha pubblicato numerosi lavori scientifici su riviste nazionali ed internazionali. Nel 2014 sceglie di lavorare sul territorio e diviene Medico di Famiglia a Melzo. Collabora come anestesista con alcune Cliniche Oculistiche di Milano e dirige un Centro di Agopuntura.

Amante del mare e della montagna è appassionato di nuoto, vela, sci e trekking ma una delle sue più grandi passioni è la scrittura: "Mi piace scrivere! Mi ha sempre intrigato la sfida lanciata da un foglio bianco ed una penna. La sensazione di libertà nel riempirlo."

La scrittura diventa nel tempo non solo un elemento espressivo privato ma anche la possibilità di rielaborare e restituire valore all'esperienza di medico. Parole che curano e si prendono cura dell'intreccio tra la propria vita e quella dei pazienti che quotidianamente incontra.

È così che nel 2019 nasce "FACCIA UN BEL RESPIRONE. Ritratti di un'umanità in lotta con la malattia ma innamorata della vita", prima esperienza letteraria pubblicata con Youcanprint.



Uno scritto delicato, commovente ed ironico, frutto dell'esperienza di medico e di uomo.

"Chi dice che le migliori scoperte sono frutto solo di lunghe e faticose ricerche? A volte basta incontrare "per caso" una persona perchè di fronte a te si spalanchi un mondo sconosciuto e affascinante, pieno di sorprese.

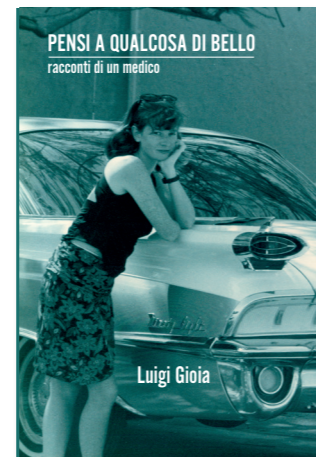
E se fai il medico con curiosità e passione, nel corso degli anni

non mancheranno scoperte imprevedibili e incontri strabilianti!"

In questo testo il dott. Gioia racconta con passione e delicatezza il caleidoscopio delle emozioni che attraversano la relazione medico/paziente, offre al lettore un momento di riflessione su come la sofferenza e la fatica che accompagnano inevitabilmente alcuni percorsi sanitari, paradossalmente esaltano l'amore per la vita e la possibilità di dividerne la preziosità.

Nel 2021 la seconda pubblicazione: "PENSI A QUALCOSA DI BELLO. Racconti di un medico"

Una nuova galleria di personaggi "non illustri" ma assolutamente "straordinari", da conoscere, da scoprire. Un viaggio di incontri e di ricordi, un



percorso pieno d'incanto, perché tanto i ricordi quanto gli incontri di un viaggio evocano più che descrivere e lasciano dentro una forza che trascina.

"Pensi a qualcosa di bello...", dicevo sempre ai miei pazienti in sala operatoria prima di addormentarli. Ed il loro sguardo, prima preoccupato, si accendeva e si rilassava.

Forse un'immagine, un ricordo, una sensazione, un

profumo, un volto... Non l'ho mai saputo.

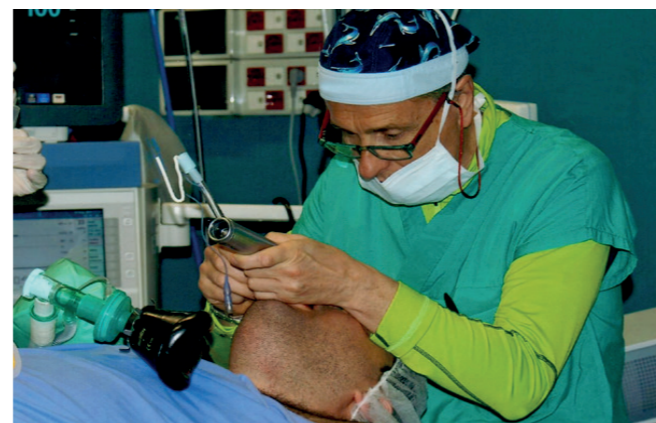
Ed ora chiedo anche ai miei lettori: "Pensate a qualcosa di bello...", prima di immergervi nei miei racconti. E se vi donassero un momento di felicità o di emozione...

Se vi facessero riflettere su quale grande dono è l'arrivo di ogni nuovo giorno...

Se vi facessero nascere dentro la voglia di prendere in mano davvero la vostra vita...

Allora avrei raggiunto il mio scopo."

Grazie ai racconti del dottor Gioia, un medico curioso dell'animo umano e appassionato del suo lavoro, anche i lettori sono accompagnati a riscoprire, con ironia e meraviglia, un'umanità in lotta con la malattia ma innamorata della vita!



TEATRO TRIVULZIO

# Stagione Teatro



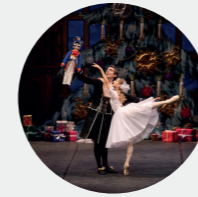
28 - 10 - 2023  
**Le nostre anime di notte**

con Lella Costa, Elia Schilton  
regia Serena Sinigaglia



15 - 11 - 2023  
**L'estinzione della Razza Umana**

con Giusto Cucchiari, Eleonora Giovanardi, Luca Mammoli, Silvia Valsesia, Riccardo Vicardi  
regia di Emanuele Aldrovandi



02 - 12 - 2023  
**Lo Schiaccianoci di Pyotr Tchaikovsky**

con AUB- Accademia Ucraina del Balletto



20 - 01 - 2024  
**L'idiota**

da Fëdor Dostoevskij  
con Corrado Accordino



21 - 02 - 2024  
**La Cena dei Cretini**

con Nino Formicola, Max Pisu, Pietro De Pascalis, Claudio Intropido e Alessandra Schiavoni



28 - 02 - 2024  
**Dio è morto e neanche io mi sento tanto bene**

con Tullio Solenghi



21 - 03 - 2024  
**Funeral Home**

con Giacomo Poretti e Daniela Cristofori

Scopri di più su [teatrotrivulzio.it](http://teatrotrivulzio.it)

Telefono  
Mail  
Biglietteria

02.92.27.87.42  
[info@teatrotrivulzio.it](mailto:info@teatrotrivulzio.it)  
mar - mer - gio | 17.00-19.00  
piazza Risorgimento 19, Melzo

# Sconto Speciale Estate

RITAGLIA IL VOUCHER,  
portalo nelle nostre Farmacie Comunali di Melzo,  
acquista in un'unica soluzione uno  
o più prodotti tra quelli elencati



18.90€  
22.10€

**CARNIDYN PLUS**  
BST



1.80€  
2.49€

**CHICCO BRACCIALETTA  
ANTIZANZARE PROFUMATO**



10.90€  
12.60€

**PROCTOLYN CREMA**



10.90€  
12.99€

**TALCO NON TALCO  
SPRAY**



11.90€  
14.90€

**AVENE  
ACQUA TERMALE**



15.90€  
19.50€

**ENTEROLACTIS  
PROBIOTICO  
flaconcini**



8.50€  
9.50€

**DENTOSAN COLL  
CONF 0,2 + 0,05**



6.90€  
8.50€

**COLLIRO ALFA  
decongestionante**



10.90€  
14.30€

**CORTIDRO  
CREMA**



17.90€  
19.90€

**SUPRADYN  
BST**

L'offerta è valida dal 15/06/2023 al 6/07/2023 e fino ad esaurimento scorte.