

# ARTEMISIA

NUMERO 1 - ANNO 1 - NOVEMBRE 2017

## *magazine*

La voce  
dei BAMBINI

MICROCITEMIA  
e anemia  
mediterranea

“il CUORE  
al centro”



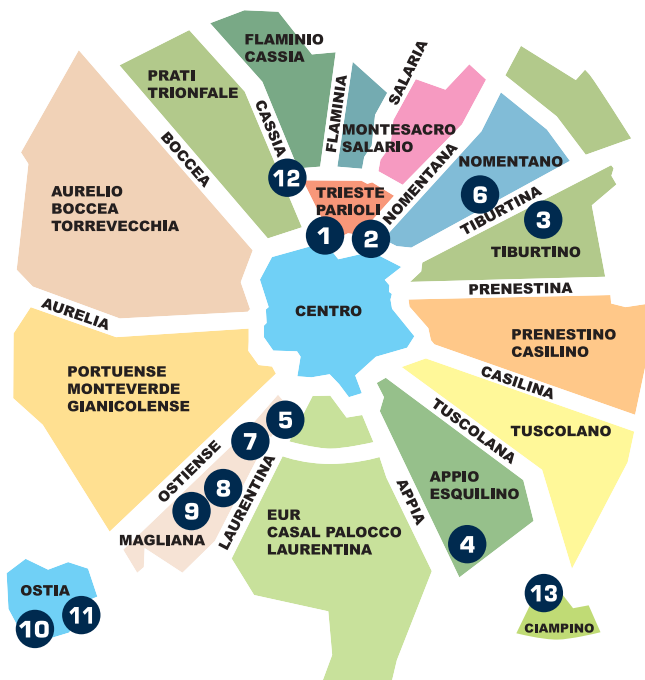
i GIOVANI  
prima di tutto



# ARTEMISIA LAB®

## RETE DI CENTRI CLINICI DIAGNOSTICI

- 1 ALESSANDRIA • PIAZZA FIUME**  
LABORATORIO POLIAMBULATORIO  
Via Piave, 76 - tel **06 42 100**
- 2 ALESSANDRIA • PIAZZA FIUME**  
LABORATORIO CITOISTOPATOLOGIA  
Via Velletri, 10 - tel **06 84 13 950**
- 3 BIOLEVI • PIAZZA BOLOGNA**  
LABORATORIO-POLIAMBULATORIO  
Via G. Squarcialupo, 3 - tel **06 44 29 13 67**  
PROSSIMA APERTURA VIA NONENTANA, 523
- 4 CHEA • APPIA/COLLI ALBANI**  
LABORATORIO-POLIAMBULATORIO  
Via Sermoneta, 38/50 - tel **06 78 178**
- 5 CLINITALIA • EUR MARCONI**  
CENTRO DI RADIOLOGIA  
Via Antonino Lo Surdo, 42 - tel **06 55 65 917**
- 6 STUDIO LANCISI • POLICLINICO**  
POLIAMBULATORIO-RADIOLOGIA  
Via Giovanni Maria Lancisi, 31 - tel **06 44 088**
- 7 CENTRO DI ALTA TECNOLOGIA • EUR MARCONI**  
RISONANZA MAGNETICA E TOMOGRAFIA COMPUTERIZZATA  
CENTRO DI SENOLOGIA • CENTRO DELLA TIROIDE  
Via Antonino Lo Surdo, 42 - tel **06 55 185**
- 8 ANALISYS • EUR MARCONI**  
LABORATORIO-POLIAMBULATORIO  
Via Antonino Lo Surdo, 40 - tel **06 55 185**
- 9 ARTEMISIAFISIO • EUR MARCONI**  
POLIAMBULATORIO - FISIOTERAPIA  
Via Antonino Lo Surdo, 40 - tel **06 55 185**
- 10 ANALISYS LIDO DI OSTIA**  
LABORATORIO  
Via Capo Soprano, 7/9 - tel **06 5682798**
- 11 ANALISYS LIDO DI OSTIA**  
POLIAMBULATORIO  
Via Capo Soprano, 5 - tel **06 5682798**
- 12 ARTEMISIA LAB CASSIA**  
LABORATORIO-POLIAMBULATORIO  
Via Cassia, 536 - tel **06 3310393**
- 13 ANALISYS CIAMPINO**  
POLIAMBULATORIO  
Via Mura dei Francesi, 153 - 161 - tel **06 7963545**



**Prenditi cura di te  
e della tua Famiglia**



**APERTI TUTTO L'ANNO ANCHE NEL MESE DI AGOSTO**  
**RISPOSTE DIAGNOSTICHE IMMEDIATE, ESAMI CLINICI IN GIORNATA**

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

 **artemisia lab**

NUMERO VERDE  
**800 300 100**





**4 CYBERBULLISMO**

Bullismo 2.0

**8 LE PAROLE**

Perchè parlare?



**13 ARTEMISIALAB**

ArtemisiaLab sai cosa scegli

**17 P.A.C. ARTEMISIA**

“Il cuore al centro”



**22 L'INTERVISTA**

Microcitemia e anemia mediterranea

**24 STAMINALI**

Le cellule staminali del cordone ombelicale

**26 NATURASI**

Colazione e merenda bio

**30 MATERNITÀ**

La depressione post parto

**32 SALUTE**

Acqua fitness oggi

**34 ARTEMISIALAB**

La medicina di eccellenza di ArtemisiaLab



**ARTEMISIA**  
*magazine*

Periodico edito da **Artemisia Lab**

Via Velletri, 10 Roma

[www.artemisialab.com](http://www.artemisialab.com)

[redazione.magazine@artemisialab.it](mailto:redazione.magazine@artemisialab.it)

**Direttore responsabile:** Sabrina Fantauzzi

**Art Director e impaginazione:**

Loredana Cattabriga e Davide Lopopolo per Psychodesign

**Stampa:** Skyprint, Via Cesare Pascarella 9

00011 Bagni di Tivoli - Roma

Testata registrata presso il Tribunale di Roma,

n.159 del 12.10.2017

# BULLISMO 2.0

*Il fenomeno del bullismo si è evoluto e passa per il web.*

DI PROF PIETRO FERRARA PEDIATRA, RESPONSABILE DELL'AMBULATORIO DI NEFROLOGIA PEDIATRICA DEL DIPARTIMENTO DI SCIENZE PEDIATRICHE DELL'UNIVERSITÀ CATTOLICA DEL SACRO CUORE, POLICLINICO UNIVERSITARIO A. GEMELLI DI ROMA. MEMBRO DELL'EQUIPE DEL SERVIZIO COESIONE DI ARTEMISIA ONLUS

**I**n una società ipertecnologica, in cui le possibilità di connessione sono costanti, gli adolescenti sono abituati ad utilizzare le nuove tecnologie fin da bambini per giocare, comunicare, tenersi aggiornati, imparare, fare acquisti. Le nuove tecnologie hanno, infatti, rivoluzionato linguaggi e comportamenti dei giovani, influenzando di conseguenza le relazioni interpersonali, al punto che spesso la dimensione online ha la stessa valenza di quella reale o si affianca ad essa in modo complementare.



istantanea che coinvolge un largo pubblico senza nessun tipo di controllo.

**Persistenza del fenomeno:** i contenuti diffusi in rete rischiano di rimanere online per lungo tempo e sono difficili da rimuovere, anche quando gli atti di bullismo cessano.

**Mancanza di feedback emotivo:** la rete garantisce in molti casi l'anonimato. La distanza fisica creata dallo schermo riduce l'empatia, e quindi la capacità di comprendere lo stato d'animo della vittima, amplificandone le conseguenze.

Pertanto le differenze più significative tra il bullismo "tradizionale" e "reale" e il cyberbullismo "virtuale", si possono così riassumere:

## Che cos'è il cyberbullismo?

Il cyberbullismo è una forma di bullismo particolarmente insidiosa e sempre più diffusa tra i ragazzi, frequentatori assidui di social network. Si definisce cyberbullismo qualsiasi azione aggressiva ed intenzionale eseguita persistentemente attraverso strumenti elettronici (sms, foto, video, e-mail, chat rooms, istant messaging, siti web, etc.), da una persona singola o da un gruppo, con il deliberato obiettivo di far male, danneggiare, intimidire, molestare mettere in imbarazzo, far sentire a disagio, un coetaneo che non può facilmente difendersi.

## Quali sono le caratteristiche peculiari?

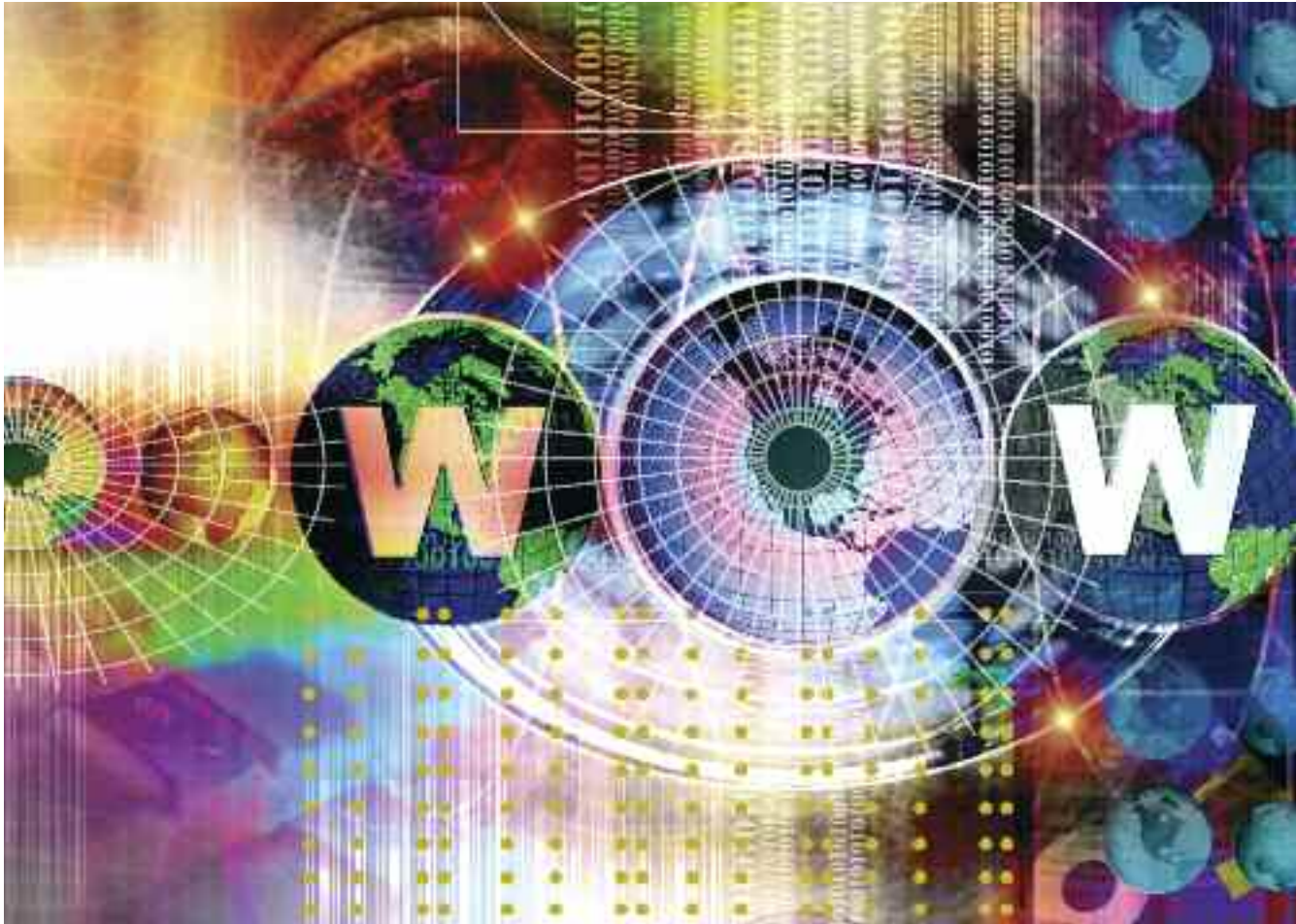
**Pervasività ed accessibilità:** il cyberbullismo può avvenire in qualsiasi momento ed in qualsiasi luogo. Gli attacchi di questo tipo hanno, pertanto, un rischio maggiore dovuto alla diffusione massiccia ed

### Bullismo

### Cyberbullismo

Identità del bullo	Anonimato del cyberbullo
Circoscrizione nello spazio delle azioni bullistiche	Diffusione esponenziale ed imprevedibile delle azioni cyberbullistiche
Media disinibizione del bullo	Alta disinibizione del cyberbullo (grazie all'anonimato)
Feedback tangibili nel bullismo	Mancanza di comprensione empatica della sofferenza

Come nel bullismo tradizionale, anche nel cyberbullismo il prevaricatore prende di mira il "diverso" per aspetto estetico, timidezza, orientamento sessuale o politico, abbigliamento e altro. Gli effetti di tali molestie si ripercuotono non solo sulla salute dei ragazzi ma anche sui loro comportamenti e sulla loro vita



sociale. Oltre alle note sindromi depressive e ansia, sono sempre più numerose le segnalazioni di comparsa di sintomi somatici, come cefalea, dolori addominali, dolori articolari e muscolari, maggiore propensione all'uso di droghe e comportamenti devianti.

### **Cosa fare?**

I genitori rappresentano un modello importantissimo da cui i figli prendono l'esempio sin dai primi anni dell'infanzia; di solito i comportamenti vissuti in famiglia vengono riproposti nella relazione con i coetanei. Qualche volta i ragazzi sono aggressivi e arroganti nei confronti dei loro compagni più deboli, anche per colpa di genitori permissivisti che li difendono in ogni cosa e spesso senza una valida ragione. Anche il contesto sociale diventa molto incisivo, soprattutto quando iniziano a crearsi i primi gruppi di amici o la

scuola, che non ha più solo il compito di fornire abilità tecniche, ma che deve insegnare a creare rapporti costruttivi con gli altri che siano rispettosi ed onesti. Un contesto educativo e culturale che propone modelli violenti, che istiga la competizione, che giustifica l'uso della violenza e la utilizza per far valere le proprie idee, è predisponente a comportamenti da "bullo". Tuttavia se i genitori sono presenti ed attenti, se hanno un dialogo costante con i propri figli, se educano al rispetto e all'accoglienza dell'altro e del diverso, se li aiutano a perseguire degli obiettivi, spesso riescono a tenerli lontani dai contesti che possono favorire l'insorgenza di questi atteggiamenti aggressivi. Inoltre bisogna sottolineare che ogni adulto che si rapporta con degli adolescenti rappresenta un educatore, ruolo a cui non può sottrarsi; pertanto è responsabilità di tutti se un ragazzo diventa bullo o se chi si





comporta da bullo non viene contrastato. Le parole chiave della risoluzione del problema restano dialogo, confronto e comprensione.

### Quanto è diffuso il fenomeno?

Secondo un recente report, Telefono Azzurro tra il 2015 e il 2016 ha dovuto “gestire” 1 caso al giorno di bullismo e cyberbullismo, dato questo molto preoccupante che rappresenta solo la punta dell’iceberg rispetto alla vastità del fenomeno. In Italia, infatti, da una ricerca svolta sempre da Telefono Azzurro nell’ambito dell’*Europe Anti-Bullying Project*, su un campione rappresentativo di studenti di età compresa tra i 12 e i 18 anni che frequentavano diverse scuole secondarie di I e II grado, viene riportato che il 15,9% dei ragazzi italiani è vittima di bullismo online o offline. dati interessanti emersi sono l’aumento delle segnalazioni che vedono come vittime i più piccoli (quasi uno quattro) e che circa una su tre delle vittime riporta di aver commesso atti di autolesionismo e il 10% di aver tentato o pensato al suicidio. Nel contesto europeo, secondo una ricerca condotta dal *National Center for Education Statistics and Bureau of Justice Statistics*, emerge che il 7% degli studenti tra i 6 e i 12 anni sono stati vittime di cyberbullismo. I risultati di un altro studio condotto dal *Centers for Disease Control and Prevention*, mostrano il 15% degli studenti delle scuole secondarie di primo grado tra i 9 e i 12 anni, sia stato bullizzato online nell’anno precedente.

### Quali possono essere le conseguenze del cyberbullismo?

Il maggior parte degli adolescenti vittime di cyberbullismo fa esperienza di emozioni negative come: rabbia, agitazione, preoccupazione, stress, paura e depressione. La **rabbia** è l’emozione più comunemente



riportata dalle vittime. Gli adolescenti che riferiscono episodi di cyberbullismo, specialmente se ripetuti (due o tre volte al mese), sviluppano più frequentemente uno stato depressivo rispetto a coloro che sono



### Chi sono le vittime?

Si tratta spesso di un bambino o un adolescente molto sensibile, che non risponde alle offese. La vittima subisce spesso prepotenze per una sua caratteristica particolare. Vi è, inoltre, una determinante prevalenza per le **femmine** rispetto ai **maschi** (65% vs. 35%).

### Chi sono i cyberbulli?

Si tratta molto spesso di un bambino o un adolescente che mette in atto prevaricazioni, spesso rafforzato dal gruppo dei bulli gregari (o bulli passivi), che online si configurano come tutti quelli che contribuiscono a diffondere le offese, le discriminazioni o che semplicemente, anche con un solo “like”, confermano il cyberbullo nel suo comportamento discriminatorio.



stati vittime di sporadici episodi di bullismo. Tra le vittime di cyberbullismo esiste una forte correlazione con outcomes negativi come sintomi **depressivi maggiori** e **tentato suicidio**. Le ragazze riferiscono più frequentemente **sintomi depressivi** (36% vs. 21%), pensiero suicida (19% vs. 12%) e **tentato suicidio** (10% vs. 6%).

### **Il cyberbullismo rimane comunque un fenomeno sommerso...**

Ciò che preoccupa è il silenzio che ancora troppo spesso permea le vittime di queste prevaricazioni. Si stima, infatti, che solo 1 minore su 10 informi un adulto dell'essere stato vittima di bullismo offline o online. In Italia quasi uno su quattro dei bambini e degli adolescenti vittima di bullismo o cyberbullismo non ne ha parlato con nessuno.

Se da un lato i casi di cyberbullismo, spesso solo i più gravi, scuotono l'opinione pubblica per la drammaticità degli insulti digitati da pre-adolescenti ed adolescenti, dall'altro mettono in luce una realtà conosciuta da insegnanti e genitori solo nelle sue manifestazioni più conclamate, la cui mole rimane però latente e ancora troppo spesso avvolta da un'aura di silenzio.

Ciò che arriva agli adulti sembra essere, infatti, solo l'eco di un fenomeno che rimane in gran parte som-

merso e sconosciuto, spesso rafforzato dall'anonimato che le nuove tecnologie offrono ai cyberbulli.

### **Finalmente la Legge 71/17**

Nel mese di giugno 2017 è entrata in vigore la Legge contro il cyberbullismo che si pone l'obiettivo "di contrastare il fenomeno del cyberbullismo in tutte le sue manifestazioni, con azioni a carattere preventivo e con una strategia di attenzione e tutela nei confronti dei minori coinvolti, sia nella posizione di vittime sia in quella di responsabili di illeciti". La Legge ha quindi introdotto una serie di novità di fondamentale importanza per fronteggiare il fenomeno.

#### ● **Definizione**

Viene data innanzitutto una definizione precisa del fenomeno intendendo per cyberbullismo "qualunque forma di pressione, aggressione, molestia, ricatto, ingiuria, denigrazione, diffamazione, furto d'identità, alterazione, acquisizione illecita, manipolazione, trattamento illecito di dati personali in danno di minorenni, realizzata per via telematica, nonché la diffusione di contenuti on line aventi ad oggetto anche uno o più componenti della famiglia del minore il cui scopo intenzionale e predominante sia quello di isolare un minore o un gruppo di minori ponendo in atto un serio abuso, un attacco dannoso, o la loro messa in ridicolo".

#### ● **Anche i minori possono denunciare**

È stata abbassata a 14 anni l'età minima per fare richiesta a siti che gestiscono dati o ai social network di rimuovere un contenuto sgradito, anche se apparentemente non prefigura ipotesi di reato; se il sito non provvederà a rimuovere il contenuto entro 48 ore, dovrà farlo il Garante per la protezione dei dati personali entro altre 48 ore. Se il responsabile è una persona che ha dai 14 ai 18 anni, inoltre, non scatterà un processo ma solamente la cosiddetta "procedura di ammonimento": una serie di misure di dissuasione simili a quelle già previste nella legge anti-stalking.

#### ● **Insegnanti formati per trattare il fenomeno**

Verrà istituito un Tavolo tecnico per la prevenzione e il contrasto del cyberbullismo, di responsabilità della presidenza del Consiglio, e ogni scuola sarà invitata a nominare un referente «che avvii corsi di formazione per gli insegnanti così che possano avere le competenze per riconoscere questo tipo di comportamenti».



# perchè PARLARE?

*Ci sono persone che non si sarebbero mai innamorate se non avessero mai sentito parlare d'amore.*

DI DOTT. ANDREA DELL'UOMO, NEUROPSICHIATRA PRESSO L'OSPEDALE SERVICE HOSPITALO-UNIVERSITAIRE DE PÉDOPSYCHIATRE DU CHIC (CENTRE HOSPITALIER INTERCOMMUNAL DE CRÉTEIL), FRANCIA E PSICOANALISTA.  
MEMBRO DELL'EQUIPE DEL SERVIZIO COESIONE DI ARTEMISIA ONLUS.

**P**erché parlare piuttosto che agire, mangiare, lottare, dormire, scappare, amare, odiare? Ognuno di questi verbi descrive una posizione che il soggetto prende, alcune volte a sua insaputa. Ce ne sono che lottano o che fuggono, che amano o che odiano e tutto è orientato da questi ed altri verbi, senza riuscire a sapere sempre perché. I bambini ci insegnano che la prima cosa da non dimenticare riguardo queste azioni è il fatto che prima di tutto sono delle parole. La constatazione che “ci sono persone che non si sarebbero mai innamorate se non avessero mai sentito parlare dell'amore” non fa altro che riprendere, in modo brillante, un fatto di struttura oggi noto grazie alla psicoanalisi, per il quale è l'incontro con il linguaggio che produce il soggetto e non viceversa come dopo si è portati a credere, avendo rimosso il trauma memorabile di questo primo incontro. La semplicità della domanda di partenza, perché parlare? nasconde una costruzione complessa che ognuno crea a partire da questo momento fondativo e dimenticato che è il suo incontro, nell'infanzia, con la parola. Il senso di inutilità del parlare di ciò che ci accade si ancora in questo processo, così come, all'opposto, il gusto di parlare, in modi sempre diversi e singolari. E il solo modo di conoscerli, questi modi, è di dirne qualcosa a qualcuno che possa intenderli per portarli



alla luce, altrimenti il loro destino è di rimanere sepolti e produrre sintomi più o meno scomodi nella vita di tutti i giorni.

Una caratteristica però unisce questi sintomi: il fatto di sfuggire al controllo. Si vorrebbe fare diversamente ma non ci si riesce,

si vorrebbe che scomparissero, (non amare più la persona che ci fa del male, smettere di mangiare, evitare di lottare inutilmente, etc.,) ma sono sempre là ed allora si cerca, spesso, di trasferirli sugli altri. Le insoddisfazioni, come le incertezze, sono dovute a un'altra persona, perché non capisce o fa finta di non capire ed è così verso se stessi che si rivolge questa lamentela. In ogni caso è importante non dimenticare ciò che i bambini dicono bene attraverso il gioco: l'importante è creare delle occasioni per divertirsi e questo lo si può fare solo parlando; chiunque è passato in un cortile di ricreazione, ma è sufficiente anche un qualunque incontro di lavoro, non potrà non sentire un rumore assordante di parole che esplodono contrastando il silenzio obbligato che le precedeva.

Quello che i bambini non possono sapere è invece che questo gusto così prezioso è facile da perdere per gli incidenti della vita che dimostrano che non tutto si può controllare con le parole e quando ne fanno l'esperienza si arrabbiano moltissimo, come gli adulti del resto, ma con più fiducia, rispetto a





loro, nel fatto che non riaccadrà. È fra i 6 e i 13 anni che il modo di essere di ognuno si afferma e si consolida e questo avviene proprio nel momento in cui piano piano ci si dimentica di ciò che lo ha prodotto attraverso i primi incontri di corpo e di parola con le figure amate, odiate o ignorate.

Mentre ognuno conosce i propri sintomi esistono due posizioni che portano a confrontarsi con i sintomi di un altro: quella di genitore e quella di partner. Tre esempi di possibili momenti difficili del bambino e dell'adolescente più uno con il partner, possono aiutarci ad avanzare su quanto detto fin qui.

**Un bambino lento a parlare** non è per forza un bambino che ha un deficit né tantomeno un handicap, certo questo può accadere e bisogna sempre escluderlo, ma nella grande maggioranza dei casi non si tratta di ciò. La prima reazione dei genitori è sempre

paura, come in ogni situazione che si discosta dal normale, ma le azioni che seguono questo timore possono essere molto diverse fra loro anche in funzione dei consigli ricevuti.

**Una ragazzina che fa la pipì a letto o che ha frequentemente dei problemi fisici** che non trovano un riscontro medico sta custodendo dentro di sé un'angoscia che non riesce a esprimere e che non sa da dove viene. La sua reazione come quella dei suoi genitori potrà variare ma spesso il fatto di mantenere il segreto prevarrà sulle possibilità di espressione.

**Un adolescente in difficoltà** sarà spesso poco loquace e saranno i genitori a parlare al suo posto inquietandosi di non avere delle risposte e interrogandosi sui loro errori. Il passaggio all'atto darà spesso un'uscita traumatica a questa stasi con un prezzo molto elevato per tutti.



Concludiamo questa serie di situazioni difficili con le crisi di coppia che possono arrivare proprio in seguito a delle difficoltà dei figli. In questi casi il bambino concentra su se stesso tutta l'attenzione e produce involontariamente un trasferimento della problematica dalla coppia dei genitori a lui, quando per diversi motivi a volte paradossalmente legati a un miglioramento sintomatico del bambino, la questione torna sulla coppia, ci si accorge di essere trasformati e di non avere più le risorse per cambiare una situazione divenuta, nel frattempo, troppo pesante.

Tutte le situazioni sintomatiche che riguardano le persone più vicine producono effetti comuni: la prima reazione di fronte a ciò che non si comprende è l'angoscia che può trasformarsi in paura a partire dal momento in cui una parola, magari ricevuta in modo impersonale (cf. La proliferazione delle informazioni in rete) dà un nome alla difficoltà che si sta attraversando, allora il bambino che non parla potrebbe essere autistico, la ragazzina introversa potrebbe aver subito un abuso e l'adolescente potrebbe tentare il suicidio. Altrettante ipotesi possibili ma rare che orientano le paure e suggeriscono spesso di evitare di parlarne sperando che le cose si risolvano da sole oppure portano ad affidarsi a interventi massicci che sulla base di un'ipotesi spesso immaginaria cercano di curare o di prevenire il rischio di queste evoluzioni, a volte inducendole.

Ora è importante sapere che nelle situazioni descritte nessuno meglio della persona che le vive può dire al

medico quale sarà l'evoluzione più probabile. La scelta dunque ricade su due opzioni che si escludono a vicenda e che danno anche la chiave per comprendere la possibile evoluzione della crisi di coppia della quale non abbiamo ancora parlato. O si sceglie di parlarne e di fare il punto senza paura perché si è cresciuti e non si pensa più come i bambini che attraverso il pensiero e la parola le cose si avverino oppure si sceglie di non parlarne o di far parlare qualcun altro al proprio posto prendendo la direzione purtroppo ben nota nei casi di violenza sulle donne, che avvengono nella maggior parte dei casi, nelle coppie, per la quale alle parole si sostituiscono le azioni violente, siano esse fisiche o psicologiche e dalle quali come ben si sa non si può tornare indietro se non al prezzo di rimanerne intrappolati.

L'angoscia prima e la paura poi mettono ognuno di fronte a una scelta fra la violenza e la parola che la psicoanalisi ha ben esplorato per individuarne i limiti e le possibilità e che può dare una risorsa preziosa, a condizione di scegliere di parlare, per sapere qualcosa di più di ciò che ci accade prima che siano gli altri a dirlo al nostro posto, in un modo, per struttura, sempre violento perché precludendo ciò che il soggetto potrebbe dirne se solo ne parlasse, lo costringe a subire il peso dell'altro. Poco importa allora che questo altro abbia buone o cattive intenzioni, il risultato sarà sempre peggiore del tentativo di parlarne a qualcuno che possa prendere in carico almeno metà di ciò che accade.



# la VOCE dei bambini

*Educarli alla parola e dar loro opportunità per crescere felici e sicuri.*

DI SARA INNOCENTI DOCENTE DI SCUOLA PRIMARIA PRESSO L'ISTITUTO COMPRENSIVO "ENNIO QUIRINO VISCONTI"



**L**a ritmicità della giornata scolastica è scandita dallo studio di molte materie, umanistiche e scientifiche, che pur essendo caratterizzate da una propria identità ontologica e gnoseologica, vivono un rapporto di collaborazione da cui prende origine la *circolarità dei Saperi*, indispensabile alla comprensione del vasto mondo della conoscenza. A volte, nell'allegria e nella vivacità dell'aula, sorgono momenti creativi che hanno una rilevanza didattica e formativa fon-

damentale, in quanto rendono chiara ed effettiva l'esperienza dell'interdisciplinarietà legata ad una specifica competenza da mettere in campo, in modo tale da azionare l'occasione di apprendimento attivo che i pedagogisti definiscono "compito di realtà". Oggi gli insegnanti hanno la responsabilità di pensare e creare le giuste opportunità affinché tutto ciò avvenga, per questo l'I.C. Ennio Quirino Visconti, in qualità di istituzione pubblica, ha deciso di dare vita ad un'iniziativa editoriale denominata





---

*La Scuola Primaria, in particolare,  
ha il compito peculiare  
di porre le basi per l'esercizio  
della Cittadinanza attiva*

---

“Progetto Giornalino” in accordo con quanto spiegato e con la tradizione scolastica dell'Istituto stesso. La realizzazione di tale progetto rappresenta la possibilità concreta di esercitare la competenza della Cittadinanza attiva e della scrittura in un contesto di “raccordo interdisciplinare” e luogo privilegiato d'apprendimento. *Il Diritto alla Parola* (art. 21 della Costituzione) sarà in questo modo tutelato e incoraggiato affinché si costruiscano significati condivisi: la lingua scritta rappresenta il mezzo decisivo per l'esplorazione del mondo, l'organizzazione del pensiero e per la riflessione sull'esperienza e il sapere dell'Umanità. I principi pedagogici della Scuola italiana, delineati e approfonditi nelle *Indicazioni nazionali per il curricolo della Scuola dell'Infanzia e del primo ciclo d'Istruzione* (MIUR-2012), trovano fondamento nel rispetto dell'individualità del bambino nei suoi tratti essenziali e nella formazione del “futuro cittadino” attraverso i processi di alfabetizzazione strumentale, culturale e sociale. L'acquisizione degli apprendi-

menti di base costituisce il primo esercizio dei diritti costituzionali, così come la prima sperimentazione dei doveri a cui ogni uomo è chiamato. La Scuola Primaria, in particolare, ha il compito peculiare di *porre le basi per l'esercizio della Cittadinanza attiva*, predisponendo un terreno favorevole allo sviluppo di un'adesione consapevole a valori condivisi ed atteggiamenti cooperativi/collaborativi che costituiscono la condizione per praticare la convivenza civile. Tale percorso mira al raggiungimento di competenze sociali e civiche (*Le otto competenze chiave*-Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio del 18 dicembre 2006) che una volta acquisite non arrestano il loro percorso di crescita, ma procedono nell'ottica del *Lifelong Learning* e della costruzione del proprio ruolo all'interno della società. La Scuola, nell'espletare la funzione di “agenzia educativa”, ricerca *spazi formativi* che permettano di esercitare ed esperire la Cittadinanza attiva, nel rispetto delle caratteristiche e dei diritti del bambino.

Essere cittadino significa anche raccontare, esporre e proporre attraverso l'abilità strumentale della scrittura, esperienze di vita ed idee. La voce dei bambini è un tesoro prezioso in grado di risvegliare l'attenzione e la commozione verso la grandezza e la profondità delle piccole cose, dei momenti significativi, dello stare insieme; avere la possibilità di ascoltarla e comprenderla è un'occasione unica e creativa. Erri De Luca ha scritto “i desideri dei bambini danno ordini al futuro”, *il Giornalino* rappresenta uno strumento attraverso cui immaginare il viaggio di tanti piccoli propositi che un giorno potrebbero trasformarsi in azioni importanti. Il coordinamento di tale progetto arricchisce notevolmente la mia esperienza professionale ed in particolar modo la capacità di avere uno sguardo ancora più attento sul mondo dell'infanzia. I bambini avranno la possibilità di ricoprire il ruolo inaspettato del giornalista e vivere in prima persona le regole e le abitudini che caratterizzano il mondo della carta stampata. Non resta che augurare, ai nostri piccoli scrittori, buona fortuna per questa nuova esperienza e per l'eco che essa genererà nella loro carriera scolastica e soprattutto nella loro vita.



# ARTEMISIALAB

## sai cosa *scegli*

*Il nuovo centro poliambulatorio d'avanguardia  
ARTEMISIALAB in via Cassia.*

**L'**ultimo poliambulatorio d'eccellenza nato nella galassia ArtemisiaLab è il nuovo centro Artemisia Cassia inaugurato nel mese di giugno nel cuore di Roma Nord, un nuovo salotto della salute al fine di soddisfare una forte domanda di servizi medici e sanitari di qualità, in tempi rapidi e a tariffe accessibili per ogni fascia reddituale. Una zona di Roma che da sempre lamentava una strutturale carenza di assistenza sanitaria privata specializzata. A tale forte domanda del territorio, il gruppo sanitario ha deciso di estendere la propria presenza a Roma Nord scegliendo come territorio quello del XV Municipio.

La struttura di nuova concezione da un punto di vista dell'accessibilità, dei servizi on time, delle infrastrutture tecnologiche disponibili, delle tecniche e delle

procedure di analisi utilizzate e del livello di professione e di specializzazione dei diversi team interdisciplinari di medici si pone indubbiamente ai vertici del panorama romano della sanità privata e prevedrà nel prossimo biennio anche lo sviluppo di una nuova area dedicata alla radiologia di avanguardia al fine di venire incontro a una crescente domanda del mercato. In tal senso l'amministratore del Gruppo ArtemisiaLab, Dott.ssa Arch. Maria Stella Giorlandino, promotrice di questo nuovo concept di servizio sanitario di qualità a tariffe "popolari" grazie ad un'esperienza ventennale che ha consentito di efficientare costi e tempi dei processi a favore della cittadinanza dichiara: *"sono orgogliosa di affermare che dopo tanti anni di esperienza, investimenti e sacrifici rappresentiamo una delle realtà più solide nel campo della diagnosi e*





*analisi. Competenza, sicurezza e il servizio di professionisti di settore, garantiscono la massima efficienza e i migliori risultati per chiunque si affidi alla nostra struttura. Non è casuale che il nostro modello di una sanità privata di alta qualità con tariffe e prezzi accessibili a chiunque sia un modello virtuoso che piace anche nel resto del mondo, tanto che sono numerose le richieste di franchising che ci pervengono da numerosi paesi del mediterraneo e che stiamo implementando”.*

### **La Nuova Sede si Via Cassia 536**

La sede si sviluppa su un intero piano terra e si affaccia su una delle vie a più alto scorrimento di Roma nord, via Cassia zona San Godenzo è dotata di un comodo parcheggio e collocata in prossimità degli studi dei medici di base, pediatri e della farmacia di zona, associazione non casuale ma frutto di un’attenta ricerca dei fabbisogni del territorio, volta a fornire ai pazienti un servizio ampio minimizzando impatti economici e perdite di tempo. Il centro prevede un’accogliente sala di attesa, cinque stanze per le visite e un laboratorio di analisi, dotato dei macchinari più innovativi e un’area interdisciplinare dedicata ad eventi e approfondimenti medico scientifici. Artemisia Cassia è facilmente rag-

giungibile e visibile direttamente dalla via consolare, e la possibilità di accesso risulta facilitata grazie a un parcheggio gratuito e alle rampe per disabili.

### **Le Collaborazioni di ArtemisiaLab**

Al di là di un ambiente accogliente che richiama il classico “family feeling” che da vent’anni sul territorio romano contraddistingue i centri medici ArtemisiaLab, il nuovo punto di Via Cassia si caratterizza per una naturale vocazione all’eccellenza grazie all’ausilio di un dream team di eccellenti professionisti sempre a vostra disposizione. Il centro può infatti contare su una serie di collaborazioni di natura accademica e scientifica avviate da ArtemisiaLab con il **Policlinico Universitario A. Gemelli**, il **Policlinico Umberto I**, il **Policlinico Universitario “Tor Vergata”** e l’**Ospedale Villa San Pietro Fatebenefratelli**, secondo una dinamica di team multidisciplinare, in relazione ad attività maturate in ambito universitario ed applicate direttamente sul territorio con strumenti e pratiche innovative per la diagnosi e la cura di un ampio spettro di patologie. In particolare si sottolinea la collaborazione con il **Prof. Massimo Massetti**, Ordinario di Cardiocirurgia dell’Università Cattolica e Direttore dell’Area Cardiovascolare del Policlinico A. Gemelli di Roma e coordinatore del progetto **P.A.C. ARTEMISIA** ovvero



il Percorso Ambulatoriale Cardiologico da oggi in ArtemisiaLab. Il P.A.C Artemisia rappresenta *“un nuovo modello di percorso ambulatoriale dedicato alle malattie cardiovascolari”* dove - spiega il Prof. Massimo Massetti- *“un Team del Cuore rappresentato da Cardiologi Clinici, Ecocardiografisti, Elettrofisiologi, Angiologi, Cardiochirurghi e Chirurghi vascolari, coadiuvati da Internisti e Radiologi, con competenze specifiche, propongono un percorso ambulatoriale capace di inquadrare la diagnosi della malattia e proporre la corretta terapia che sia farmacologica o Interventistica/Chirurgica”*.

### **Esperienza e professionalità vicino casa**

Alla base del tutto la volontà di trasferire “vicino casa” esperienza e professionalità, garantendo la massima efficienza delle prestazioni, nell’interesse della comunità e ponendo al centro la salute e la cura del paziente. Il centro offre un ampissimo ventaglio di prestazioni mediche dalle 7 fino alle 20.30 di tutti i giorni compreso il sabato al fine di venire incontro a tutte le esigenze di una utenza complessa e variegata, visite specialistiche, esami strumentali e di laboratorio, check up completi e genetica medica.

Nel prossimo futuro è previsto l’arrivo anche dei servizi di Tac, radiologia, risonanza magnetica. Il costumer care di Artemisia si fonda sulla presenza e la disponibilità di esperti di settore, quali cardiologia, ginecologia ed ostetricia, endocrinologia, ematologia, urologia e andrologia, otorinolaringoiatra, ecografia internistica. Il centro di via Cassia 536 garantisce inoltre servizi specialistici di pediatria e medicina estetica rigenerativa. Quest’ultimi offrono trattamenti all’avanguardia, in linea con l’innovazione che la materia richiede.

### **La medicina estetica**

Proprio la medicina estetica di qualità è uno dei filoni sui quali il centro si propone di diventare in breve tempo un punto di riferimento per il territorio, in tal senso si segnalano diversi programmi antiaging offerti, tra cui l’innovativo protocollo BHRT *“Bio- Identical Hormone Replecement Therapy”*, terapia di riequilibrio ormonale che si sviluppa attraverso l’assunzione di ormoni perfettamente identici a quelli umani. Un trattamento innovativo - ma testato am-



piamente - che aiuta il paziente nella perdita di peso, nel migliorare il sistema immunitario e la memoria, avere una pelle più giovane e luminosa, ed eliminare i disagi della menopausa. A questo si aggiunge il protocollo PRP *“Plasma Arricchito di Piastrine”*, primo filler biologico naturale al 100% ottenuto da un prelievo di sangue. Il trattamento con infiltrazioni di concentrati piastrinici (PRP) è, inoltre, applicato in campo ortopedico per il trattamento di patologie tendinee croniche, intra articolari e lesioni muscolari.

### **Servizio One day**

Fondamentale il servizio del “one day”, con possibilità di risposta e refertazione in giornata. ArtemisiaLab, tende a prestare attenzione anche alle situazioni più delicate. Grazie all’aiuto delle innovazioni tecnologiche ha, di fatto, lanciato una nuova piattaforma integrata di salute sempre connessa, attraverso l’applicazione della telemedicina che garantisce servizi diagnostici e terapeutici con monitoraggio a distanza. Questo consente di intervenire sull’intera fascia di pazienti non autonomi, che si trovino in condizioni di dipendenza o di momentanea impossibilità, partendo dall’assistenza per gli anziani fino ad arrivare alle patologie più gravi. L’integrazione con la video-comunicazione, inoltre, consente agli operatori medici di intervenire tempestivamente in occasione di urgenze mediche, garantendo un servizio capace di soddisfare le necessità dei pazienti e prevenire eventuali situazioni di criticità. La salute a casa include il servizio di assistenza domiciliare con possibilità di effettuare analisi di laboratorio, elettrocardiogrammi, ecografie e visite specialistiche. Da segnalare la figura del Medico di Fiducia ovvero di un medico Artemisia a disposizione dei pazienti/clienti in tutti i casi di emergenza.



# ARTEMISIA LAB<sup>®</sup>

RETE DI CENTRI CLINICI DIAGNOSTICI

## CASSIA

**ECCELLENZA DIAGNOSTICA  
IN OGNI SETTORE**

**ANALISI DEL SANGUE  
A COSTO TICKET**

**RISPOSTE IN GIORNATA**



**TEAM DEL CUORE  
POLICLINICO GEMELLI**

del Prof. **Massimo Massetti**  
Direttore dell'Area Cardiovascolare  
e della UOC di Cardiochirurgia

**PRESSO ARTEMISIA LAB CASSIA**  
Via Cassia, 536 - Zona San Godenzo



certificazione ISO 9001

Per informazioni e prenotazioni

**06 3310393**

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



Artemisia Lab Cassia



# “il CUORE, al centro”

*Il segreto del successo nel curare le malattie cardiovascolari.*

DI PROF MASSIMO MASSETTI, ORDINARIO DI CARDIOCHIRURGIA DELL'UNIVERSITÀ CATTOLICA E DIRETTORE DELL'AREA CARDIOVASCOLARE DEL POLICLINICO A. GEMELLI DI ROMA; COORDINATORE PROGETTO P.A.C. ARTEMISIA IN ARTEMISIA LAB.

**L**a medicina cardiovascolare è tra le discipline mediche in cui le terapie hanno realizzato progressi da giganti, inimmaginabili fino a qualche anno fa. Sono quasi 50 anni da quel fatidico giorno di dicembre del 1967 in cui Christian Barnard realizzò il primo trapianto cardiaco; un cuore malato sostituito con un altro prelevato da un altro essere umano. Quella che sembrava una barriera biologica invalicabile si realizzò grazie ai progressi della ricerca scientifica e alla collaborazione di tanti uomini e donne che lavoravano tutti insieme per sconfiggere le malattie del cuore. Da allora c'è stato un susseguirsi di successi supportati da tante scoperte scientifiche e progressi tecnologici in campi sempre più specifici richiesti per far fronte alla complessità delle malattie cardiache, vero flagello nei paesi occidentali. Non tutti sanno che le malattie cardiovascolari come l'in-



farto del miocardio, l'ictus e l'insufficienza cardiaca sono ai primi posti come causa di mortalità nei paesi occidentali, superando nei numeri il cancro, le malattie infettive e quelle degenerative. E non tutti sanno che, anche quando queste malattie non sono letali, sono la causa di una disabilità e di handicap fisici tali da compromettere la qualità della vita dei pazienti e delle loro famiglie. Il nostro paese non è differente dagli altri dell'Europa occidentale e, ogni anno, si contano più di 150000 nuovi infarti, 160000 ictus e gli stessi numeri per la diagnosi di scompenso cardiaco. Questa fotografia epidemiologica fa rabbrivire chiunque ma spiega anche quanto sia importante l'investimento della società nella prevenzione e nella cura delle malattie cardiovascolari. Le spese sanitarie sono negli anni lievitare a causa dei costi rilevanti della ricerca scientifica e oggi siamo confrontati sempre di più dal problema





della sostenibilità di una sanità che è e dovrà sempre essere un diritto universale di tutti i cittadini. Ma chi cura oggi bene il cuore, in quale ambulatorio, che tipo di ospedale, quali dottori e specialisti competenti, dove sono i così detti centri di eccellenza, ma lo sono davvero? Queste e altre domande si susseguono nella testa dei pazienti e delle loro famiglie quando ci si trova confrontati con una malattia cardiaca che spesso esordisce improvvisamente, come un fulmine a ciel sereno. La risposta non è semplice e soprattutto non consiste in un elenco di indirizzi che si possono trovare nella carta stampata o in una semplice ricerca in internet. Molte di queste informazioni risultano purtroppo veicolate da vere strategie di marketing e sono spesso autoreferenziali. La risposta a queste domande e le preziose informazioni su chi e dove possa prendersi cura del nostro cuore malato viene dalla conoscenza del progresso negli ultimi 30 anni nel campo delle cure cardiovascolari. Le terapie efficaci per curare un difetto cardiaco, sia acquisito che congenito dalla nascita nascono parallelamente alle conoscenze dei meccanismi e delle cause delle malattie. Questa parte della scienza, chiamata fisiopatologia, ha accompagnato il lavoro dei ricercatori durante l'epoca pionieristica della Cardiologia a partire dagli anni '50. In questo stesso periodo è nata la Cardiocirurgia così detta "a cuore aperto" grazie all'invenzione della tecnica della Circolazione Extracorporea. Questa tecnica permette di isolare il cuore e di arrestarlo per poter intervenire, correggendo, le sue strutture malate. Dal 1953 ad oggi migliaia di malati hanno beneficiato di interventi chirurgici e curato malattie delle valvole e dei difetti strutturali del cuore. I due decenni che seguirono sono stati marcati da un intenso sviluppo delle tecnologie e tecniche chirurgiche che hanno portato a curare malattie che non avevano fino ad allora speranza come la malattia reumatica valvolare, la malattia aterosclerotica delle arterie coronarie causa dell'infarto e tutte le anomalie dei bambini malati fin dalla nascita con difetti congeniti. Successivamente e a partire dagli anni '80 abbiamo assistito grazie al progresso delle tecniche radiologiche, ad una vera e propria rivoluzione con l'avvento della Cardiologia Interventistica;



## Progetto P.A.C. Artemisia Heart Team

### Chi siamo..

La grande esperienza della rete ambulatoriale Artemisia Lab insieme alle competenze specialistiche dell'Area "Cuore" del Policlinico A. Gemelli ha creato un Team multidisciplinare che lavora in modo sinergico e integrato sulle problematiche del paziente, avvalendosi di tutta la diagnostica con apparecchiature radiologiche e ultrasonore ed elettrofisiologiche.

Tutti gli specialisti sono medici strutturati con lunga esperienza lavorativa nel proprio settore; la loro valenza scientifica è dimostrata, oltre che dal proprio curriculum, anche dalle numerose pubblicazioni scientifiche in qualità di autore e dai progetti di ricerca clinica in qualità di coordinatore.

La presa in carico del paziente nel percorso ambulatoriale si avvale della consolidata gestione da parte del personale medico e tecnico Artemisia garantendo una continuità della cura e piena disponibilità alle richieste dei pazienti.

### Specialisti dell'Heart Team...

Cardiologi clinici, aritmologi, ecocardiografisti, cardiocirurghi, chirurghi vascolari, specialisti in medicina interna, nutrizionisti.



queste terapie hanno permesso attraverso l'uso di cateteri e strumenti miniaturizzati di raggiungere il cuore navigando dentro le arterie e di curare la causa della malattia come la riapertura delle arterie coronarie occluse o la chiusura di difetti delle pareti intracardiache fino alla sostituzione di una valvola degenerata. E' così che senza dover aprire il torace del paziente né dover fermare il cuore, né somministrare una profonda anestesia, che molte malattie gravi hanno trovato una cura efficace. Il racconto di questo immenso progresso non sarebbe però completo senza parlare delle conquiste scientifiche raggiunte grazie alla prevenzione e alla terapia medica delle malattie cardiovascolari. La conoscenza e controllo dei fattori di rischio e l'impiego di farmaci sempre più specifici ed efficaci per curare il diabete, l'ipertensione e altri dismetabolismi, hanno contribuito a ridurre significativamente la mortalità e le conseguenze delle malattie cardiovascolari. E in tutto questo anche gli ospedali ed i percorsi di cura dei pazienti si sono modificati nel tempo. Proprio gli ospedali come luoghi di cura hanno seguito questo progresso e sono stati costruiti sul "sapere", favorendo lo sviluppo di competenze specifiche, cre-

### Prestazioni Realizzate...

- Screening internistico per il controllo dei principali metabolismi ad interesse cardio-angiologico;
- Visita Cardiologica e controllo dei fattori di rischio cardiovascolari (Ipertensione Arteriosa, Diabete, Dislipidemia, Sindrome metabolica e Obesità);
- ECG; ECG da sforzo, ECG Holter/24h;
- Holter Pressorio;
- Consulenze di elettrofisiologia, impianto di loop-recorder e controllo PM;
- Ecocardiogramma T/T e T/E con test alle microbolle per ricerca di PFO;
- Cardio TAC e Cardio RMN;
- Nutrizione e diete bilanciate

Allo studio la costruzione di una cartella clinica informatizzata e personalizzata;

### Dove Siamo...

Il Poliambulatorio dove è stato attivato per la prima volta il Progetto P.A.C. ARTEMISIA è il centro Artemisia Lab Cassia.

### Come Funziona...

Tutti coloro che hanno un sospetto o una diagnosi di una malattia cardiaca o vascolare, possono richiedere, con una

semplice prenotazione, una valutazione in questo percorso cardiologico. E' utile, ma non indispensabile, portare alla consultazione tutti gli esami realizzati precedentemente, anche molto lontano negli anni insieme alla terapia farmacologica in atto. L'appuntamento ambulatoriale prevede, un pre-screening clinico realizzato da un medico internista che interpreta il risultato degli esami ematochimici ed orienta la tipologia di consulenza cardiologica e il numero di esami e la loro tipologia; il cardiologo realizza la consulenza con un'esame cardiologico completo di ECG ed Ecocardiogramma. Ulteriori investigazioni (Holter ECG, ECG sotto sforzo, Ecocolor Doppler Vascolare, Angio-TAC Cardiaca e Cardio RMN) vengono indicate e realizzate con appuntamenti rapidi. Al Team multidisciplinare afferisce anche una nutrizionista in grado di dispensare consigli alimentari e sullo stile di vita nonché prescrivere diete bilanciate compatibili con il problema cardiaco.

I problemi diagnostici e gli orientamenti terapeutici vengono discussi collegialmente con meeting multidisciplinari (Heart-Team) nei quali i risultati degli esami e la discussione del caso clinico porta alla formulazione dell'indicazione ad una terapia personalizzata come un sarto confezionato su misura.

ando dei dipartimenti per la cura delle malattie cardiovascolari con tante sub-specialità; un esempio ne è la frammentazione di quella che originariamente era la Cardiologia in: Elettrofisiologia (disturbi del ritmo cardiaco), Cardiologia interventistica (procedure invasive), UTIC (rianimazione cardiologica), Scompenso (cura dell'insufficienza cardiaca), Servizi Cardiologici (diagnostica non invasiva). Questa organizzazione con molti reparti iperspecializzati, ha portato a costruire quel paradigma secondo il quale l'ospedale "ospita" il paziente facendolo transitare attraverso differenti reparti a seconda delle competenze e del tipo di prestazioni richieste. Il paziente seguendo questo percorso di cura, sebbene abbia a disposizione delle competenze e delle risorse tecnologiche concentrate ma ben separate nelle specialità, ha perso quella continuità assistenziale, presente agli inizi, quando un'equipe si occupava del malato dalla diagnosi alla terapia. La progressiva burocratizzazione e articolazione gestionale degli ospedali ha poi accentuato questa frammentazione del percorso di cura impoverendo di quell'umanità il rapporto medico-paziente che ha sempre caratterizzato gli ospedali. Non è raro oggi osservare che un malato venga considerato un "cliente", la malattia da curare un "DRG" e il percorso di cura un "ciclo" d'intensità di cura. In questo contesto i medici trasferiscono i pazienti via Fax o tramite protocolli informatizzati codificati dove il paziente e la sua famiglia sono spettatori e non attori del percorso di cura. Ecco che questo paradigma costruito negli anni arriva alla fine del suo ciclo con aspetti di deriva che richiedono un cambiamento. Cambiare il vecchio paradigma riportando il paziente al centro del percorso di cura è una vera rivoluzione in sanità, ma risulta necessaria per garantire pienamente i diritti del malato e la sostenibilità della copertura universale delle cure mediche.

La centralizzazione del paziente e la sua presa in carico globale risulta quanto mai di attualità anche per la stessa evoluzione del profilo della malattia. L'età media della popolazione adulta si è allungata e la cura delle malattie croniche è diventata sempre più efficace nel contesto di una società in cui l'ac-

cesso alle cure è migliorato negli ultimi decenni. Ne consegue che il paziente cardiologico è oggi una persona sempre più anziana, con numerosi fattori di rischio genetici ed ambientali, spesso fragile se non con un certo grado di disabilità; è spesso affetta da numerose patologie croniche assumendo numerosi farmaci. Ecco che il nostro paziente è un malato difficile da inquadrare nella diagnosi e difficile da seguire nella terapia. La risposta al problema viene quindi dalla necessità di inserire il malato in un percorso di cura multidisciplinare dove un gruppo di specialisti dell'"area cuore" possa inquadrare la malattia e proporre un percorso diagnostico-terapeutico in grado di rispondere alle complesse problematiche di salute. L'inquadramento e correzione dei fattori di rischio con la normalizzazione dei metabolismi e una diagnostica mirata con esami specifici realizzati da macchinari con tecnologie recenti, permette di trovare la soluzione ad ogni patologia del cuore e della circolazione. Il Gruppo Artemisia Lab in collaborazione con il Policlinico Universitario Agostino Gemelli ha raccolto la sfida di realizzare un nuovo modello di percorso ambulatoriale dedicato alle malattie cardiovascolari. Il progetto è stato denominato P.A.C. ARTEMISIA ovvero Percorso Ambulatoriale Cardiologico in Artemisia. Un "team del Cuore" rappresentato da Cardiologi Clinici, Ecodiagnosti, Elettrofisiologi, Angiologi, Cardiocirurghi e Chirurghi vascolari, coadiuvati da Internisti e Radiologi, con competenze specifiche, propongono un percorso ambulatoriale capace di inquadrare la diagnosi della malattia e proporre la corretta terapia che sia farmacologica o Interventistica/Chirurgica. L'accesso a tutto lo spettro di esami cardiologici, il completamento delle informazioni con esami di laboratorio inclusi di uno screening genetico con la condivisione tra gli specialisti delle soluzioni proposte, permette di fornire la risposta al problema cardiologico in tempi molto ridotti rispetto alle prestazioni ambulatoriali presenti nel territorio. Il progetto P.A.C. ARTEMISIA rappresenta una nuova opportunità per i pazienti che sono accolti e presi in carico da un Team multidisciplinare dedicato capace di curare la malattia del cuore e dell'apparato circolatorio.

Gemelli



VICINO  
A TE

Fondazione Policlinico Universitario A. Gemelli  
Università Cattolica del Sacro Cuore



ARTEMISIA LAB®

RETE DI CENTRI CLINICI DIAGNOSTICI



## PER LA SALUTE DEL CUORE

Scegliendo questo centro potrai ricevere assistenza per **prestazioni ambulatoriali specialistiche** e accertamenti diagnostici.

Il Prof. **Massimo Massetti**, *direttore dell'Area Cardiovascolare e della UOC di Cardiochirurgia*, ed il **Team del Cuore** del Policlinico Gemelli da oggi in **Artemisia Lab**.

**ARTEMISIA LAB - CASSIA**

Via Cassia, 536 - 00189 Roma

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

Per informazioni

T: 06 33 10 393



Artemisia lab Cassia





# MICROCITEMIA e anemia mediterranea

*Intervista al Dott. Antonio Amato, già Direttore del Centro Studi Microcitemie di Roma, ora in Artemisia Lab.*

## **C**os'è la Microcitemia?

La Microcitemia è un difetto ereditario dell'emoglobina, che comporta alterazioni caratteristiche dei globuli rossi che risultano più piccoli e più pallidi rispetto a quelli normali. Spesso ne consegue una condizione anemica più o meno accentuata (Anemia microcitica).



## Come si riconosce una Microcitemia?

La Microcitemia non è una malattia, ma le conseguenti alterazioni dei globuli rossi possono comportare pallore e stanchezza, a volte intensa. Ma ciò che identifica la Microcitemia sono le caratteristiche del sangue: globuli rossi più piccoli (microcitici) e pallidi (ipocromici) e tendenzialmente numerosi (poliglobulia), di norma senza alterazioni di metabolismo del ferro (sideropenia).

Alcuni tipi di microcitemia si distinguono per la presenza o meno di alterazioni delle varie frazioni emoglobiniche documentabili con uno specifico studio elettroforetico o cromatografico dell'emoglobina.

## E cosa si intende per Anemia Mediterranea o Talassemia?

L'Anemia Mediterranea o Talassemia è una malattia del sangue di natura genetica, che comporta uno stato anemico molto grave che compare già nei primi mesi di vita e necessita di terapia trasfusionale continua. I bambini affetti da Talassemia avranno entrambi i genitori microcitemici: infatti ereditano un gene alterato per difetto emoglobinico microcitemico da ognuno dei genitori.

## C'è un solo tipo di Microcitemia?

Non c'è un solo tipo di Microcitemia. Le caratteristiche microcitemiche sono differenti in base ai geni coinvolti che producono le catene globiniche (Alfa-Beta-Gamma-Delta) che vanno a costituire l'emoglobina. La forma più importante è la BETA microcitemia, con caratteristiche anemiche più evidenti e più gravi conseguenze genetiche. Molto diffuse anche le Alfa microcitemie, talvolta confuse con altre anemie microcitemiche conseguenti a carenza di ferro e vitamine.

## Quali indagini identificano una Microcitemia?

La diagnosi di Microcitemia, spesso non semplice, nasce dall'interpretazione di varie indagini:

- **Esame emocromocitometrico**
- **Esame morfologico eritrocitario**
- **Resistenze osmotiche globulari**
- **Parametri del metabolismo del ferro**
- **Conta reticolocitaria**
- **Studio emoglobine anomale**

Se queste analisi non conducono ad una diagnosi certa, sarà necessario ricorrere ad uno studio familiare e ad indagini di biologia molecolare (DNA).

## Chi dovrebbe eseguire esami diagnostici per la Microcitemia?



Per motivi clinici è indicato uno studio per Microcitemia nei soggetti anemici (bambini e adulti), soprattutto quando il trattamento non produce effetti utili e duraturi. Ai fini della prevenzione della Talassemia sarebbe utile lo screening della popolazione giovanile (Screening scolastico) ed in particolare lo studio delle coppie in preparazione ad una gravidanza o delle donne nelle prime fasi gravidiche.

### **La Microcitemia rappresenta un problema per la coppia?**

La Microcitemia rappresenta un problema per la coppia, ai fini procreativi, solo quando entrambi i futuri genitori sono portatori di tale alterazione. Infatti da genitori entrambi microcitemici c'è la possibilità che nascano figli affetti da Talassemia. Perciò lo studio di coppia per la microcitemia è fortemente raccomandato, già prima che si avvii una gravidanza, per poter prospettare le procedure preventive praticabili.

### **Quanto è diffusa la Microcitemia in Italia?**

Le condizioni microcitemiche sono molto diffuse tra gli italiani e interessano mediamente il 5% della popolazione con maggiore frequenza nell'Italia meridionale, nel delta Padano, in Sardegna e Sicilia e nelle grandi aree metropolitane (Roma, Milano, Torino...)

### **La Microcitemia riguarda solo le popolazioni del Mediterraneo?**

Inizialmente si pensò che le Microcitemie (e di conseguenza le Talassemie) fossero retaggio delle popolazioni dell'area mediterranea perché per primo il dott. Cooley descrisse la malattia in figli di emigrati Greci e Italiani; inoltre anche la caratterizzazione della Microcitemia è opera degli ematologi italiani Silvestroni e Bianco (Roma 1943).

I successivi studi epidemiologici hanno però dimostrato che quasi tutta la popolazione mondiale ha problemi di difetti emoglobinici di vario tipo (7% di portatori) e sono fortemente coinvolti anche il continente Africano, l'America Latina, il Medio ed Estremo Oriente, compresa l'India e la Cina.

### **Quali cure devono fare i microcitemici?**

I microcitemici possono avere dei problemi in funzione dell'anemia che caratterizza la loro condizione genetica. Perciò è utile un controllo periodico che consenta di ricorrere, al bisogno, ai trattamenti più idonei, in genere con integrazione vitaminica, in grado di migliorare la produzione dei globuli rossi.

Una menzione speciale merita la microcitemia in età pediatrica ed in corso di gravidanza che, a volte, necessita di particolari attenzioni e cure appropriate.

# Le cellule STAMINALI del cordone ombelicale

*Perchè è così importante conservare le cellule staminali del cordone ombelicale.*

**D**alla scoperta dell'esistenza delle cellule staminali ematopoietiche e del fatto che il sangue del cordone ombelicale fosse una fonte ricca di tali cellule, sono sorti numerosi studi riguardo alla possibilità di utilizzarle per la cura di tante malattie. Gli studi hanno portato a comprendere che le cellule staminali ematopoietiche del sangue del cordone ombelicale, non solo potevano essere utilizzate esattamente come quelle estratte dal midollo osseo o dal sangue periferico, ma avevano delle caratteristiche vantaggiose rispetto alle altre, come il dare un minor rigetto se trapiantate. Le cellule staminali cordonali, perciò, cominciarono a essere utilizzate con successo nei trapianti (il primo trapianto avvenne in Francia nel 1988 su un paziente con Anemia di Fanconi) e per questo si sentì la necessità in tutto il mondo di conservare questo bene prezioso istituendo Banche di Crioconservazione disciplinate in maniera differente a seconda dello Stato di appartenenza.

## **Che cosa dice la legge Italiana?**

Il Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali formula, con il Decreto Ministeriale del 26 febbraio 2009: "La conservazione del sangue da cordone ombelicale rappresenta un interesse primario per il Servizio Sanitario Nazionale ed è quindi consentita presso le strutture pubbliche ad essa de-

dicata". Permette una scelta di conservazione del sangue cordonale tra differenti possibilità. Donazione solidaristica a scopo di trapianto eterologo (le cellule sono donate alla comunità, rientrano in un registro internazionale e sono utilizzate per trapianti allogenici, cioè per un individuo diverso dal donatore ma con lui compatibile). Donazione per uso autologo o dedicato familiare (le cellule sono conservate e utilizzate o per trapianti autologhi, cioè per il donatore, o per trapianti allogenici familiari, cioè per un familiare compatibile) ma solamente per chi abbia una motivata documentazione clinico sanitaria di possibile utilizzo. Conservazione autologa o familiare privata (le cellule sono conservate per trapianti autologhi o allogenici, ma anche per studi clinici) in banche estere di conservazione.

Perché una banca estera? Perché l'Italia vieta la presenza di banche private e consente la conservazione autologa a suo carico solo in casi particolari, permettendo al cittadino di decidere se conservare in maniera autologa o familiare, a proprio carico, solo in banche private operanti all'estero.

## **In cosa sono diverse banche pubbliche da private?**

La donazione può essere eseguita solo in centri pubblici accreditati, mentre la conservazione privata



in tutti i centri nascita, sia pubblici sia privati, purché si abbia il kit di raccolta e l'autorizzazione ministeriale all'esportazione. La donazione è a carico del servizio sanitario, la conservazione è a carico del genitore. Il sangue cordonale donato potrebbe non rientrare alla persona che l'ha donato, mentre quello conservato privatamente può esser richiesto in qualsiasi momento. Le cellule donate, inoltre, possono essere utilizzate per le 80 malattie conosciute mentre con le cellule conservate a scopo personale, si può partecipare anche a tutti quegli studi clinici su malattie a oggi la cura è sconosciuta.

### **Quali sono le malattie curabili con le cellule staminali ematopoietiche?**

L'utilizzo delle cellule staminali ematopoietiche in clinica prevede il trapianto di tali cellule per ben oltre 80 malattie che si possono riassumere in: tumori del sangue, malattie del sistema immunitario, malattie del metabolismo e tumori solidi. Sono utilizzate, inoltre, in numerosi studi clinici per malattie, a oggi, non curabili, come la Paralisi cerebrale o l'Autismo.

“Ad oggi sono più di 80 le patologie curabili con le

cellule staminali ematopoietiche. Tuttavia, come ci insegnano i traguardi ottenuti dalla nostra banca, accreditata dalla AaBb, unica certificazione approvata dall'ente americano Food and Drug Administration, - dice la Dott.ssa Pierangela Totta, Responsabile Scientifica dell'azienda Futura Stem Cells - queste cellule possono essere utilizzate anche per altre patologie, come la Paralisi Cerebrale. In uno studio clinico durato due anni che come scopo aveva il miglioramento di bambini con Paralisi Cerebrale curati con un trapianto autologo di cellule staminali cordonali, i risultati ottenuti sono stati interessanti e incoraggianti. Hanno mostrato, infatti, che il trapianto di cellule staminali cordonali ha portato ad un aumento delle connessioni cerebrali con conseguente un miglioramento delle abilità funzionali di questi bambini. Questi studi, come quello sull'Autismo e altri, confermeranno l'importanza delle cellule staminali ematopoietiche nella cura di molte malattie e ci rivelano che un prezioso materiale come il cordone ombelicale non può essere gettato. Ci auguriamo, per questo, una sempre maggiore divulgazione sull'importanza delle cellule staminali nella clinica di oggi e del futuro”.



# COLAZIONE e merenda BIO

*Fai iniziare la giornata del tuo bambino nel migliore dei modi.*

**U**na colazione equilibrata, nutriente ed energetica è il segreto per cominciare bene la giornata! Il tutto nel massimo rispetto del piacere del nostro palato, perché al mattino è importante mangiare volentieri! È utile che siano i genitori per primi a consumare una colazione e merenda adeguata, per poter insegnare ai bambini attraverso l'esempio pratico l'importanza di nutrirsi bene per affrontare gli impegni scolastici e crescere in modo equilibrato.

Attraverso un'alimentazione semplice, costituita da alimenti di produzione biologica si ottiene anche l'obiettivo importantissimo di educare i più piccoli al rispetto dell'ambiente e della natura che li circonda, partendo da piccoli gesti quotidiani.

Una natura che Naturasi, marchio leader in Italia nei prodotti biologici e biodinamici, rappresenta al meglio, coniugando qualità, salvaguardia dell'ambiente, sostenibilità a favore delle generazioni future.



**PICCOLA GUIDA  
PER UNA COLAZIONE BIOLOGICA**  
**La parola alla dottoressa Michela Trevisan,  
biologa nutrizionista per alcuni consigli  
pratici:**

Saltare la prima colazione, è uno sport molto praticato



da adulti, bambini e adolescenti, con conseguenze negative sulla concentrazione, sulla comparsa di fame incontrollabile nel pomeriggio e dopo cena. Non solo: è stato ampiamente dimostrato che saltare la colazione favorisce l'aumento dell'incidenza di sovrappeso e obesità. Ma perché molte persone non hanno appetito al mattino? Alcune solamente per abitudine (che poi si passa inesorabilmente ai figli), molte altre hanno l'appetito compromesso dalla cena della sera precedente. La cena ideale deve essere leggera e digeribile, contenere il carburante sufficiente per far funzionare bene l'organismo durante la notte, senza mandarlo




---

*Saltare la prima colazione è uno sport molto praticato da adulti, bambini e adolescenti, con conseguenze negative*

---

sotto stress, come accade se la cena è troppo ricca di proteine. Quindi gli alimenti migliori per le cene sono: verdure abbondanti e alimenti con carboidrati a basso indice glicemico, quindi a lento assorbimento come i legumi, l'orzo, l'avena, la pasta integrale ecc.

#### **GLI ALIMENTI PIÙ INDICATI**

Veniamo ora a cosa mangiare di sostanzioso, ma non

pesante, per affrontare serenamente anche le giornate più impegnative.

La colazione è il momento ideale per consumare frutta e cereali integrali, alimenti indispensabili al nostro organismo. La frutta, oltre alle fibre, fornisce i vitamine e altri utili nutrienti; i cereali integrali forniscono le utilissime fibre e preziosi sali minerali.

A seconda che preferiate la colazione al cucchiaino piuttosto che quella con prodotti da forno, possiamo considerare due filoni:





● **Colazioni al cucchiaio**

Nel primo caso potete sbizzarrirvi tra le varie basi liquide o semiliquide a base di latte o yogurt, oppure bevande vegetali, che verrà completata dall'aggiunta di cereali sotto forma di fiocchi, da preferirsi ai cereali soffiati, frutta fresca ed essiccata, come uvetta, albicocche secche tagliate a pezzettini, datteri, ecc. Potete dolcificare con malto, succo di mela concentrato, miele o altri dolcificanti naturali a piacere.

● **Colazioni con prodotti da forno**

Se preferite la colazione con i prodotti da forno, oppure se vi piace variare, la scelta è molto ampia. Potete utilizzare del buon pane integrale, meglio se lievitato con pasta madre (il lievito fa la differenza!), oppure delle fette biscottate integrali su cui spalmare a piacere burro, crema di mandorle o di nocciole, che integrano grassi nobili, proteine, vitamine e minerali; come nota dolce potrete sbiz-

zarrirvi tra confetture, marmellate e composte, mieli, malti, melasse e chi più ne ha più ne metta!

Fate solo attenzione a non pensare esclusivamente alle calorie! Pane o fette biscottate con la marmellata rappresentano una colazione sbilanciata, troppo ricca di carboidrati che vengono assorbiti molto velocemente, a meno che non sia subito seguita da attività fisica! Anche se aumentiamo le calorie, per rallentare l'assorbimento degli zuccheri torna utile aggiungere un po' di grasso. La colazione in questo caso darà sa-



zietà più a lungo, non farà venire voglia di dolci e non favorirà l'aumento del grasso corporeo. Nessun problema per un po' di burro, ma bene anche creme spalmabili, oppure un bicchiere di bevanda di soia, di mandorla, ogni tanto latte vaccino o di capra o uno yogurt naturale.



# SCOPRI IL NOSTRO LATO BIO.

E tutto quello che sta dietro ai nostri prodotti,  
nei tuoi **SUPERMERCATI NATURASI DI ROMA,  
MONTEROTONDO E FIUMICINO.**



#ilnostrolatobio  
naturasi.it  





# la DEPRESSIONE post parto

*Dal maternity blues alla depressione post-partum: segnali precoci per riconoscerla e curarla.*

DI DOTTESSA ROSSANA RIOLO, PSICHIATRA, PSICOTERAPEUTA, RESPONSABILE CSM E DELL'AMBULATORIO "MAMME SENZA DEPRESSIONE" AULSS 6 CAMPOSAMPIERO-PADOVA, PRESIDENTE ASS. KAIROS DONNA (WWW.KAIROSDONNA.EU). MEMBRO DELL'EQUIPE DEL SERVIZIO COESIONE DI ARTEMISIA ONLUS

**È** ora che si incominci a parlare della depressione post-parto, ossia di una situazione patologica che può essere anche molto grave, portandola fuori dall'area nascosta in cui per tanto tempo è stata, e inquadrandola nel ciclo della vita, o ancora nella possibilità che l'essere umano, in questo caso la donna, si trovi in una situazione dolorosa anche quando vive un momento che è dipinto come felice.

Partiamo da quello che si dice di solito alle mamme: *che la gravidanza è il periodo più felice della vita di una donna, che in gravidanza non ci si ammala di depressione perché gli ormoni ci proteggono, che le mamme sanno istintivamente come si fa a crescere un bambino, che le mamme riconoscono ed amano immediatamente il proprio bambino.* Con questo bagaglio culturale, le mamme si trovano ad affrontare la realtà dei fatti.

**Passiamo ora a quello che le mamme pensano, ma che non dicono.**



Una delle cose più comuni è: *“La più grossa bugia che mi hanno detto sulla maternità è che i figli ripagano di tutto”.* I figli ripagano, ma non di tutto. La convinzione che sia sufficiente avere un figlio per mettere a posto questioni irrisolte e sentirsi appagate e felici è falsa. Altra tipica affermazione è questa:

*“Non volevo stare da sola con mia figlia appena nata perché in quei momenti avevo paura di urlarle o di farle del male”.* Oppure: *“Ero così esausta, stanca e sfiata, che un pianto ininterrotto di due ore, di altre due ore, non mi avrebbe fatto rispondere di me. Per questo portavo spesso la bambina da mia madre”.*

Ecco, perciò, che prima di tutto dobbiamo sfatare alcuni miti sulla maternità, e renderci conto che nella società attuale certi luoghi comuni non solo sono inutili, ma anche dannosi.

Nella mia esperienza con le mamme sia nella Ambulatorio dedicato alle neo mamme della Aulss dove lavoro, che nei Punto di Ascolto dell'Associazione ci sono delle



domande ricorrenti e così ho pensato che potesse utile partire da queste domande e provare e dare delle risposte il più possibile chiare anche se ovviamente non esaustive.

### **Quante donne sono colpite dalla depressione post-parto come me?**

La letteratura dice che la depressione post-parto, con una prevalenza del 10-15%, è la terza causa di patologia dopo la gestosi e l'ipertensione. Più del 50% delle depressioni post-parto non viene diagnosticato. Ciò significa che alcune mamme convivono con questo disagio anche per tre o quattro anni.

### **Quali sono i sintomi della depressione post-parto? E il Maternity blues?**

Nella depressione post-parto, oltre all'umore deflesso e al non riuscire a fare le cose, come succede nelle altre depressioni, che possono colpire chiunque di noi, uomini o donne di qualsiasi età e di qualsiasi estrazione sociale, ci sono alcuni sintomi caratteristici. Il primo è l'ansia molto intensa, con rimuginazione ossessiva, cioè il fatto di pensare continuamente "Non sono capace", "Non vado bene", oppure "Il bambino non sta bene", essere cioè continuamente preoccupate. Altro sintomo è dato dai disturbi del sonno, cioè dal fatto di non riuscire a dormire neanche quando il bambino dorme, perché si è in una condizione di allarme continuo, si convive con la paura che qualcosa possa accadere da un momento all'altro. Quando compaiono questi sintomi bisogna "drizzare" le antenne." In effetti, tutto dipende dal fatto che i sintomi abbiano o no una remissione spontanea nelle prime tre settimane di vita del bambino. Entro le prime tre settimane, infatti, l'**80% delle donne ha questi sintomi**, si chiama **Maternity blues**. In genere ciò è legato ai cambiamenti fisici-ormonali. Il livello di estrogeni e del progesterone diminuisce drasticamente nelle ore successive il parto, creando un disequilibrio emotivo nella donna. È anche presente la spossatezza dovuta al travaglio e al parto o alla necessità di riprendersi dopo un intervento chirurgico, in caso di parto con taglio cesareo. Ma se dopo circa tre settimane questi sintomi non scompaiono, anzi peggiorano, allora bisogna preoccuparsi. La depressione post-partum insorge generalmente tra la 6°-8° settimane dopo il parto e può prolungarsi oltre i sei mesi. Bisogna preoccuparsi se la mamma dice che il

bambino è per lei un peso eccessivo, se dice di non essere capace, e se non riesce a entrare in empatia con il bambino. Può manifestarsi una avversione per il bambino o la paura di stare sola con lui, proprio perché la mamma avverte che è incapace di fare quello che dovrebbe. In alcuni casi, in effetti, questo "dovrebbe" è eccessivo, nel senso che la mamma in questione, in realtà, fa tutto quello che deve, ma lo fa in modo meccanico, non vissuto, e con tanta fatica, può comparire il pensiero di fare del male a sé stessa o al bambino. Il punto è che la mamma arriva a questo tipo di pensieri dopo un lungo periodo di sofferenza, durante il quale non è stata ascoltata e non ha avuto l'aiuto giusto.

### **Ci sono cure e quali? Dovrò assumere i farmaci per tutta la vita?**

La depressione post-partum è un disturbo che può essere curato in modo efficace e anche relativamente rapido. Già dopo le prime settimane, dall'inizio delle cure, vi sono dei miglioramenti evidenti soprattutto nel sonno e appetito e dopo circa un mese anche dell'umore. Le terapie devono essere integrate, quindi, terapia farmacologica e psicoterapica (individuale, di coppia o di gruppo). Secondo le linee guida internazionali, la terapia farmacologica dovrebbe proseguire per almeno un anno, anche in assenza di sintomi importanti. La mia personale esperienza è che è sempre opportuna una valutazione caso per caso. Tutti gli interventi psicoterapeutici hanno lo scopo di prevenire la cronicizzazione del disturbo, ridurre la gravità, la durata e gli effetti sul bambino e, non ultimo, favorire il recupero delle cure materne che la depressione può aver reso difficile.

### **I miei familiari cosa possono fare per aiutarmi?**

Il partner, la famiglia di origine, e gli amici possono tutti fare qualcosa per aiutare la neo mamma. I nonni possono fare molto, assumendo un ruolo di riferimento per i neo genitori e il bambino con **discrezione e rispetto e modulando i loro consigli**, possono proporsi per fare compagnia, per accudire in alcuni momenti il neonato e per aiutare in alcuni impegni quotidiani (ad esempio piccole commissioni). Importante è comprendere ed accettare i sentimenti di negatività che possono essere espressi dalla neo mamma, senza colpevolizzarla, favorendo invece l'espressione delle sue difficoltà e rinforzando le sue risorse senza banalizzare il suo disagio.



# ACQUA

## fitness oggi

*Il fitness acquatico è nato molti anni fa nei villaggi turistici, con lo scopo di intrattenere e divertire gli ospiti in vacanza.*

DI MARCO GAGLIASSI, DIRETTORE TECNICO SPORTING PALACE, DOCENTE FIN, DIRETTORE TECNICO HYDRO RIDER, PRESENTER INTERNAZIONALE DI FITNESS ACQUATICO  
CRISTINA TONELLI, DOTTORESSA IN SCIENZA E TECNICHE DELLO SPORT, ISTRUTTRICE DI FITNESS ACQUATICO, DOCENTE HYDRORIDER

**N**egli ultimi venti anni ha subito uno sviluppo vertiginoso ed è tuttora oggetto di un importante processo evolutivo che lo ha portato ad essere riconosciuto ed inquadrato come disciplina del fitness, grazie anche alle continue proposte innovative che vedono l'utilizzo di attrezzature specifiche o a corpo libero, e grazie allo studio e l'elaborazione di veri e propri programmi di allenamento supportati da ricerche scientifiche correlate. Oggi questa disciplina è presente e diffusa in tutti gli impianti sportivi. L'acqua fitness è l'insieme di tutte le attività motorie acquatiche che mirano al raggiungimento di uno stato di benessere psicofisico generale, al mantenimento o miglioramento dell'efficienza fisica, alla socializzazione e al divertimento. Principalmente richiama un target di persone che non ama praticare discipline del fitness terrestre (aerobica, pump, preatletica, step coreografico,..) poiché impongono un confronto diretto con lo specchio oppure perché hanno difficoltà nel praticare le discipline terrestri. L'acqua è



per le sue molteplici caratteristiche vantaggiose un ottimo strumento o attrezzo con cui allenarsi. Se utilizzata senza l'ausilio di attrezzi acquatici aggiuntivi (come manubri, cavigliere, tubi galleggianti, etc..), permette un movimento/allenamento globale del corpo senza incidere sull'apparato scheletrico e principalmente sulle articolazioni. Proprio per questo aspetto positivo può essere praticata da tutti, anche da persone che presentano problemi alla colonna vertebrale o alle articolazioni, con i dovuti adattamenti. Nell'ultimo decennio sono state studiate, adattate e portate in acqua diverse attrezzature terrestri modificate come la bike, unico attrezzo che permette in acqua di effettuare un gesto continuo e ciclico, come la pedalata, per più di 45 minuti modificando l'allenamento attraverso il monitoraggio dell'intensità, della velocità e sfruttando il peso del corpo. Attualmente in Canada è in corso una ricerca/studio, al quale seguirà la pubblicazione, riguardo l'uso delle bike acquatiche e persone con problemi cardiaci. Un altro attrezzo utilizzato in acqua è il treadmill,



un tappeto meccanico che permette di riprodurre la camminata o la corsa e che si muove attraverso la spinta che gli arti inferiori imprimono sul rullo del tappeto, permettendo un allenamento completo e globale che coinvolge tutto il corpo. L'ultima novità, in termini di attrezzi acquatici, è il jump, un tappeto elastico che permette di ottenere un potenziamento degli arti inferiori attraverso non solo il saltare, ma anche grazie alla pressione continua che il soggetto imprime sul tappeto elastico in ogni movimento degli arti inferiori. Gli attrezzi non sono però i protagonisti della ginnastica in acqua, perché il vero attrezzo principale è l'acqua. Se l'acqua viene utilizzata e sfruttata a 360°, la difficoltà dell'allenamento dipende da quanta forza una persona è in grado di imprimere al movimento e quindi allo spostamento dell'acqua, un po' come quando in sala pesi si sceglie il carico in base alle proprie capacità. Fare ginnastica "IN" acqua significa muoversi a tempo di musica senza imprimere particolare spinta e di conseguenza con una intensità medio bassa a carico del sistema cardio respiratorio e del sistema muscolare. Fare ginnastica "CON" l'acqua significa, invece, esercitare movimenti e spinte che interessano tutti i gruppi muscolari del corpo e il sistema cardio respiratorio, utilizzando recuperi attivi o passivi in base all'intensità dell'allenamento. In acqua è tutto molto empirico per le troppe varianti coinvolte, come la temperatura o l'altezza dell'acqua, la capacità della persona di gestire un movimento, ecc. Molti sono gli studi e ricerche scientifiche che riportano i benefici e i vantaggi dell'allenamento nelle lezioni di acqua fitness. Vengono valutati gli effetti che l'acqua fitness induce sui parametri fisiologici. Particolare attenzione viene rivolta alle variazioni rilevate a carico della frequenza cardiaca e della composizione corporea. Vediamoli meglio.

L'acqua fitness provoca a livello del sistema cardiova-

scolare un aumento della gittata sistolica e cardiaca e di conseguenza un migliore ritorno venoso, nello stesso tempo permette di allenarsi in acqua con una frequenza cardiaca inferiore rispetto al fitness terrestre, seppur di pari intensità di allenamento, e di migliorare la frequenza cardiaca a riposo. A livello del sistema respiratorio si ottiene un aumento della frequenza respiratoria conseguente all'intensità dell'allenamento. A livello osteo-articolare si ha il beneficio di allenarsi senza il carico del corpo, grazie alla spinta idrostatica che ne permette il galleggiamento, di allenarsi prevenendo infortuni e traumi grazie alla resistenza che l'acqua impone al movimento, permette quindi di evitare movimenti bruschi, ed infine di allenarsi coinvolgendo tutti i gruppi muscolari; a livello del sistema renale si riscontra l'effetto dell'aumento della diuresi. Inoltre, è stato riscontrato anche un miglioramento circa la diminuzione del peso e/o della percentuale di massa grassa corporea. Oggi l'istruttore di acqua fitness non è più un animatore o un insegnante di discipline terrestri che improvvisa una lezione a bordo vasca, ma è un vero e proprio tecnico che studia e si aggiorna costantemente portando nelle sue lezioni in acqua varie metodologie e tipologie di allenamento affinché si raggiungano gli obiettivi prefissati. La ginnastica in acqua è sufficiente o deve essere abbinata al lavoro terrestre? E' consigliabile abbinare la ginnastica in acqua ad attività terrestri perché il nostro corpo ha bisogno di un allenamento diversificato che comprenda anche l'utilizzo della forza e della gravità per aumentare la tonicità muscolare. Oggi non si va più in acqua solo per muoversi a tempo di musica, ma per allenarsi e divertirsi. I centri sportivi della catena Sporting Palace in Roma sono diventati punti di accentrimento e formazione acquatica, sempre attenti e in continua evoluzione con le novità nel settore a livello internazionale, come i loro formatori e istruttori di altissimo livello.





# la **MEDICINA** di *eccellenza* di Artemisialab

*Prossima apertura del nuovo centro ArtemisiaLab:  
al via la nuova struttura di via Nomentana 523*

**A**rtemisiaLab è la Rete di Centri Clinici Diagnostici gestita dalla Dr.ssa **Mariastella Giorlandino**. ArtemisiaLab rappresenta l'eccellenza sanitaria sul territorio romano, grazie all'avanzata tecnologia strumentale, alla diagnosi e cura del paziente a 360 gradi, all'alta professionalità del personale medico e paramedico, alla cortesia del personale di accoglienza ed alla eleganza delle strutture sanitarie. È questo il segreto del successo di Artemisia Lab, una rete di ambulatori medici che dal 1970 ha conquistato la fiducia dei romani e non solo. Sono migliaia i pazienti che si rivolgono ogni anno ad ArtemisiaLab per analisi di laboratorio ed un'ampia gamma di visite specialistiche.

E non solo, in nome della prevenzione, **ArtemisiaLab**, attraverso la sua Associazione Artemisia Onlus, realizza ogni anno campagne informative e controlli gratuiti ad hoc, per i bambini, per le donne, per gli uomini e per gli anziani; senza dimenticare l'impegno continuo e volontario assicurato 24 h su 24 da **Artemisia Onlus** attraverso i servizi gratuiti rivolti alle famiglie, alle vittime di violenza, ai diversamente abili e a chi necessita di consulenza cardiocirurgica (NUMERO VERDE 800 967 510). A questo proposito **Mariastella Giorlandino**, Amministratore della Rete **ArtemisiaLab** e Presidente di Artemisia Onlus, evidenzia alcuni dati significativi: *"In occasione delle giornate dedicate alla festa delle donne e delle mamme nell'anno 2017, abbiamo effettuato più di 1000 Pap-test gratuiti grazie ai quali*

*siamo riusciti a diagnosticare alcuni casi di lesioni pre-neoplastiche; così come il caso di infarto miocardico acuto rilevato durante una visita cardiologica svolta proprio in occasione di una delle iniziative promosse da Artemisia Onlus per la Festa del papà. La prevenzione è essenziale per il nostro lavoro; così come gli spazi accoglienti, la professionalità del personale e la presenza sul territorio".* Grazie alle convenzioni sanitarie e alle promozioni continue, **ArtemisiaLab** assicura anche la possibilità ai pazienti di evitare lunghe liste d'attesa senza soste-



## Nuova sede Nomentana

Centro Artemisia Lab Biolevi  
Trasferimento e prossima apertura  
Nuova sede: Via Nomentana, 523



nere costi eccessivi: “Con il nuovo percorso diagnostico certificato ‘One Day’, garantiamo ai pazienti l’uso di una diagnostica d’eccellenza e i risultati in 24 ore”, spiega Mariastella Giorlandino.

ArtemisiaLab è quindi una realtà florida organizzata in una Rete di 13 centri clinici capillarmente distribuiti su territorio romano; una realtà in espansione, infatti prestissimo sarà disponibile il nuovo Centro ArtemisiaLab in Via Nomentana n. 523 “Biolevi Sair”, in cui sarà costituito anche il polo MEDICINA DEL LAVORO ArtemisiaLab, un Servizio di Prevenzione e Cura di eccellenza per le Piccole e Medie Imprese, coordinato dalla Dott.ssa Silvia Raspa.

La Medicina del Lavoro di ArtemisiaLab è un Servizio integrato, altamente specializzato, che prevede l’espletamento di quelle attività e formalità obbligatorie che l’azienda è tenuta ad assolvere nel rispetto della normativa vigente in materia di Salute e Sicurezza sul Lavoro (D. Lgs. 81/08 e successive modifiche), nonché pacchetti di Servizi customizzati, atti a soddisfare le esigenze e le specifiche richieste delle singole Aziende. Il Servizio di Medicina del Lavoro è certificato ISO 9001/2008.

ArtemisiaLab vanta un’esperienza di oltre 20 anni nell’ambito della Medicina del Lavoro.

ArtemisiaLab, grazie alla capillare distribuzione dei centri sul territorio, offre a tutte le Aziende un preventivo personalizzato gratuito.

#### **Centro ArtemisiaLab Biolevi Sair Servizi Sanitari S.r.l. - via Nomentana, 523**

Il nuovo Centro ArtemisiaLab Biolevi Sair Servizi Sanitari S.r.l. - via Nomentana, 523 è gestito secondo i requisiti previsti dalla Norma Internazionale UNI EN 9001:2008 ed è certificato con Bureau Veritas.

SEDE: Via Nomentana n. 523 - 00141 Roma

TELEFONO: +39 06 44.29.13.67

E-MAIL: [biolevi@artemisialab.it](mailto:biolevi@artemisialab.it)

#### **I servizi del nuovo Centro ArtemisiaLab Biolevi Nomentana**

##### **DIAGNOSTICA DI LABORATORIO**

- Check-up personalizzati
- Infettivologia
- Citogenetica
- Genetica medica e Biologia molecolare
- Citologia
- Chimica clinica
- Immunoistochimica
- Istologia



- Esami di laboratorio
- Esami ormonali
- Immunizzazione di coppia
- Pap-test
- Esami liquido seminale computerizzato

**VISITE SPECIALISTICHE  
E DIAGNOSTICA STRUMENTALE**

- Medicina del Lavoro
- Cardiologia, Holter pressorio e cardiaco
- Ginecologia
- Neurologia
- Dermatologia
- Urologia
- Otorinolaringoiatria
- Allergologia e Pneumologia
- Chirurgia Generale
- Angiologia
- Pediatria
- Dermatologia
- Endocrinologia, Patologia nodulare della tiroide
- Geriatria
- Medicina Interna
- Ortopedia e Traumatologia
- Ecografia Internistica

**L'Offerta Medicina del Lavoro**

- Nomina del Medico Competente
- Protocollo Sanitario
- Visite Mediche
- Esami Strumentali
- Esami di Laboratorio
- Visite Specialistiche di II Livello
- Formazione e Informazione
- Rilascio del Giudizio di Idoneità
- Consulenze Specifiche
- Sopralluoghi annuali presso la sede aziendale

**Contatta ArtemisiaLab e richiedi il tuo preventivo:**

**Tel +39 06 42100 -**

**medicinadellavoro@artemisialab.it**

**Centro ArtemisiaLab Biolevi Sair Servizi Sanitari S.r.l. - via Nomentana, 523**

**ORARIO DI APERTURA SEGRETERIA**

dal Lunedì al Venerdì, dalle ore 07.00 alle ore 20.00  
il Sabato dalle ore 07.00 alle ore 13.00

**ORARIO PRELIEVI DI LABORATORIO**

dal Lunedì al Venerdì, dalle ore 07.00 alle ore 16.00  
il Sabato dalle ore 07.00 alle ore 12.00

Prelievi a domicilio su appuntamento - Altre attività su appuntamento



# ARTEMISIA LAB<sup>®</sup>

RETE DI CENTRI CLINICI DIAGNOSTICI



Partner



## PATENTE SCADUTA?

Non è più un problema,  
da oggi puoi rinnovarla rapidamente  
presso il nostro centro

PRESSO ARTEMISIA LAB ALESSANDRIA  
Via Piave, 76 - Zona Piazza Fiume



certificazione ISO 9001

Per informazioni e prenotazioni

**06 42 100**



[www.artemisialab.it](http://www.artemisialab.it)  
Artemisia Alessandria



Associazione



# ARTEMISIA Onlus

## PER LA VITA VICINO ALLA FAMIGLIA

La nostra associazione è dedicata alla salvaguardia della vita e dei più bisognosi

### I NOSTRI SERVIZI GRATUITI



UN'EQUIPE DI PROFESSIONISTI PER COSTITUIRE, SUPPORTARE E MANTENERE SANA LA FAMIGLIA; CONTRO TUTTE LE FORME DI CRISI E DI VIOLENZA; A SOSTEGNO DELLE VITTIME DI STALKING, MOBBING E BULLISMO

#### CON NOI E DOPO DI NOI



UN'INIZIATIVA CON L'OBIETTIVO DI OFFRIRE CONSULENZA MEDICA, LEGALE E PSICOSOCIALE ALLE FAMIGLIE CON FIGLI DISABILI NON AUTONOMI

Consulenza Cardiocirurgica Internazionale  
International Cardiac Surgery Consultation



Dott. Francesco Pallari Supervision: Prof. Theodor Fischlein

UN SERVIZIO TELEMATICO CHE OFFRE A TUTTI I CITTADINI IL CONSULTO SPECIALISTICO E LE INDICAZIONI TERAPEUTICHE DELLA PRESTIGIOSA *Unità di Cardiocirurgia del Klinikum Nürnberg Paracelsus Medical University*



## ATTIVITÀ SANITARIE GRATUITE - giornate di prevenzione

L'Associazione organizza, da molti anni, numerose giornate di assistenza sanitaria gratuita, rivolte in particolare alla prevenzione oncologica. Un dato significativo è rappresentato, ad esempio, dalle giornate dedicate alle donne nell'anno 2017, in occasione delle quali sono stati eseguiti oltre 1000 PAP TEST

Non solo prevenzione per la donna, ma per tutta la Famiglia:



### OTTOBRE FESTA DI AUTUNNO:

giornata di prevenzione gratuita dedicata ai bambini con consulenze specialistiche e voucher gratuito per tampone faringeo.



### 2 OTTOBRE FESTA DEI NONNI:

giornata di prevenzione con visite mediche gratuite per gli anziani.



### 8 MARZO FESTA DELLA DONNA:

giornata di prevenzione gratuita per prevenire il tumore al collo dell'utero con pap test.



### 19 MARZO FESTA DEL PAPÀ:

giornata di prevenzione delle malattie cardiovascolari con elettrocardiogramma gratuito.



### MAGGIO FESTA DELLA MAMMA:

giornata di prevenzione del tumore al collo dell'utero con pap test gratuito.



### GIUGNO FESTA D'ESTATE:

giornata di prevenzione dermatologica pediatrica con visita gratuita.

CON IL SUPPORTO DI



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



ALESSANDRIA • **PIAZZA FIUME**  
Via Piave, 76 - tel **06 42 100**

ALESSANDRIA • **PIAZZA FIUME**  
Via Velletri, 10 - tel **06 84 13 950**

ANALYSIS • **EUR MARCONI**  
Via Antonino Lo Surdo, 40 - tel **06 55 185**

ANALYSIS OSTIA  
Via Capo Soprano, 5/7/9 - tel **06 56 82 798**

BIOLEVI • **Batteria Nomentana**  
Via Nomentana, 523 - tel **06 44 29 136**

CHEA • **APPIA/COLLI ALBANI**  
Via Sermoneta, 38/50 - tel **06 78 178**

CLINITALIA • **EUR MARCONI**  
Via Antonino Lo Surdo, 42 - tel **06 55 185**

STUDIO LANCISI • **POLICLINICO**  
Via Giovanni Maria Lancisi, 31 - tel **06 44 088**

ANALYSIS CIAMPINO  
Via Mura dei Francesi, 153 - 161 - tel **06 7963545**

ARTEMISIA LAB CASSIA  
Via Cassia, 536 - tel **06 33 10 393**



[www.rotary.org/it](http://www.rotary.org/it)

Siamo persone provenienti da ogni continente e cultura che attraverso i Rotary club, si ritrovano insieme per scambiare idee, creare amicizie e connessioni professionali facendo la differenza a livello locale e mondiale.

Da oltre 110 anni costruiamo ponti tra le culture e i continenti per difendere la pace, combattere l'analfabetismo, alleviare la povertà, promuovere l'accesso all'acqua potabile e alle strutture igienico-sanitarie, sconfiggere le malattie.



Nel Lazio ed in Sardegna <https://www.rotary2080.org>