

noi ALOMAR

Diamo voce alle patologie reumatologiche

Numero 19 - gennaio 2026

CONVEGNO ALOMAR 2025

Prospettive in Reumatologia.
Cura, ricerca, vita

ASTEROIDI

Verso la vetta, insieme

FOCUS

L'impatto clinico delle
fratture vertebrali



noiALOMAR

NUMERO 19
GENNAIO 2026
Direttore Responsabile
Silvia Ostuzzi

Responsabile scientifico
Francesca Ingegnoli

Progetto grafico e impaginazione
Giuliana Viscuso

Stampa
La Compagnia della Stampa s.r.l.
Viale Industria, 19
25030 Roccafranca (Brescia)

Immagine di copertina
generata con AI

Notiziario ALOMAR - periodico semestrale iscritto
al N.351 del registro della Stampa del Tribunale di Milano
in data 20/05/2000

Spedizione in abbonamento postale art.2 – comma 20/c LO/MI
legge 662/96 – Milano

Benvenuti in noiALOMAR!

Tutte le vostre lettere con suggerimenti, idee,
segnalazioni, testimonianze ed esperienze potranno
essere inviate alla redazione **noiALOMAR**:

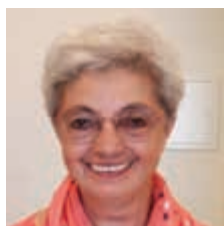
- tramite mail al seguente indirizzo:
redazione.noialomar@gmail.com

- per corrispondenza a:
ALOMAR c.att: redazione **noiALOMAR**
c/o ASST Pini-CTO
Piazza Cardinal Ferrari, 1 - 20122 MILANO.

Per qualsiasi ulteriore informazione potete telefonare al
329 0285611

SOMMARIO

- 3** Editoriale
- 4** Rubrica Nutrizione e Reumatologia
- 6** Caregiver. Una poltrona per due
- 8** Vaccinarsi per prendersi cura
- 9** 40° anniversario ANMAR ODV
- 12** COMPASS, una guida per le persone che convivono con l'AR
- 14** **Convegno annuale ALOMAR ODV**
- 19** **Giovani protagonisti ALOMAR**
 - 19** Verso la vetta, insieme
 - 20** Il coraggio di non sentirsi soli
 - 22** Una possibilità di generare forza, speranza, appartenenza
- 24** Mindfulness, la gioia della Curiosità
- 26** Le aperture laterali nello yoga: un viaggio tra forza ed equilibrio
- 32** Tesseramento 2026
- 34** **Osservatorio malattie reumatiche**
 - 34** L'impatto clinico delle fratture vertebrali
- 40** **La parola alle Sezioni ALOMAR!**
 - 41** Sezione di Bergamo
 - 46** Sezione di Legnano
 - 48** Sezione di Mantova
 - 54** Sezione di Milano
 - 56** Sezione di Sondrio
 - 62** Sezione di Valcamonica
 - 63** Sezione di Varese



Maria Grazia Pisu
Presidente ALOMAR

Un dialogo con voi

Carissime amiche e carissimi amici di ALOMAR, ed eccoci di nuovo a ...NOI/VOI!

Spero che l'anno trascorso sia stato buono e sereno, sia per voi che per le vostre famiglie.

Come saprete dalle nostre comunicazioni, il nostro impegno comune continua attivamente.

Molti di voi avranno letto o assistito direttamente all'incontro che si è tenuto in Regione Lombardia il 21 novembre scorso, che ha confermato l'impegno di ALOMAR con le Istituzioni.

Il tavolo per la Rete Reumatologica procede ed ha al suo interno anche la nuova figura del Fisiatra che consentirà una maggiore attenzione sulla fisioterapia e la terapia occupazionale, elemento molto importante per la nostra qualità di vita. Finalmente abbiamo una legge nazionale che prevede la presenza obbligatoria di rappresentanti dei pazienti ai tavoli di lavoro istituzionali. ALOMAR non si lascia scappare l'occasione per presentare le criticità a favore della collaborazione di tutti per tutelare i diritti dei pazienti.

L'incontro in presenza del 21 novembre a Milano ci ha permesso di incontrare i nostri interlocutori istituzionali e i clinici, nonché i nostri Responsabili di Sezione e i pazienti che sono riusciti ad essere presenti. La necessità e il piacere di questi incontri ci stimola a continuare ad organizzarci al meglio anche per il 2026... anno in cui ALOMAR compirà i suoi primi 40 anni!

Ultimamente abbiamo avuto modo anche di accettare l'invito per partecipare in rappresentanza dei pazienti ad eventi organizzati dai medici: queste sono le occasioni che ci permettono di esprimere direttamente le nostre impressioni, anche in base alle nostre/vostre esperienze.

I medici lamentano la scarsa aderenza alla terapia. Il paziente, per poter assumere con tranquillità la terapia che gli viene prescritta, deve essere consapevole e ben informato, un compito sia del medico prescrittore che del paziente che ha il diritto e il dovere di essere correttamente informato sulla necessità e sui benefici della terapia. Infatti non aderire alla terapia potrebbe creare danni irreversibili alla salute e la qualità di vita andrebbe a peggiorare.

In occasione di questi eventi stiamo comunicando la scarsa formazione anche dei medici di base, che spesso non conoscono a fondo le nostre necessità, trascurando probabilmente aspetti fondamentali per il raggiungimento degli obiettivi della terapia.

È fondamentale ricevere segnalazione da Voi di eventuali criticità doveste incontrare: ci preme avere il polso della situazione per poter agire nei limiti della nostra competenza.

Siamo certi che il Vostro sostegno non verrà a mancare.

Solo INSIEME possiamo far sentire la nostra voce.

Grazie ai volontari delle nostre preziose Sezioni continueremo ad essere attenti alle eventuali carenze che si dovessero presentare attivandoci, nei limiti del possibile, per risolvere le criticità.

Quanto alle attività rivolte agli associati, oltre ai corsi online aperti a tutti che continuano con molto interesse da parte dei partecipanti, sono stati attivati da alcune sezioni sul nostro territorio, anche corsi in presenza molto apprezzati. Dal sito e dai contatti con i nostri Responsabili di Sezione potrete scoprire se possono fare al caso vostro, secondo il vostro territorio di residenza.

Davvero GRAZIE alle Sezioni ALOMAR da parte di tutti.

Vi lascio con un GRAZIE; per essere parte di questa rete, per comunicare con noi con fiducia, per le vostre donazioni, il vostro tempo... per essere qui, INSIEME.

Maria Grazia Pisu
Presidente ALOMAR

[Rubrica]

Nutrizione e Reumatologia

Una nuova rubrica per la nostra rivista
noiALOMAR

Attraversare le festività con gusto ed equilibrio

*A cura della Dott.ssa Michela Barichella, Dott.ssa Valentina Romano
e Prof.ssa Francesca Ingegnoli*

Le festività sono un momento prezioso per stare insieme e condividere il pasto e in Italia lo dimostrano anche i numeri: lo scorso anno gli acquisti gastronomici hanno raggiunto i 2,8 miliardi di euro, soprattutto per cibi della tradizione. Un dato positivo, perché scegliere prodotti tipici e meno industriali significa anche maggiore consapevolezza e sostenibilità.

Tuttavia, i dati parlano chiaro: **durante le vacanze natalizie il rischio di prendere peso è reale, e spesso i chili accumulati tendono a restare anche dopo la fine delle feste**, soprattutto in chi parte già da una condizione di sovrappeso. Nei pazienti reumatologici, questo aspetto è importante perché aumentare il carico di peso sulle articolazioni può peggiorare il dolore. Inoltre, eccedere con zuccheri, grassi e alcol può sia peggiorare disturbi già presenti a livello gastrointestinale o cardiovascolare, sia aumentare il rischio che insorgano. Inoltre va considerato che gli eccessi alimentari aumentano lo stato infiammatorio generale e quindi contribuiscono a mantenere attiva la malattia reumatologica.

Come vivere dunque in generale le feste in modo sereno senza appesantirsi? E come predisporre poi in modo corretto ad un ritorno alla normale routine? Nessuna rinuncia drastica: basta seguire alcuni semplici accorgimenti per godersi momenti di festa e svago e per regolarsi correttamente.

In generale sempre è importante mangiare lentamente e a piccoli bocconi perché se non si mastica c'è un maggior rischio di mangiare di più e ad avere poi delle difficoltà digestive. **Dunque è importante:**

- 1 Prepararsi in anticipo.** È dimostrato che prestare attenzione all'alimentazione e all'attività fisica già nelle settimane precedenti aiuta a limitare gli effetti degli eccessi. Chi si organizza prima tende anche a recuperare meglio dopo.
- 2 Non trasformare il i periodi di festa in un'unica maratona alimentare.** Concedersi libertà solo nei giorni di festa aiuta a mantenere un buon equilibrio.
- 3 Assaggiare tutto, ma con misura.** Prestare attenzione alle porzioni e a ciò che si beve è la chiave per godersi ogni piatto senza eccessi.
- 4 Ascoltare il proprio corpo.** Imparare a riconoscere fame e sazietà permette di fermarsi quando si è soddisfatti, evitando di mangiare in modo automatico o eccessivo.
- 5 Scegliere la tradizione mediterranea.** Pesce azzurro, frutta e verdura di stagione offrono grassi salutari e fibre preziose, con un occhio anche alla sostenibilità ambientale.



6 Per chi soffre di intestino irritabile: salse, fritti e sughi molto ricchi possono peggiorare i sintomi. Anche durante le feste è meglio limitarli.

7 Dolci e alcolici sì, ma con prudenza. Chi segue una dieta può concederseli, ma chi ha diabete o patologie metaboliche deve fare maggiore attenzione perché gli effetti sulla glicemia sono immediati.

8 Ridurre gli sprechi. Cucinare per il numero reale di persone e preferire porzioni più piccole aiuta la salute e l'ambiente, evitando eccedenze inutili.

9 Dopo le feste, niente digiuni. Meglio riprendere un'alimentazione equilibrata e nutriente: legumi ricchi di fibre e proteine, pesce azzurro, verdure di stagione che saziano e supportano l'intestino.

10 Tornare a muoversi. Riprendere lo sport preferito o anche solo camminare a passo sostenuto ogni giorno è fondamentale per ristabilire energia e benessere.

Non dimentichiamoci inoltre che l'acqua è il primo carburante del nostro organismo: bisogna bere acqua, per un totale 1,5-2 litri ogni giorno anche durante le festività per aiutare l'intestino a svolgere le proprie funzioni.

Ricordiamoci che il vero equilibrio nasce dalla consapevolezza: godiamoci le tradizioni, ma ricordiamoci di ascoltare sempre il nostro corpo.

Bibliografia:

www.coldiretti.it

Behavioral compensation before and after eating at the Minnesota State Fair, Appetite 2017 Nov 1:118:113-119

LO ZENZERO



A cura della redazione ALOMAR

Lo zenzero è una radice originaria dell'Asia, ricavata dalla pianta *Zingiber officinale*. È caratterizzato da una forma irregolare e da un sapore intenso, leggermente piccante e aromatico. Utilizzato fin dall'antichità, lo zenzero è molto apprezzato sia in cucina sia nella medicina tradizionale di diverse culture, grazie alla presenza di sostanze attive come i gingeroli e gli shogaoli.

Benefici

- Favorisce la digestione e riduce il senso di pesantezza dopo i pasti
- Aiuta a combattere nausea e vomito, anche in caso di mal d'auto, mal di mare o nausea mattutina
- Possiede proprietà antinfiammatorie utili per dolori muscolari e articolari
- È ricco di antiossidanti, che proteggono le cellule dallo stress ossidativo
- Contribuisce a rafforzare il sistema immunitario. Stimola la circolazione sanguigna
- Ha un effetto riscaldante, utile soprattutto nei mesi freddi
- Può aiutare ad alleviare i sintomi di raffreddore e mal di gola

Utilizzo

In cucina lo zenzero è molto versatile e può essere usato fresco, essiccato, in polvere o sotto forma di tisane e infusi. È ideale per insaporire piatti salati come zuppe, verdure, carne e pesce, ma anche dolci, biscotti e bevande. Può essere consumato anche come tisana, soprattutto nei mesi freddi, per sfruttarne le proprietà riscaldanti e benefiche.

Una poltrona per due

A cura di Laura Malandrin - Volontaria ALOMAR ODV



Il promemoria su WhatsApp arriva puntuale e inesorabile, senza lasciare dubbi: mi ricorda – come sono premurosi nei miei confronti! – che il giorno dopo ho l'appuntamento. Mi sovvieni che ho già rimandato

la volta scorsa con una scusa, mi sento un po' codarda e mi decido: rispondo coraggiosamente che ci sarò e cerco di farmene una ragione pensando a quanto sia inutile continuare a rimandare una visita importante per la mia salute generale.

Mi dirigo lentamente nel corridoio verso lo studio di Max per aggiornarlo sull'impegno di domani e lui, dopo un'oc-

chiata veloce alla sua agenda scarabocchiata, mi dice con tono da sfottò che se lo ricorda bene, è scritto da settimane tra i suoi impegni e sghignazza come una iena ridens; gli lancia uno sguardo di sbieco, gli dico che ho bisogno di stargli alla larga, mi volto e mi allontano in silenzio.

Il giorno dopo all'orario convenuto scendiamo in garage. Max è tranquillo, fischietta una canzone e mi guarda con una luce di sadismo negli occhi; saliamo in macchina e ci avviamo verso il mio patibolo: il dentista.

Max, marito per scelta e Caregiver per... boh, non lo so; ha il terrore del dentista e chiede l'anestesia perfino quando fa la pulizia dei denti: per concludere una semplice ablazione sono state necessarie quattro sedute, quattro anestesie, quattro appuntamenti ed è, in modo bonario, lo zimbello di tutto lo studio dentistico. **Purtroppo si porta dietro fin dall'infanzia questa paura della**

poltrona perché da piccolo ha avuto un dentista con la mano alquanto pesante. Il nostro attuale dentista è molto comprensivo e Max si trova bene sia con lui sia con i suoi collaboratori, ma non riesce a controllare la paura, e tutte le volte che ha un appuntamento comincia a pensarci con un po' di agitazione fin dal giorno precedente.

Dimenticavo: ovviamente ciò capita quando deve andarci lui.

Eh già, quando invece è il mio turno mi dice: "Che bello andare dal dentista e sapere che non dovrò passare sotto le sue grinfie, ma come mi sento rilassato



La voce dei pazienti sul tema Remissione

Un incontro con AbbVie

In occasione della **Giornata Mondiale delle Malattie Reumatologiche** lo scorso ottobre, la nostra Direttrice Generale Silvia Ostuzzi è stata invitata a Roma da AbbVie per un incontro volto a condividere le prospettive dell'Associazione sul tema della remissione di malattia.

Questo evento ha permesso di condividere e riflettere a fondo sulle emozioni coinvolte nel percorso di un paziente reumatologico, sulla centralità della comunicazione medico-paziente, sulle aspettative e le fatiche del cammino di chi è alle prese con la patologia reumatologica. La prospettiva condivisa ha ricordato che la remissione nelle malattie reumatologiche croniche va ben

oltre un semplice esito clinico: rappresenta un ripristino della qualità della vita, la messa in gioco di nuove opportunità e di nuova speranza. In Reumatologia la remissione è l'obiettivo che ci unisce.



nonostante stiamo percorrendo la strada verso l'ambulatorio!" e frasi simili che rendono davvero pesante stare in macchina con lui in quel momento.

Come se non bastasse accende la radio e canta allegramente; si procede con questa modalità fino al parcheggio dell'ambulatorio che oggi è stranamente semivuoto: significa che appena entrerò verrò chiamata, non avrò neanche il tempo di abituarmi all'idea. Max è ancora baldanzoso e sicuro di sé, con un movimento plastico toglie la mia sedia a rotelle dal portabagagli dell'auto e la apre: in quel momento ha anche il coraggio di guardarmi e farmi un sorriso di supporto, ma io non rispondo. Quando arriviamo alla reception l'impiegata mi guarda e mi dice con sguardo comprensivo: *"Si vede lontano un chilometro che oggi suo marito non ha l'appuntamento, è proprio rilassato, non mi capita spesso di vederlo così; per quanto riguarda lei, la dottoressa la sta aspettando"*.

Come volevasi dimostrare: tocca subito a me. **Anch'io non vado dal dentista a cuor leggero, sento un pochino di ansia che fortunatamente svanisce nel momento in cui mi siedo sulla poltrona perché ho trovato dei medici molto comprensivi e attenti a non trasmettermi preoccupazione quando devo fare interventi importanti alla bocca.** Ricordo che la prima volta che ho fatto un impianto in quell'ambulatorio il dentista si era organizzato attivando anche un anestesista: ero stata favorevolmente colpita; ora che mi conosce meglio mi fa ciò che serve senza mai rimarcare i pericoli dovuti alla patologia reumatologica e io mi trovo molto bene con lui proprio per questo.

Vero è che noi, con le nostre patologie, a volte troviamo dentisti che si preoccupano oppure si rifiutano di farci interventi importanti e ci trasmettono la loro paura; io ho trovato un dentista con cui ho un buon rapporto, ma la poltrona non è mai come il divano di casa mia!

Vaccinarsi per prendersi cura: il nostro impegno sul tema vaccinazioni è proseguito nel 2025

Il nostro progetto Vaccinarsi per prendersi cura 2025 ha puntato ad accendere i riflettori sull'importanza di una corretta prassi vaccinale per persone che vivono con patologie reumatologiche.

Obiettivo del progetto è dunque stato quello di **sensibilizzare i pazienti reumatologici attraverso la disseminazione di informazioni e raccomandazioni affidabili**, aggiornate e accessibili circa tale tematica, nonché di accompagnare ad un momento vaccinale dedicato. Riteniamo infatti cruciale, anche alla luce di quanto evidenziato dalle Raccomandazioni della Società Italiana di Reumatologia, accompagnare i pazienti nella comprensione dell'importanza di un corretto "progetto vaccinale" nell'ambito del proprio percorso di cura, come azione di prevenzione e come opportunità di salute – in primis per persone fragili. Mediante il presente progetto, nello specifico, abbiamo inteso offrire ai pazienti reumatologici lombardi una azione di divulgazione tematica con obiettivi di awareness raising circa il tema specifico delle vaccinazioni raccomandate, sia stagionali sia **"non stagionali"**, quali ad esempio quelle contro Herpes Zoster, HPV, RSV, Pneumococco: per farlo abbiamo proposto due momenti di approfondimento e incontro.

Il primo momento si è svolto online sui canali ALOMAR il 13 ottobre alle ore 17:30: si è trattato di un webinar di dialogo moderato dalla giornalista Antonella De Minico – con gli specialisti Dott. Nicola Ughi – Dirigente Medico, Reumatologo – ASST Grande Ospedale Metropolitano Niguarda – e il Dott. Sudwaric Sharma – Dirigente Medico – UOC Vaccinazioni e Sorveglianza Malattie Infettive, ASST Fatebenefratelli Sacco – volto a mettere a fuoco quali siano i vaccini raccomandati per i pazienti reumatologici. Sono state raccolte domande e dubbi, poi sottoposti agli specialisti ospiti del webinar in diretta. **Il webinar è stato trasmesso in diretta sulla nostra Pagina Facebook e ha coinvolto oltre una cinquantina di partecipanti**, che hanno interagito attivamente ponendo domande agli esperti. Il video della diretta è stato diramato anche mediante il canale ALOMAR di YouTube, totalizzando ad oggi circa 170 visualizzazioni.

Il secondo momento invece ha avuto luogo la mattina del 25 ottobre presso la Casa di Comunità Villa Marelli (Viale Zara, 81 – Milano) si è svolto un **Open day vaccinale durante il quale circa 25 pazienti reumatologici hanno potuto godere di una corsia dedicata per effettuare gratuitamente una sessione di counselling cui è seguita la somministrazione delle vaccinazioni concordate con il medico vaccinatore (sono stati offerti vaccini contro: Influenza, Covid, Pneumococco, Herpes Zoster).**



È possibile vedere la registrazione del webinar qui: <https://www.youtube.com/watch?v=eGtt2WJHJC8&t=4206s>

ALOMARodv
ASSOCIAZIONE LOMBARDA MALATTIE REUMATOLOGICHE

VACCINARSI PER PRENDERSI CURA 2025

Il valore della vaccinazione per la salute e la prevenzione in reumatologia

Per info: eventi.alomar@gmail.com

In collaborazione con:
Regione Lombardia
ASST Fatebenefratelli Sacco
ASST Niguarda
ASST Fatebenefratelli Sacco

Con il patrocinio di:
ALOMAR
ASST Fatebenefratelli Sacco

Con il contributo non condizionato di:
Pfizer



Un anniversario da celebrare per ANMAR e una possibilità di incontro importante

A cura di Silvia Nani - Consigliere ALOMAR ODV



Mercoledì 8 ottobre, insieme a Maria Grazia e Carla, siamo partite da Milano con destinazione Roma per la Giornata Mondiale del Malato Reumatico e il 40° anniversario ANMAR ODV, l'Associazione Nazionale Malati

Reumatici di cui ALOMAR è da sempre parte attiva.

Bellissimo viaggio! Già in treno abbiamo iniziato a lavorare per ALOMAR con idee, progetti e racconti: Maria Grazia ha ripercorso la sua avventura con ANMAR, di cui è stata a lungo Segretaria, e ci ha raccontato delle sue fondatrici.

Arrivate a Roma, abbiamo subito condiviso un pranzo insieme a Silvia Tonolo (Presidente di ANMAR) e con tutte le/i

rappresentanti regionali che ho avuto il finalmente il piacere di conoscere.

Nel pomeriggio abbiamo partecipato ad una riunione plenaria: ho potuto constatare quanto lavoro organizzativo e quanto impegno richieda seguire un'associazione nazionale, dove ci sono così tante diversità nell'approcciare le nostre patologie a livello regionale, con risorse e burocrazie molto diverse. In questa riunione **l'aspetto che più mi ha colpita è stato**, ed è, la costanza che **tutti pazientemente mettono a disposizione per poter favorire un percorso di cura a tutti noi pazienti.**

La sera abbiamo tagliato la torta e festeggiato ufficialmente i 40 anni di ANMAR: la gratitudine per questo lungo ma costante lavoro condiviso era molto evidente.

Giovedì mattina, dopo un'abbondante colazione, siamo subito state presenti all'incontro delle 11:30 presso la Camera dei Deputati iniziando con i saluti ai rappresentanti del Ministero della Salute e poi con due tavoli di lavoro: il primo riguardava tutta la storia e l'evoluzione di ANMAR e il secondo era centrato sui progetti e sugli obiettivi futuri dell'associazione.

È stata davvero una bellissima mattinata, in cui ho potuto apprezzare l'impegno di medici, rappresentanti di Commissioni Sanità, Affari Sociali, Finanze e Tesoro, e dove l'importanza di lavorare con noi pazienti è stata valorizzata come fondamentale per non sprecare tempo, risorse e poter inquadrare i nostri veri bisogni fornendo risposte più adeguate alle nostre esigenze.

Nel pomeriggio tappa in Senato per la giornata Mondiale del Malato Reumatico organizzato da SIR – Società Italiana di Reumatologia: l'evento aveva lo scopo di stimolare un confronto tra esperti e rappresentanti delle Istituzioni riguardo a diagnosi precoce, prevenzione e innovazione terapeutica. Poi si riparte e si ritorna a Milano.

Ma cosa mi porto a casa da questi due giorni? La cosa

più importante sono **i volti e le storie di chi ci rappresenta noi persone che viviamo con malattie reumatiche** nelle regioni in tutta Italia, la competenza con cui si elaborano i progetti e, non meno importante, mi porto a casa le risate nei viaggi, cene, trasbordi in taxi per Roma. Ancora una volta un'immensa gratitudine per l'incontro con ALOMAR, avvenuto 15 anni fa, che mi ha permesso di fare un percorso umano e di condivisione nel convivere con questa malattia che è l'artrite reumatoide. **Poter offrire ad altri questa opportunità diventa un lavoro paziente ed instancabile insieme a chi ha già iniziato a farlo molti anni fa.**

Ma non finisce qui!

L'ultimo weekend di novembre siamo ripartite per il convegno nazionale della SIR, la Società Italiana di Reumatologia – che si svolge ogni anno a Rimini. In treno con Maria Grazia, Carla da Legnano e Francesca, che è arrivata dalla Valtellina, abbiamo "studiato" il programma del Convegno SIR, che prevede anche la presenza delle Associazioni di pazienti. Arrivate a Rimini, venerdì 28 novembre, abbiamo partecipato alla sessione del convegno riservata alle Asso-



ciazioni pazienti e dell'enorme e valido lavoro di ANMAR per rappresentarci nel colloquio e nelle richieste con le Istituzioni. Sabato 29 novembre si è tenuta l'Assemblea ANMAR per il rinnovo delle cariche: i Presidenti delle diverse Associazioni regionali hanno votato per elezioni del nuovo Consiglio Direttivo ANMAR.

Dopo questi due giorni di incontri posso solo dire grazie per tutto questo mondo di Associazioni che si muove e che fa il possibile per tutelare noi pazienti.

Grazie e come direbbero due mie amiche che hanno scritto un articolo bellissimo in questa rivista...stay tuned!





Una guida per le persone che convivono con l'Artrite Reumatoide

COMPASS è una guida per le persone che convivono con l'AR, da leggere nel tempo libero tra una visita e l'altra o a casa. È studiata per aiutarLa a prendere decisioni condivise con il Suo medico o infermiere

Da leggere nel tempo libero, tra una visita e l'altra o a casa, per focalizzare domande e passaggi da tenere nella mente quando si affronta un percorso di diagnosi e cura dell'Artrite Reumatoide. COMPASS è una guida pensata e scritta per

le persone che convivono con l'AR: è stata studiata per aiutare chi convive con l'artrite a prendere decisioni condivise con il proprio medico o infermiere. L'obiettivo di tale guida è quello di porsi come un possibile supporto per sostenere la persona nell'ottenere il massimo dai propri appuntamenti con il medico, in modo da raggiungere i obiettivi clinici significativi come una bassa attività della malattia o la remissione, o personali come ridurre il dolore o tornare a uno stile di vita pienamente soddisfacente.



Inquadra il QR code con la fotocamera del tuo smartphone per scaricare la guida completa e consultarla.

**LE PATOLOGIE
REUMATOLOGICHE
NON SONO UNO
SCHERZO.**

5 DONA IL TUO
xmille
ad **ALOMAR ODV**
CODICE FISCALE
97047230152

Max Pisu - Comico, cabarettista e attore. Testimonial ALOMAR ODV

Prospettive in Reumatologia. Cura, ricerca, vita Il nostro convegno annuale a Milano il 21 novembre 2025



Il nostro convegno annuale nasce dalla necessità di un confronto tra Istituzioni, Rappresentanti delle persone che vivono con una patologia reumatologica, Medici specialisti reumatologi, Medici di base e Farmacisti in qualità di figure fondamentali per la cura del paziente reumatologico. Inoltre, rappresenta per tutti noi un momento di incontro, dialogo, scambio di abbracci e sorrisi. Quest'anno abbiamo scelto di avvalerci del prezioso aiuto della giornalista Antonella De Minico in qualità di moderatrice dell'evento.

La Rete Reumatologica ha rappresentato il primo tema che abbiamo scelto di trattare: è infatti fonda-

mentale per la presa in carico delle persone con patologie multidisciplinari, quali quelle reumatologiche. In Regione Lombardia continua il tavolo di lavoro composto da tutte le figure necessarie ad approvare un documento che dichiari la necessità di un'assistenza adeguata che, anche in Lombardia, prende appunto la forma della Rete Reumatologica. La prima tavola rotonda del convegno ha cercato di esplorare, mediante un dialogo a più voci, il senso e le modalità di attuazione di tale prospettiva.

Quest'anno abbiamo deciso di affrontare, oltre al tema istituzionale della Rete Reumatologica, l'importanza degli stili di vita – argomento della nostra seconda tavola rotonda – ricordando che **stili di vita sani possono impattare in modo favorevole la qualità di vita di chi vive con una malattia reumatologica grazie a movimento corretto, nutrizione adeguata e, considerata la difficoltà anche emotiva di vivere con patologie croniche degenerative e invalidanti, supporto psicologico.**

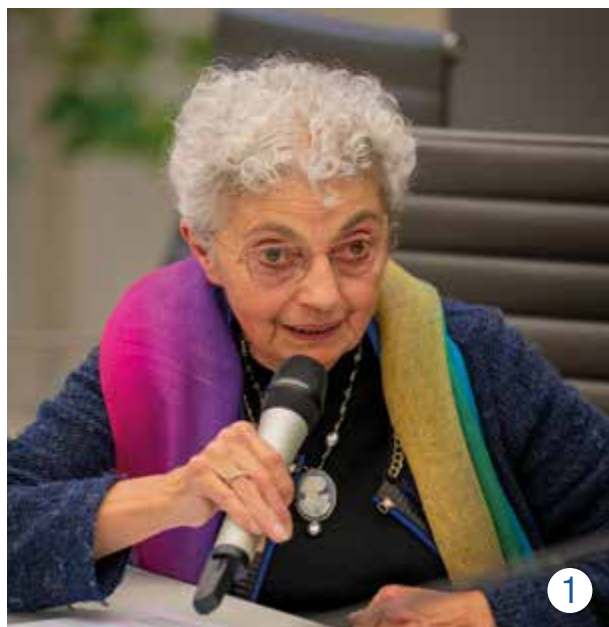
L'evento è stato aperto al pubblico e si è svolto presso la Sala Pirelli che ci ha ospitati grazie all'intervento del Consigliere Carlo Borghetti. Molti amici di ALOMAR hanno partecipato in presenza e davvero molte persone hanno seguito lo svolgimento del convegno guardandoci da remoto.

ALOMAR per questo evento ha goduto del patrocinio di SIR, CREI, Federfarma Lombardia, FIMMG, SIMMG e delle Associazioni di pazienti con le quali collaboriamo da sempre: ANMAR, ABAR – AILS – AISF – GILS – Gruppo Italiano LES, FEDIOS e Fondazione The Bridge che ci sostiene nelle nostre attività.

Ringraziamo tutti voi per aver raccolto il nostro invito: è stato un pomeriggio di approfondimento significativo, intenso e anche piacevole che ha offerto a tutti noi una possibilità di incontro. E ora... iniziamo a lavorare per il Convegno 2026!

1 - Maria Grazia Pisu – Presidente ALOMAR ODV

2 - Luigi Sinigaglia, Specialista in Reumatologia e Medicina Interna, Presidente Emerito Società Italiana di Reumatologia, Referente Scientifico ALOMAR ODV



Rubrica

3 - Dario Castelli - Vicepresidente rurale Associazione Chimica Farmaceutica Lombarda fra Titolari di Farmacia, Segretario Comitato Rurale Federfarma Lombardia



4 - Laura Bogliolo - Dirigente Medico Specialista in Reumatologia, Fondazione IRCCS Policlinico San Matteo, Pavia



8 - Laura Meani - Dirigente medico Fisiatra, Specialista in Reumatologia, Responsabile UOS Riabilitazione Specialistica ad Indirizzo Ortopedico / Reumatologico – Dipartimento di Riabilitazione, Direttore Prof. A. Frizziero – ASST Gaetano Pini-CTO



5 - Marco Cazzola - Direttore UOC Recupero e Rieducazione Funzionale, ASST della Valle Olona, Presidi Ospedalieri di Busto Arsizio e Saronno (VA)

6 - Giuseppe Giuffrè - Medico di Medicina Generale, FIMMG Pavia



5



6



9

9 - Oscar Massimiliano Epis – Direttore UOC Reumatologia, ASST Grande Ospedale Metropolitano Niguarda

10 - Francesca Ingegnoli - Dirigente Medico Specialista in Reumatologia – ASST Gaetano Pini-CTO



10

#tiascolto

Un servizio gratuito di
Counselling Psicologico
per ragazze e ragazzi tra i
16 e i 30 anni che vivono
con una malattia reumatica

tiascolto.alomar@gmail.com
www.alomar.it

Un progetto a cura di ALOMAR ODV





Verso la vetta, insieme

Alcuni mesi fa AbbVie ci ha coinvolti nella creazione di un progetto che sin dall'inizio ha stimolato il nostro entusiasmo: si tratta dell'iniziativa **Everest**, un progetto di informazione e sensibilizzazione dedicato ai pazienti con malattie reumatologiche croniche, che abbiamo realizzato in collaborazione.

Obiettivo del progetto è quello di accendere i riflettori sulle malattie reumatologiche: il loro impatto, la difficoltà del fare i conti con una diagnosi così impegnativa, ma anche la speranza, la voglia di reagire riprendendo in mano la propria vita puntando alla remissione di malattia. La metafora dell'**Everest** ha permesso di pensare e raccontare l'esperienza della malattia come viaggio, faticoso, verso la propria vetta, rappresentata dalla possibilità di fare i conti con una patologia che, se tenuta clinicamente in un buon livello di controllo, ci restituisce alla nostra vita e ai nostri sogni.

Per farlo il progetto Everest ha raccolto, attraverso la sinergia con ALOMAR, due video-testimonianze: Nicolas e Martina, del Gruppo Asteroidi ALOMAR, hanno infatti offerto con enorme generosità la propria testimonianza – dando spazio a voce, corpo, emozioni, parole, passaggi di vita che toccano. Due scalate diverse, entrambe coraggiose e luminose, che intercettano pensieri e frammenti che risuonano profondamente con le storie di tante altre persone che vivono con una malattia reumatologica. Nicolas è un giovane appassionato di alpinismo, Martina è oggi mamma della piccola Aria: due sogni, due vette, due vite, due percorsi fatti di sfide, riacutizzazioni, momenti di solitudine ma anche tanta tenacia e tanta, tanta vita.

"Ogni piccolo passo, ogni sfida superata possono dare la forza di affrontare la malattia e di vivere appieno la propria vita", dichiara Maria Grazia Pisu, Presidente ALOMAR,

Associazione Lombarda Malattie Reumatologiche. *"Alcuni pazienti – aggiunge Silvia Ostuzzi, Direttrice Generale di ALOMAR, Associazione Lombarda Malattie Reumatologiche – si rassegnano a una qualità della vita ridotta, compromessa da sintomi debilitanti. Occorre spezzare la solitudine che si accompagna spesso alla diagnosi di malattia reumatologica e aiutare le persone a conoscere meglio la propria condizione, a partecipare alle scelte terapeutiche e a sentirsi parte di una comunità che le sostiene nel percorso di cura".*

Ascoltiamo Martina e Nicolas: troveremo pezzi delle nostre storie, troveremo la voglia di andare avanti e vivere pienamente. E sì, probabilmente, vedendo le loro testimonianze ci commoveremo.



NICOLAS



È possibile vedere le storie di Nicolas e Martina sui canali Facebook, Instagram e LinkedIn di #AbbVie Italia oppure sui canali social dell'Associazione Lombarda Malati Reumatici e sul sito www.alomar.it, dove è possibile scaricare anche le guide per i pazienti. Inquadra i QR code con la fotocamera del tuo smartphone per collegarti direttamente a Facebook

MARTINA





Il coraggio di non sentirsi soli

A cura di Nicolas Redaelli - Giovani Asteroidi di ALOMAR

Che dire? Raccontare delle mie imprese alpinistiche al Corriere della Sera, una delle testate giornalistiche più importanti del nostro bel paese, è stato stupendo. Mi sono sentito come se facessi parte dei grandi di questa disciplina, ma l'emozione più bella è stata conoscere persone che, grazie alla condivisione della mia storia, hanno trovato un po' di speranza per il loro futuro. Possiamo dire che la vetta è stata conquistata!

Sono elettrizzato per il progetto Everest. Già solo il nome mi ha fatto passare notti a sognare come un bambino. Vedere il mio video e quello di Martina mi ha fatto pensare molto e mi sono fatto questa domanda: come sarebbe stato il rap-

porto con la malattia se 15 anni fa avessi avuto delle testimonianze di persone che non si arrendono, lottano e hanno raggiunto dei traguardi pur portando sulle spalle tutto quel peso? La risposta che mi sono dato è: avrei preso esempio da loro e avrei rubato un po' del loro coraggio, avrei avuto più speranza e mi sarei sentito meno solo.

So che grazie a tutto quello che abbiamo fatto e faremo, aiuteremo a far conoscere, in primis, le nostre patologie a chi non sa dell'esistenza di esse e a chi sta affrontando tutto quello che abbiamo affrontato noi: una spalla su cui appoggiarsi per quando si è in difficoltà.





Una possibilità di generare forza, speranza, appartenenza

A cura di Martina Castelli - Giovani Asteroidi di ALOMAR

Ho creduto nel progetto Giovani Asteroidi di ALOMAR fin dalla sua nascita, perché so quanto spesso i giovani pazienti siano una presenza poco vista e poco ascoltata. La nostra è una malattia che tante volte è invisibile: solo occhi davvero attenti riescono a coglierla, a riconoscerne il peso e la forza che richiede.

Per questo, quando mi è stato proposto di partecipare a questo progetto, l'ho vissuto come un dono. Non perché incontrassi ALOMAR per la prima volta, ma perché, in un periodo delicato della mia vita, questa occasione mi ha dato sostegno, direzione e un nuovo modo di sentirmi parte di qualcosa.

Credo profondamente nel valore della condivisione. Non è solo raccontare la propria storia: è offrire uno sguardo, un frammento di esperienza che può diventare messaggio, conforto o stimolo per qualcun altro.

Partecipare a progetti destinati ai giovani – ma anche a quelli che parlano a tutte le età – per me è fondamentale. I giovani pazienti troppo spesso restano sullo sfondo, come se la loro voce fosse “troppo bassa” perché la malattia non si vede.

Eppure, proprio lì, in quell'invisibilità, c'è un mondo che merita ascolto, spazio, riconoscimento.

Questa esperienza è stata, per me, una forma di cura. Una cura fatta di incontri, di parole dette e ascoltate, di piccoli pezzi di coraggio che si intrecciano tra loro. In questo periodo difficile, grazie a questo progetto ho avuto la possibilità di fare un passo indietro, di guardarmi da fuori e di osservare tutto ciò che accade attorno a me con occhi nuovi.

E io, facendo quel passo indietro, ho visto amore.

Amore da parte della mia famiglia, dei professionisti che mi hanno accompagnata, delle persone che hanno creduto in me e dell'Associazione che continua a costruire spazi sicuri, opportunità e comunità.

Questa è la ricchezza più grande che porto con me: la consapevolezza che la fragilità, quando viene condivisa, perde il suo peso isolante e diventa un ponte.

Un punto d'incontro.

Una possibilità di generare forza, speranza, appartenenza.

E oggi posso dirlo con certezza: la condivisione è stata cura.

E continua ad esserlo, ogni volta che camminiamo insieme.

BENESSERE PSICOFISICO

CORSI ALOMAR 2026

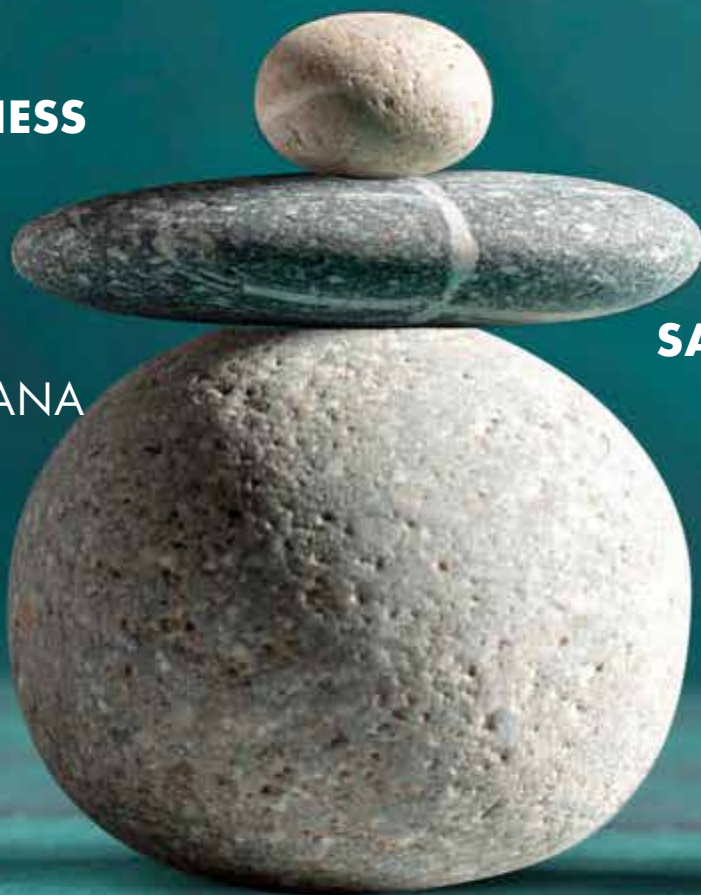
Proseguono anche per il 2026 i corsi in presenza e online dedicati al benessere psicofisico. Anche per quest'anno infatti condividiamo la pratica di affascinanti discipline, da sperimentare e imparare a conoscere insieme sotto la guida delle nostre insegnanti.

MINDFULNESS
CON ILARIA

QI GONG
CON ALESSIA

YOGA
CON GIULIANA

SAMBATERAPIA
CON CLAUDIA



Scopri tutti i dettagli sul sito ALOMAR oppure scrivici a info@alomar.it



Mindfulness, la gioia della Curiosità

Coltivare cura e gentilezza nel modo in cui
incontriamo ciò che viviamo

A cura di Ilaria Atena Negri – Danzaterapista APID, trainer Mindfulness

Quando ero piccola all'ingresso dell'atrio della scuola c'era un cartello su cui i miei occhi si posavano ogni giorno: "L'ambiente monotono spegne l'intelligenza".

Deve essere stata quella goccia versata quotidianamente nella mia piccola testolina a gettare il germe di quella curiosità che mi spinge ogni volta che incontro quella che si definisce una "pratica" ad esplorarne infinite varianti e possibilità.

Ormai sono passati quasi 5 anni, eppure gli incontri di mindfulness continuano, arrivano nuovi visi, nuove persone e resta un gruppetto di fedelissime, che con me condividono

la gioia di sperimentare e praticare assieme questo rituale di Curiosità.

Mi piace definire la Mindfulness un rituale di curiosità e trovo straordinario che a qualsiasi età e in qualsiasi condizione questa pratica riesca a stimolare e accompagnare le persone a scoprire qualcosa di nascosto dentro di Sé. Una novità c'è sempre. Per tutti! Restare giovani significa anche questo, essere ancora Curiosi.

Uso la parola pratiche che è molto diversa dalla parola "esercizi" perchè si tratta di una differenza per me sostanziale.

Un esercizio richiama alla memoria qualcosa da eseguire, che verrà corretto magari valutato con un voto e che può essere ripetuto in modo automatico.

Nulla di questo rientra nello spirito della Mindfulness.

Almeno non nello spirito con cui Kabat-Zinn ha codificato la pratica.

L'autore infatti non smette mai di insistere su uno dei concetti cardine della sapienza buddista, a cui la **Mindfulness** attinge profondamente: la Gentilezza.

Mi piace questa parola, me ne sono letteralmente innamorata, perché se viene adottata nel quotidiano può realmente cambiare la nostra vita. La mia, la tua, quella dei nostri vicini e familiari.

Forse per questa Gentilezza le persone continuano a praticare e sperimentare, forse per questo ne arrivano sempre di nuove, pare una parola antica, desueta, eppure le Persone, quelle con la P maiuscola, ne hanno fame.

Quanta fame di Gentilezza ha una persona portatrice di patologia e quanto questa alchimia può trasformare il suo quotidiano?

A leggere le testimonianze e ad ascoltare le risposte di chi frequenta e pratica ormai da anni o anche solo da mesi si comprende che questa parola prima genera imbarazzo, poi commozione e poi meraviglia.

Come se autorizzarci a questo non fosse cosa usuale. Soprattutto verso noi stessi.

Per questo la **Mindfulness mi affascina** e continua ad affascinarci, **perché è "Cura" per quello che questa parola significa nel suo senso più ampio** e generale: il prendersi cura, il trattarsi gentilmente, non in modo stucchevole e lezioso, ma nella consapevolezza che ogni nostra cellula è Divino, ogni nostro respiro, nella forma che noi amiamo concedergli e nella relazione con cui lui ci si manifesta, è fonte di sospensione, ricerca, incontro con l'infinito che ci abita.

Tu che leggi, ora, sei una manifestazione del Divino e il tuo Respiro è l'eco di tutto questo mistero....

Come non sentire il bisogno di mettersi in ascolto e come potrebbe non essere curativo stare così vicini, così profondamente e al tempo stesso lievemente in relazione, alla cosa che ci tiene in vita... in ogni attimo...

Gentilezza, Curiosità e Respiro sono i Maestri delle Pratiche.

Non sono esercizi, sono Pratiche

E' interessante notare che le Pratiche e le Preghiere hanno radice comune, si tratta in effetti di Modi e sfumature diverse di una sola azione, quella con cui la Persona si mette in relazione con ciò che di più prezioso esiste: la Vita che si manifesta sulla Terra attraverso il nostro Corpo.

Jap Wan der Waal insigne embriologo e ricercatore soleva dire: *"Nell'embrione l'Anima si esercita attraverso il progressivo manifestarsi del Corpo"*; ecco, anche noi dovremmo continuare, tutta la vita, a permettere alla nostra Anima di esercitarsi, e il modo migliore per farlo è proprio permetterle di prendersi cura di quel Corpo che ha generato.

Pregando o praticando

Una cosa non esclude l'altra, anzi si sostengono vicendevolmente questi mondi che confinano con lo Spirito. E lo sappiamo bene che, dove si affaccia la malattia, ciò che i francesi facilmente definiscono "mal à dire", qualcosa di difficile da dire insomma, è lo Spirito che chiama e che ci chiede di ri orientare la nostra attenzione a come stiamo conducendo la nostra Vita, a come la stiamo abitando e vivendo.

Mindfulness allora diventa uno spazio per prendersi cura di noi in un modo a cui non abbiamo più dato attenzione magari da tantissimi anni: prendersi il tempo di ascoltare il nostro respiro, la nostra vita, incontrare il mistero di un tempo ciclico, che ci sostiene e sospinge, come spuma delle onde sull'oceano della Vita, invece che quello meccanico scandito dagli orologi sempre più digitali, che ci preme e spinge lungo una striscia di asfalto.

Tutto questo ci permette di cambiare il punto di vista, di incontrare noi stessi attraverso la porta più diretta e aperta che abbiamo: quella del Corpo.

Perché dobbiamo ricordarlo e ribadirlo: **le pratiche di Mindfulness possono fare del bene al nostro Corpo perché Mindfulness significa consapevolezza prima di tutto del e attraverso il Corpo.**

Provare... è solo una questione di... Curiosità, per restare giovani!!!

Per maggiori informazioni sul corso di Mindfulness che conduco con ALOMAR potete inviare una mail al seguente indirizzo: **7agostoatena7@libero.it** o un WhatsApp al numero di cellulare **335 809 2479**
Sito web: www.ripendersilcorpo.it



Uno spazio dedicato a tutti coloro che desiderano avvicinarsi allo Yoga

Le aperture laterali nello yoga: un viaggio tra forza ed equilibrio

Aperture che alleggeriscono: quando lo Yoga offre spazio alle articolazioni e calma il respiro

A cura di Giuliana Viscuso – Insegnante ALOMAR Federazione Italiana Yoga



Le aperture laterali rappresentano uno dei movimenti più eleganti e terapeutici dello Yoga. Sono gesti morbidi, progressivi, capaci di offrire spazio al corpo anche in presenza di rigidità, stanchezza o dolore – condizioni che spesso accompagnano le malattie reumatologiche.

L'inclinarsi di lato non è un semplice allungamento: è un invito a ritrovare fluidità, ad ascoltare i propri limiti e a muoversi con rispetto. È un dialogo continuo tra consapevolezza e corpo, tra respiro e struttura, tra ciò che sente fatica e ciò che può ancora aprirsi.

Nella quotidianità siamo abituati a piegarci in avanti, a in-

curvarci verso schermi e tavoli, ad accorciare il torace e chiudere le spalle. Le aperture laterali sono, in questo senso, un contro-movimento delicato ma profondo: un modo per ribaltare la tendenza alla chiusura e restituire alla colonna vertebrale una forma più armonica e verticale. Inclinarsi verso un lato permette alle vertebre di creare spazio tra loro, come se ogni segmento della colonna potesse “respirare”, liberandosi dalle tensioni accumulate.

Per chi convive con dolore cronico o rigidità, questa sensazione può essere sorprendente. Un movimento semplice, dosato con cura, può generare un sollievo diffuso, ridurre la sensazione di “corpo bloccato” e ristabilire un rapporto più confortevole con il proprio asse centrale.

Il valore posturale delle aperture laterali

Mentre molte posizioni lavorano frontalmente o in torsione, le inclinazioni laterali operano lungo il piano laterale del corpo, coinvolgendo la parte esterna delle anche, i fianchi, i muscoli obliqui, gli intercostali e i dorsali.

Questo tipo di movimento permette di esplorare una dimensione della postura che nella vita quotidiana resta spesso rigida o compressa, soprattutto quando l'organismo tende a proteggere zone dolorose a causa di malattie reumatologiche.

Aprire un lato alla volta consente non solo un allungamento mirato, ma anche una vera e propria osservazione della risposta del corpo.

Praticare inclinazioni laterali aiuta a riscoprire il corpo, riequilibrare le asimmetrie e consolidare una postura naturale basata su movimento e respiro

Ogni fianco diventa protagonista, mostrando come i muscoli reagiscono, come si attivano per sostenere la colonna e come eventuali compensi si manifestano. In questo senso, le inclinazioni laterali agiscono come uno specchio posturale: **evidenziano asimmetrie e disallineamenti**, offrendo al tempo stesso l'opportunità di riequilibrarli delicatamente, senza forzare o creare tensioni. Quando il fianco si distende, si innesca una catena di effetti benefici: il bacino può ritrovare un'allineamento più simmetrico, le spalle e il torace si aprono in modo naturale, e la colonna vertebrale percepisce un sostegno nuovo, meno rigido e più fluido.

L'allungamento laterale non è mai isolato: coinvolge simultaneamente muscoli profondi e superficiali, migliora la coordinazione tra destra e sinistra, e favorisce un equilibrio dinamico tra apertura e stabilità. Inoltre, le aperture laterali hanno un effetto preventivo: stimolando i muscoli laterali del tronco e rafforzando la postura equilibrata, riducono il rischio di rigidità cronica e di sovraccarichi su articolazioni già vulnerabili. La postura, in

questo contesto, smette di essere una serie di imposizioni o schemi rigidi da seguire, diventando invece il risultato naturale di un corpo che ritrova spazio, armonia e fluidità. In definitiva, praticare inclinazioni laterali significa dare voce al corpo lungo un asse spesso dimenticato, riconoscere e riequilibrare asimmetrie, e consolidare una postura che nasce dal movimento consapevole, dalla respirazione e dalla percezione interna, piuttosto che dall'imposizione esterna di schemi precostituiti. È un gesto che integra forza, allungamento e ascolto profondo, regalando leggerezza, mobilità e benessere articolare.

Aperture laterali e coinvolgimento muscolare: l'armonia del movimento

L'aspetto forse più affascinante delle aperture laterali è la complessa rete di muscoli che vengono coinvolti. Anche se l'inclinazione sembra nascere semplicemente dal fianco, in realtà il movimento attiva il corpo in modo molto più ampio e integrato. Quando ci pieghiamo di lato, entra in gioco una vera e propria catena muscolare laterale: il lavoro parte dal piede esterno, risale lungo la gamba attraverso la fascia della coscia, prosegue nel fianco e lungo le costole, coinvolge i muscoli intercostali e si estende fino alla spalla e al collo. Questa linea, che nella vita quotidiana tende a essere poco utilizzata o irrigidita, ritrova elasticità e funzionalità grazie a un movimento semplice, continuo e non forzato.

Gli obliqui addominali si allungano da un lato e si attivano dall'altro; il quadrato dei lombi, spesso responsabile di molti disagi nella zona bassa della schiena, riceve un allungamento prezioso; la muscolatura profonda dell'addome sostiene la colonna e favorisce la stabilità; i dorsali e le spalle accompagnano il movimento in modo delicato, senza essere chiamati a uno sforzo eccessivo.

Questa distribuzione dello sforzo ha un grande valore per chi vive condizioni reumatologiche: il corpo non viene mai costretto a lavorare con un'unica zona, ma distribuisce il carico in modo intelligente, riducendo il rischio di sovraccarichi o compensazioni dolorose.

L'alternanza tra il lato che si apre e quello che sostiene crea un equilibrio dinamico che rinforza il corpo senza irrigidirlo. Non si tratta di "spingere" nel movimento, ma di lasciare che ogni parte del corpo collabori in modo gentile. Il risultato è un gesto fluido, che non stanca ma nutre.

Il respiro che si “risveglia” grazie alle aperture laterali

Il respiro è uno degli elementi che più profondamente si trasformano quando il corpo si inclina lateralmente. A differenza di una respirazione “frontale”, dove l’aria si espande soprattutto in avanti e verso l’alto, le aperture laterali invitano il respiro a muoversi in direzioni che spesso restano silenziose nella vita quotidiana: verso i fianchi, tra gli spazi costali, lungo tutta la lunghezza del busto. È come se il respiro trovasse nuovi corridoi in cui scorrere.

Quando il corpo si piega da un lato, il lato opposto si allunga e crea un vero e proprio spazio interno. Gli intercostali, quei piccoli muscoli che collegano le costole tra loro, possono finalmente aprirsi con naturalezza.

Questo non solo permette di inspirare più profondamente, ma rende la respirazione più tridimensionale. L’aria non “sale” soltanto, ma si espande lateralmente, in diagonale, fino al pavimento pelvico e alla parte bassa della schiena. È una respirazione che avvolge il corpo, invece di spingere contro un’unica direzione. Il diaframma, che spesso tende a irrigidirsi a causa della postura, della fatica o della tensione emotiva, beneficia enormemente di questo tipo di movimento. Nelle aperture laterali il diaframma non è costretto dal peso del busto o dalla compressione della parte alta dell’addome: può muoversi in modo più largo e fluido.

Anche senza pensarci, il ritmo respiratorio diventa più lento, più ampio, più naturale. Non c’è bisogno di “fare” un respiro profondo: è il corpo che, ritrovando spazio, permette al respiro di ampliarsi da solo. Per chi convive con rigidità toracica, limitazioni di mobilità o una respirazione che tende a diventare corta e alta nei momenti di stanchezza o dolore, questa sensazione può essere sorprendente.

Aprire il lato del busto è un modo per alleviare la sensazione di costrizione: l’atto di inspirare diventa meno faticoso, e l’espiazione più completa. Molte persone percepiscono un alleggerimento non solo fisico ma anche mentale, come se la mente si distendesse insieme al fianco. Il respiro che nasce dalle aperture laterali ha una qualità particolare: non è un respiro controllato, intenzionale o corretto; è un respiro che si “sveglia”.

Il corpo, trovando un nuovo equilibrio, restituisce naturalmente quiete al sistema nervoso, e l’atto di respirare diventa un gesto di auto-regolazione. È proprio qui che le aperture laterali diventano più di un esercizio muscolare: sono un’esperienza somatica, un modo per sentirsi più presenti, più radicati e allo stesso tempo più espansi. In questo senso, l’inclinazione laterale si trasforma in un ponte tra movimento ed emozione. Il fianco che si apre offre spazio alla cassa toracica, la cassa toracica libera il diaframma, il diaframma guida un respiro più profondo, e il respiro – finalmente più ampio – invia al corpo un messaggio di calma. È un cerchio che si completa dolcemente, senza sforzo.



Aperture laterali semplici e accessibili per tutti

Le aperture laterali nello Yoga non sono semplicemente esercizi: sono un invito a creare spazio, dentro e fuori. Per chi convive con una malattia reumatologica, rappresentano un modo sicuro, modulabile e rispettoso di ritrovare mobilità, fluidità e respiro. Il movimento non chiede di superare un limite: chiede solo di ascoltare. E nell'ascolto, spesso, il corpo trova il suo modo di aprirsi.

1. Trikonāsana (Posizione del triangolo)

Per allungare il busto con consapevolezza e ritrovare mobilità, leggerezza e benessere articolare.

Trikonāsana, che in sanscrito significa “posizione del triangolo”, è una postura che simboleggia equilibrio, stabilità e apertura. La forma del corpo richiama un triangolo, con la base dei piedi ben radicata a terra e l'apice rappresentato dal braccio sollevato. Nella versione semplificata, questa postura diventa accessibile e sicura per chi convive con rigidità articolare o dolore cronico, pur mantenendo i benefici profondi del gesto.

Il significato della posizione va oltre l'aspetto fisico: **Trikonāsana** rappresenta armonia e connessione tra terra e cielo, tra radicamento e allungamento.

Inclinandosi lateralmente, il corpo esplora nuove direzioni di movimento, invitando i muscoli e le articolazioni a collaborare in modo coordinato.

La postura insegna ad ascoltare i propri limiti, a modulare lo sforzo e a percepire il proprio corpo come un insieme integrato.

Esecuzione

In piedi, piedi separati di circa 90–100 cm (o secondo comfort), ginocchia morbide, peso distribuito su entrambi i piedi.

Piedi e gambe: piede anteriore ruotato leggermente verso l'esterno, piede posteriore leggermente verso l'interno. Ginocchia morbide, mai bloccate.

Inspirando: solleva le braccia all'altezza delle spalle, parallele al pavimento, con le dita distese.

Espirando piega il busto verso il lato del piede anteriore senza piegare in avanti. La mano inferiore può appoggiarsi sulla tibia, coscia o su un mattoncino. L'altro braccio rimane sollevato verso il cielo.

Collo e testa: testa allineata con la colonna, sguardo verso il braccio superiore se comodo; in caso di tensione



cervicale, guardare in avanti o verso il basso.

Allineamento: mantieni il busto aperto, sentendo l'allungamento lungo il fianco, dalla zona lombare fino all'ascella.

Respirare lentamente e profondamente, inspirando per allungare e espirando per lasciare che il fianco si distenda senza sforzo.

Inspirando torna lentamente al centro con le braccia parallele al pavimento e abbassale delicatamente. Ripeti sul lato opposto.

Varianti per chi ha problemi articolari: usa un mattoncino sotto la mano inferiore, ginocchia leggermente piegate o eseguire vicino a un muro per maggiore stabilità.

2. Parshva Sukhāsana (Inclinazione laterale in posizione facile)

Allunga dolcemente fianchi e busto, favorisce la respirazione e migliora la postura.

Parsva Sukhāsana è una dolce inclinazione laterale eseguita a partire dalla posizione seduta semplice, Sukhāsana. Il nome stesso unisce l'idea del "fianco" (*parsva*) a quella di una postura comoda e stabile (*sukha*), suggerendo un'apertura laterale che nasce dal comfort e dalla fluidità più che dallo sforzo. Sedersi con le gambe incrociate - oppure su un supporto, un cuscino, una coperta piegata o persino su una sedia - permette di stabilire una base confortevole e stabile, indispensabile affinché il movimento laterale possa avvenire senza tensioni inutili.

Il bacino si radica dolcemente, la colonna si solleva con naturalezza verso l'alto e la parte superiore del corpo trova il suo asse senza rigidità e da questa centratura nasce l'inclinazione laterale. **L'allungamento non parte dal braccio che si solleva, ma dalla base del fianco che si distende e dalla colonna che si curva delicatamente come un arco.** La testa segue il movimento mantenendosi in linea con la colonna per sostenere una sensazione di continuità. Le spalle restano morbide, lontane dalle orecchie, lasciando che il lato del busto si espanda senza ostacoli. Ciò che rende **Parsva Sukhāsana** particolarmente preziosa è il suo modo di coinvolgere il corpo nella sua interezza. Il fianco che si apre compie un movimento di distensione che coinvolge gli obliqui, gli intercostali, la muscolatura del dorso e il tessuto connettivo laterale della colonna.

Il lato opposto, invece, si attiva per offrire sostegno senza compressione: un gioco armonico di apertura e radicamento, di elasticità e contenimento.

Il respiro diventa il vero motore dell'esperienza. Inspirando, il fianco che si distende trova nuovo spazio, gli intercostali si aprono come piccole finestre e il diaframma scivola più liberamente. Espirando, tutto il busto ritrova morbidezza e continuità, consentendo al corpo di adattarsi alla postura senza rigidità. **Questo dialogo tra respiro e movimento crea un ritmo proprio, dolce, che invita ad ascoltare le differenze tra i due lati del corpo, a percepire dove si annida la tensione,** e a concedere tempo agli spazi che si vogliono ammorbidire. Per chi convive con malattie reumatiche o rigidità



articolare, **Parsva Sukhāsana** rappresenta una pratica accessibile e profondamente terapeutica: non richiede ampiezze forzate, rispetta i limiti individuali e offre un allungamento laterale che contribuisce a migliorare mobilità, percezione corporea e qualità del respiro. È una postura che guida verso l'interno, favorendo una sensazione di apertura serena e di equilibrio sottile tra movimento e quiete.

Esecuzione

Siediti in Sukhāsana (gambe incrociate) e su un cuscino se necessario. Colonna ben estesa, spalle rilassate, mani sulle ginocchia o cosce.

Inspira per percepire l'allungamento della colonna e l'apertura del torace.

Inspirando, solleva un braccio verso il cielo, allungando la colonna dal bacino fino alla mano.

Espirando piega delicatamente il busto verso il lato opposto al braccio sollevato, lasciando che il fianco si allunghi senza sforzo. Il braccio inferiore può appoggiarsi sul pavimento, sul ginocchio o su un supporto.

Mantieni la colonna lunga, le spalle rilassate e il collo in linea con la colonna.

Inspirando, percepisci l'allungamento lungo il lato del corpo; espirando, lascia che il busto e il fianco si distendano dolcemente.

Resta nella posizione per 3-6 respiri profondi, mantenendo il respiro naturale e consapevole.

Inspirando tornare lentamente al centro con il braccio sollevato e abbassarlo delicatamente.

Ripeti sul lato opposto, sempre associando il respiro al movimento.

3. Banānāsana (Posizione della Banana supina)

Crea spazio nella colonna e nei fianchi, stimolando un respiro ampio e distensivo

Il nome **Banānāsana** richiama immediatamente la forma arcuata del corpo nella posizione finale, simile alla curva morbida di una banana. **È una postura supina semplice ma estremamente efficace**, in cui l'allungamento laterale avviene senza carico sulla colonna, rendendola ideale per chi necessita di movimenti dolci, progressivi e privi di compressione. Una volta distesi a terra, il corpo scivola leggermente verso un lato creando un arco uniforme che coinvolge fianchi, busto e parte laterale della gabbia toracica. Questa curva non è una torsione né un piegamento forzato: è un'apertura laterale controllata, sostenuta dal contatto con il pavimento che stabilizza la colonna e permette ai tessuti di allungarsi senza tensione. Poiché il corpo è completamente appoggiato, anche chi vive con dolore cronico, rigidità o affaticamento muscolare può esplorare l'allungamento in modo sicuro e confortevole.

Uno degli aspetti più significativi della posizione riguarda il respiro.

L'arco laterale crea spazio tra le costole, invitando una respirazione più ampia nel lato che si allunga. Gli intercostali possono espandersi con maggiore facilità, e il diaframma si muove in modo più libero, favorendo un **respiro profondo, lento e naturalmente rilassante**.

Per molte persone, la semplice esperienza di *“respirare dentro il fianco”* può sciogliere tensioni accumulate e migliorare la percezione del proprio spazio interno.

Banānāsana è quindi molto più di un allungamento: è una postura di ascolto, che permette di rilasciare la colonna, riequilibrare le asimmetrie, calmare il sistema nervoso e ritrovare un senso diffuso di leggerezza e apertura.

Esecuzione

Sdraiati supino con il corpo ben allineato, le gambe rilassate e il bacino in appoggio neutro.

Fai scivolare **solo il piede destro** leggermente verso destra, mantenendo entrambe le anche ferme.

Porta anche **il piede sinistro verso destra**, avvicinandolo al destro fino a creare un'unica linea laterale, sempre senza sollevare il bacino.

Una volta che entrambi i piedi sono a destra, uniscili stabilizzando la curva delle gambe.

Il braccio sinistro si allunga oltre la testa, seguendo la curva laterale del corpo.

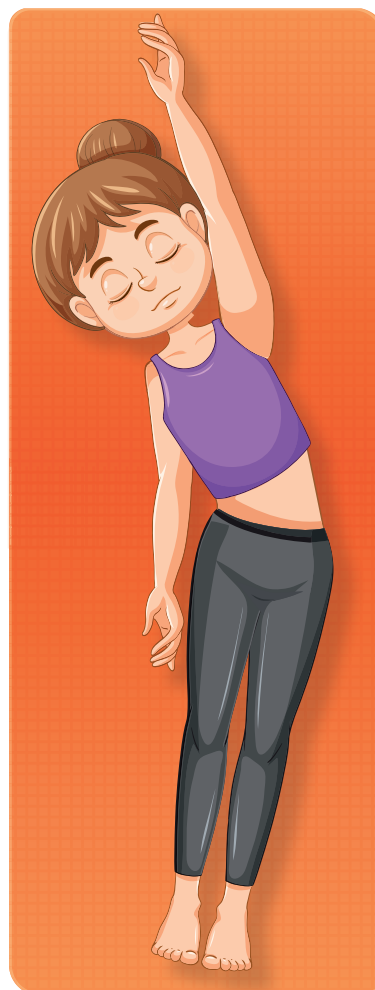
Il braccio destro rimane disteso lungo il fianco destro, con il palmo rivolto verso l'alto o verso il basso a seconda del comfort.

Inspira allungando il lato sinistro del corpo, come se volessi creare spazio tra le costole.

Espira lasciando che il corpo si adagi nella curva senza forzare.

Mantieni la posizione respirando profondamente nel fianco che si allunga.

Ripeti dall'altro lato portando gambe e braccia verso sinistra con la stessa modalità.



Per maggiori informazioni sul corso di Yoga che conduco con ALOMAR potete inviare una mail al seguente indirizzo: yoga@giulianaviscuso.it o un WhatsApp al numero di cellulare **338 2894312**

Segui il mio blog: www.consigliebisbigli.it

Illustrazioni: brgfx@freepik.com

CAMPAGNA TESSERAMENTO

2026



Cresci con noi.

Unisciti alla nostra rete di solidarietà per chi vive con una malattia reumatologica

 **ALOMAR**_{odv}
ASSOCIAZIONE LOMBARDA MALATTIE REUMATOLOGICHE

Campagna tesseramento 2026

Care amiche e cari amici di ALOMAR,

condividiamo con voi la nostra Campagna Tesseramento per l'anno 2026: sarà un piacere e un onore avervi con noi in qualità di Associati anche per questo nuovo anno. Quest'anno, dopo molti anni, la nostra quota annuale subisce un piccolo aumento, passando da 20 a 25€ annui.

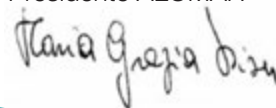
Iscriversi ad ALOMAR ODV per il 2026 significa scegliere di essere parte di una rete che si adopera per perseguire finalità di solidarietà sociale a favore di tutti coloro che in Lombardia vivono con una condizione reumatologica. Offriamo servizi, informazione, supporto alla ricerca in Reumatologia e sviluppiamo progetti di sensibilizzazione circa l'impatto che tali malattie hanno sulla qualità della vita.

Anche nel 2026 saremo al vostro fianco come squadra di ALOMAR ODV: Consiglio Direttivo, Presidente, Vice-Presidente, Responsabili delle Sezioni ALOMAR, Direttrice Generale, Volontari, Medici, Operatori sanitari, Esperti di diverse discipline e ovviamente... Voi Associati! Solo la sinergia

e la collaborazione possono permetterci di raggiungere i nostri traguardi comuni.

Vi aspettiamo allora in ALOMAR anche per il 2026, uniti dagli obiettivi che condividiamo, verso un futuro sempre migliore per tutte le persone che affrontano la sfida di una malattia reumatologica.

Maria Grazia Pisu
Presidente ALOMAR




Perchè rinnovare la tua iscrizione ad ALOMAR?

Per essere parte della nostra rete e dare voce insieme alle malattie reumatologiche. Le persone regolarmente iscritte per l'anno in corso riceveranno le nostre riviste e saranno informate su tutte le attività di ALOMAR tramite newsletter

Come rinnovare per l'anno 2026 la tua iscrizione ad ALOMAR?

A partire da gennaio 2026 puoi rinnovare la tua iscrizione ad ALOMAR ODV versando la quota annuale pari a 25€ mediante:

- bonifico bancario (indica in causale nome e cognome di chi si associa)

IBAN: IT 86 J030 6909 6061 0000 0113901

- carta di credito e PayPal dal sito <https://www.alomar.it/diventa-socio/>
- contanti presso le Sezioni territoriali ALOMAR

Se cambi i tuoi recapiti di posta e di posta elettronica, faccelo sapere! Solo così potremo restare in contatto con te.

Dott. Luigi Sinigaglia
Presidente Emerito della
Società Italiana di Reumatologia
Referente Scientifico ALOMAR ODV



Lo scopo del presente articolo è quello di delineare i principali riscontri e di fornire una revisione dei risultati dei principali studi condotti in tutto il mondo sulle fratture vertebrali osteoporotiche e sulle loro conseguenze cliniche.

L'impatto clinico delle fratture vertebrali

E' noto che le fratture da fragilità scheletrica rappresentano il fondamento clinico dell'Osteoporosi e che la storia naturale della malattia è contrassegnata dal susseguirsi di eventi fratturativi in grado di influenzare più o meno direttamente la prognosi del paziente. **In questi ultimi anni il crescente interesse nei confronti di questa patologia**, dettato sia dai progressi nella diagnostica, sia da nuove e stimolanti acquisizioni terapeutiche, **ha consentito di accumulare dati esaurienti riguardo alla rilevanza epidemiologica di questi eventi e di delucidarne le principali conseguenze cliniche.**

Attualmente le fratture unanimemente considerate espressione di una possibile fragilità scheletrica sono quelle del radio distale, le deformità dei corpi vertebrali, le fratture del femore prossimale e le fratture dell'omero prossimale. Se si eccettuano le fratture del radio distale, il cui computo epidemiologico è difficile e le cui ripercussioni in termini funzionali non risultano ancor bene quantificabili, molte certezze sono state raggiunte in relazione al problema delle fratture dei corpi vertebrali, del femore e dell'omero prossimale di cui oggi è possibile stimare l'impatto clinico, sia in termini funzionali che di sopravvivenza.

Lo scopo del presente articolo è quello di delineare i principali riscontri e di fornire una revisione dei risultati dei principali studi condotti in tutto il mondo sulle fratture vertebrali osteoporotiche e sulle loro conseguenze cliniche.

Dati epidemiologici e clinici

La frattura del corpo vertebrale rappresenta l'emblema della malattia osteoporotica in quanto nella maggior parte dei casi avviene con modalità del tutto atraumatica ed è pertanto peculiare espressione della ridotta resistenza dello scheletro al carico e all'onere derivante dai movimenti che vengono svolti nell'ambito delle normali attività della vita quotidiana.

E' noto da tempo che le fratture vertebrali sono eventi ampiamente sottostimati. Le ragioni di questa sottostima dipendono essenzialmente da una motivazione clinica in quanto circa il 60% delle deformità vertebrali in corso di Osteoporosi non comporta una sicura emergenza sul piano sintomatologico.

D'altra parte è possibile che molte fratture vertebrali clinicamente sintomatiche possano sfuggire ad una diagnosi clinica corretta e venir confuse con sintomatologie di altra



pertinenza, prime fra tutte quella relativa alla artrosi della colonna vertebrale o alle sindromi miofasciali. Se in aggiunta si tiene conto del fatto che anche le fratture clinicamente evidenti sono destinate ad ospedalizzazione solamente nel 2-10 % dei casi, risulta evidente la difficoltà di una accurata stima epidemiologica. Inoltre, **il dolore legato alla frattura vertebrale, ancorchè molto intenso, è solitamente di breve durata (qualche settimana) e in molti casi risponde in misura soddisfacente ad una semplice terapia analgesica.**

Il problema della sottostima delle fratture vertebrali in ambito clinico è stato sottolineato da diversi studi trasversali retrospettivi che hanno analizzato a posteriori le radiografie del torace in proiezione laterale di coorti di pazienti di età



Frattura del corpo vertebrale della XII vertebra dorsale

superiore a 60 anni ricoverate in ospedale per problematiche diverse dall'Osteoporosi.

Questi studi in generale confermano che percentuali tra il 20 e il 40 % dei soggetti esaminati presentavano deformità non riconosciute delle vertebre dorsali e che la diagnosi di frattura vertebrale veniva menzionata alla dimissione soltanto in una piccola parte di questi pazienti. Il dato, oltre a

sottolineare l'urgenza di una più circostanziata diagnosi di frattura vertebrale, dimostra anche che il numero di pazienti già fratturati per Osteoporosi che usufruisce di trattamenti farmacologici di comprovata efficacia nel ridurre il rischio di frattura vertebrale è assai ridotto.

In ragione della scarsa rappresentazione sul piano clinico delle fratture dei corpi vertebrali, la maggior parte degli studi epidemiologici pubblicati ha fatto finora riferimento alla registrazione del numero di deformità vertebrali, nel tentativo di verificarne la prevalenza sulla base di un riconoscimento essenzialmente radiologico. La valutazione morfometrica semiquantitativa rappresenta il metodo di riferimento e ha il vantaggio di poter essere standardizzata secondo criteri precostituiti (che in generale fanno riferimento alla riduzione percentuale delle altezze dei corpi vertebrali rispetto all'atteso o alle vertebre adiacenti), ma comporta il rischio che nella stima epidemiologica possano essere inserite vertebre la cui deformità potrebbe non dipendere dall'Osteoporosi ma da una delle numerose cause di deformità vertebrali non osteoporotiche.

Tenuto conto di questa possibile fonte di errore, limitabile esclusivamente mediante una pre-analisi qualitativa delle radiografie a scopo diagnostico-differenziale, in generale emerge dagli **studi su popolazioni che la prevalenza delle deformità vertebrali osteoporotiche aumenta con l'età in entrambi i sessi, è molto vicina al 25% dei casi nella donna e al 20% dei casi nel maschio tra 75 e 79 anni** e che l'incremento percentuale nelle fasce d'età più avanzate è molto più pronunciato nel sesso femminile. Secondo alcuni studi dopo gli 80 anni d'età non meno del 60% delle donne presenta deformità vertebrali ascrivibili all'Osteoporosi.

Una ulteriore conferma della possibile sottostima clinica delle fratture vertebrali proviene dall'analisi dell'incidenza annuale di nuove fratture registrata nel corso dei grandi trials controllati condotti negli ultimi anni.

I dati desunti da questi studi, oltre a dimostrare l'efficacia terapeutica di alcuni agenti farmacologici nella riduzione dell'incidenza di nuove fratture vertebrali sia intese come eventi clinici che come eventi registrabili unicamente con la morfometria radiologica, confermano che il numero di fratture radiologicamente evidenziali è più che doppio rispetto agli eventi che hanno avuto una emergenza sul piano clinico.

La dicotomia esistente tra fratture cliniche e morfometriche



peoplecreations© freepik.com

non deve far ritenere che si tratti di eventi totalmente indipendenti tra loro.

Se infatti è vero che molte fratture vertebrali non danno conseguenze cliniche immediate, la cosiddetta sindrome da frattura vertebrale si compone, oltre che di un quadro clinico acuto anche di una serie di conseguenze a distanza in grado di condizionare pesantemente la prognosi del paziente.

Si pensi ad esempio alla riduzione staturale, all'aumento della cifosi toracica in grado di condizionare una restrizione dei volumi polmonari con conseguente ridotta tolleranza allo sforzo, alla protuberanza addominale con senso precoce di sazietà e perdita secondaria di peso corporeo e infine al dolore cronico riferito alla colonna in seguito a modificazioni posturali e anatomiche in grado di condizionare un'artrosi secondaria.

Queste considerazioni rendono ragione del fatto che anche le fratture vertebrali registrabili come pure occasioni radiologiche possono essere considerate eventi patologici temibili con ripercussioni cliniche di rilievo in grado di condizionare la qualità della vita del paziente osteoporotico.

In questi ultimi anni si è moltiplicata l'attenzione nei

confronti della qualità di vita dei soggetti con fratture vertebrali e ad oggi esistono studi condotti con lunghi periodi di osservazione su gruppi consistenti di pazienti.

La frattura vertebrale clinica è in grado di condizionare un significativo peggioramento della qualità di vita misurata con strumenti tradizionali come il questionario SF-36 anche dopo un periodo medio di 5 anni dall'evento.

Di recente sono stati validati questionari più specifici relativi alle problematiche delle fratture vertebrali che hanno confermato questi dati e hanno sottolineato come **la qualità di vita di questi pazienti peggiori significativamente con l'aumentare del numero di fratture vertebrali e in rapporto all'età.**

Probabilmente la ragione principale che spiega la maggior parte degli effetti negativi delle fratture vertebrali sulla qualità di vita dei pazienti con Osteoporosi, risiede nel fatto che nella gran maggioranza dei casi la frattura vertebrale non rimane un evento isolato ma incide nella realtà clinica sotto forma di fratture vertebrali multiple. Il ripetersi di eventi fratturativi nella storia naturale dell'Osteoporosi è infatti un evento ben documentato e al momento appare certo che



DO studio © freepik.com

il principale fattore di rischio per una nuova frattura vertebrale è il fatto di avere già presentato una frattura di un corpo vertebrale, anche molto tempo prima. Questo rischio risulta essere indipendente dalla densità minerale ossea ed è destinato ad aumentare progressivamente in ragione del numero delle fratture anamnestiche.

Dati recenti indicano inoltre che il rischio di avere nuove fratture vertebrali si instaura precocemente e che già dopo un anno un paziente su cinque con una frattura di un corpo vertebrale, se non viene trattato adeguatamente, è destinato a presentarne un'altra. Questo dato ha introdotto il concetto di *"frattura imminente"* nella storia naturale del paziente Osteoporotico così che l'occorrenza di una frattura vertebrale diviene un fattore di rischio pressoché immediato di subirne una seconda a breve distanza di tempo.

Per questo **il paziente che presenta una frattura vertebrale recente deve essere considerato con attenzione** e in questi casi pare del tutto necessario instaurare precocemente un trattamento adeguato a scopo preventivo. Inol-

tre, da diversi studi è emerso che la severità delle fratture vertebrali al basale misurata con metodo semiquantitativo è in grado di predire non soltanto il numero di nuove fratture vertebrali e non vertebrali ma anche la loro gravità. In altre parole quanto più grave è la frattura anamnestica tanto più numerosi e tanto più severi saranno i futuri eventi fratturativi. Tutti questi dati contribuiscono a configurare il temibile profilo clinico dell'Osteoporosi, in cui le fratture vertebrali da fragilità appaiono eventi concatenati nel tempo e strettamente collegati per gravità, destinati a incidere pesantemente sulla prognosi funzionale del paziente.

Ulteriori dati in grado di delineare meglio la storia naturale della malattia vengono da importanti studi prospettici sulla incidenza di altre fratture nei soggetti con Osteoporosi.

Le fratture vertebrali non solo condizionano pesantemente la comparsa di nuove fratture vertebrali ma determinano un significativo aumento del rischio di altre fratture da fragilità in sedi diverse, comprese la frattura del collo del femore che dell'Osteoporosi rappresenta la complicanza più temibile e spesso finale. D'altra parte altri studi avevano sottolineato che nell'evoluzione della malattia osteoporotica anche le fratture del radio distale, che sono notoriamente eventi a comparsa più precoce, possono avere un importante ruolo predittivo.

Se infatti si applicano indagini prospettiche a gruppi di donne che all'età di 55 anni hanno presentato una frattura di Colles, appare chiaro che già 5 anni dopo questo evento esiste un significativo aumento del rischio di presentare una frattura vertebrale e che 20 anni dopo la prima frattura le donne con frattura di Colles anamnestiche hanno una incidenza cumulativa di fratture vertebrali che è significativamente superiore a quella di donne che non hanno mai avuto una frattura del radio distale in giovane età. In questo contesto la malattia osteoporotica può veramente essere vista come una malattia evolutiva, caratterizzata da un continuo ed inesorabile peggioramento nel tempo, la cui storia naturale è cadenzata dalle fratture da fragilità che, una volta aperta la scena clinica, sono in grado di susseguirsi secondo una impressionante concatenazione di eventi.



Dati di mortalità

Diversi studi e l'esperienza clinica hanno confermato che le fratture del femore prossimale si associano ad un eccesso di mortalità e che questo effetto è particolarmente pronunciato nel sesso maschile.

Riguardo alle fratture vertebrali, il rischio relativo di morte dopo frattura clinica aumenta mediamente di circa 8 volte rispetto ai controlli che non hanno avuto fratture e tale incremento non si modifica se i dati vengono corretti per alcuni dei principali co-determinanti di mortalità quali l'ipertensione, il fumo di sigaretta, le malattie cardiovascolari o il diabete. Infine, ad ulteriore conferma della importanza clinica di questi eventi, un aumento della mortalità è stato segnalato anche in pazienti con fratture prevalenti diagnosticate mediante esclusivo criterio morfometrico ed è risultato essere tanto più marcato quanto maggiore era il numero delle fratture prevalenti diagnosticate radiologicamente. In queste stesse pazienti le cause di morte erano disparate ma veniva segnalata una concentrazione di casi di exitus per cause polmonari particolarmente nelle pazienti con gradi più severi di cifosi toracica, a ribadire una possibile connessione tra le alterazioni morfologiche indotte dall'Osteoporosi e un sistema di funzione vitale quale quello respiratorio.

Altri dati indicano una connessione meno diretta tra l'evento fratturativo e l'aumento di mortalità e riportano come dopo 10 anni di osservazione i decessi per cause neoplastiche siano stati significativamente superiori nelle donne con fratture pregresse rispetto a controlli che non hanno mai sopportato una frattura da fragilità.

Se questi dati sottolineano l'estrema importanza prognostica delle fratture vertebrali da fragilità scheletrica, il problema dei rapporti tra evento fratturativo e cause di ridotta sopravvivenza non appare ancora del tutto risolto. Ipotesi più che suggestive prevedono che tra le pazienti con ridotta massa ossea, a presumibile minore esposizione estrogenica, esista un più alto tasso di mortalità per malattie cardiovascolari.

Questi dati non sono stati del tutto confermati e al momento attuale si ritiene che la frattura debba essere intesa clinicamente come un elemento di più generale fragilità del soggetto, segnale di un quadro involutivo più complesso in grado di ridurre l'aspettativa di vita.

Tuttavia, recenti dati sperimentali ed epidemiologici hanno sottolineato come **una ridotta massa ossea possa associarsi ad altre malattie croniche a prognosi eventualmente infausta come l'aterosclerosi** evidenziando una relazione più che casuale tra due cruciali patologie il cui impatto clinico nel paziente anziano potrebbe concorrere ad una significativa riduzione dell'aspettativa media di sopravvivenza.

Globalmente questi dati relativi al deterioramento della qualità della vita e all'eccesso di mortalità indotto dalle fratture vertebrali rendono ancora più attuale ed urgente la problematica relativa alla malattia osteoporotica e alla sua terapia. Uno dei progressi più importanti ottenuti in questo campo è certamente stato quello di poter disporre di agenti farmacologici in grado di ridurre significativamente il rischio di frattura.

Un pronto intervento terapeutico associato ad una elevata sensibilità diagnostica nei confronti dell'Osteoporosi e in particolare delle fratture vertebrali rappresentano oggi gli strumenti irrinunciabili per poter attivamente interferire con la storia naturale della malattia riducendo il numero e la gravità delle sue conseguenze cliniche con innegabili vantaggi sulla qualità e sulla aspettativa di vita dei pazienti.





#insieme più forti

La parola alle Sezioni ALOMAR!

Anche in questo numero di noiALOMAR alcune delle nostre Sezioni condividono le voci degli Associati e dei Volontari dei diversi territori dove ALOMAR è presente, mettendo in comune le esperienze e i progetti in atto sul territorio

Bergamo

Novembre: è tempo di raccolta fondi

A cura di Orlando De Santis – Responsabile Sezione di Bergamo



Non si può non raccontare il ricordo di momenti indescrivibili e di emozioni vissute durante le due giornate che siamo quasi obbligati a definire “*mercantino di Natale*”, quando il lo scopo iniziale era quello di informare il pubblico sulle innumerevoli patologie reumatologiche e non certamente quello di una raccolta fondi.

Abbiamo abbassato la guardia convinti che la manifestazione fosse solo quella di recuperare fondi a favore delle iniziative sulle patologie reumatologiche.

Niente di più sbagliato: nei giorni 4 e 5 novembre sulla street dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII, ai banchetti espositivi, si sono fermate persone di tutte le età e di tutti i generi interessate non solo a vedere i prodotti esposti ma soprattutto ad interrogare i volontari sulle problematiche connesse alle malattie. Per due giorni, forse a momenti, ci siamo trasformati, non a sostituire i medici, ma dare loro un aiuto inaspettato per coloro che soffrono di una qualunque malattia reumatologica. Facendo un paragone calcistico possiamo dire che l'informazione ha vinto rispetto

alla raccolta fondi 10 a 1.

Sono comunque stati due giorni bellissimi, intensi, la gioia di informare il pubblico oltre a esporre tanto materiale fatto dalle nostre volontarie merita **un particolare ringraziamento ai volontari e a coloro che, con la loro presenza e il loro impegno, hanno contribuito alla buona riuscita della manifestazione.** La soddisfazione del pubblico si è dimostrata ancora una volta con le sue generose offerte.

Nei due giorni abbiamo riscontrato momenti toccanti e commoventi che hanno unito ancora di più il gruppo della Sezione ALOMAR di Bergamo. Le nostre iniziative, pur se minimali, concorrono a far conoscere al pubblico l'importanza delle malattie reumatologiche fornendo allo stesso le informazioni necessarie per una maggiore consapevolezza sulle stesse.

Ci auguriamo che questa condivisione sia duratura e possa contribuire a rafforzare i rapporti di amicizia in ognuno di noi.

Biodanza, per esplorare nuovi mondi

Il 13 settembre è stato senz'altro un giorno importante per la sezione di Bergamo. È stato il giorno nel quale abbiamo iniziato il percorso di Biodanza con la maestria della facilitatrice Giovanna Fornoni e la collaborazione dell'Associazione Socio Culturale e Ricreativa per tutte le età Villaggio Sposi APS di Bergamo che ha messo a disposizione i locali per la realizzazione delle sessioni preparatorie e quelle del corso.

La partecipazione è stata degna di nota per essere un nuovo esperimento realizzato per la prima volta e poco conosciuto. Già dalle prime due sessioni preparatorie di valutazione si sono raggiunte presenze significative fino a raggiungere e superare il numero massimo di quindici partecipanti previsto per il corso.

Quello che ci ha guidato nella realizzazione di questo corso è stato il desiderio di dare un aiuto diverso a quanti soffrono di una malattia reumatologica e nel contempo rafforzare i rapporti di gruppo. Persone che si conoscono solo superficialmente per incontri casuali nelle sale di attesa ospedaliere o non si conoscono affatto con le quali condividere esperienze e dimenticare con momenti di gioia la sofferenza quotidiana.

Aprirsi a contatti che portano nuove conoscenze e amicizie è un processo al quale forse molti di noi non sono più abituati, presi da noi stessi e dalle nostre

preoccupazioni che non sono facili da superare.

La Biodanza ci aiuterà ad esplorare nuovi mondi di interazione sociale che sono presenti in ognuno di noi: dobbiamo avere solo un po' di pazienza per scoprirli. Mondi nuovi fatti non solo per salvaguardare la propria salute, ma per scoprire (o riscoprire) l'importanza dei rapporti sociali oggi distorti e influenzati anche dai bombardamenti multimediali.

Rientrare in un'atmosfera che ci coinvolge fisicamente e spiritualmente lontano dalla frenesia del mondo attuale, senza però escluderlo, ma semplicemente capirlo e rapportarlo alle nostre esigenze, al riparo da influenze negative esterne, è senz'altro un esperimento da provare per esaltare la propria individualità e il rapporto con l'altro. Può essere difficile ma tentare non costa nulla, basta avere la forza di provarci. Veniamo ora al progetto e agli argomenti trattati nel Programma del corso che si riportano di seguito.

Progetto biodanza

La Biodanza è definita come un sistema di integrazione e sviluppo umano. È un'attività che si svolge in sessioni di gruppo in cui vengono proposte specifiche sequenze di esercizi intesi a stimolare qualità umane come la gioia di vivere, lo slancio vitale, la sensibilità alla vita, la comunicazione, l'espressione creativa ed emozionale attraverso il corpo.



La pratica interagisce con numerose componenti della persona: emozionali, espressive e relazionali. Si propone come una metodologia in grado di migliorare e potenziare le competenze emotive e relazionali e l'integrazione mente e corpo, utilizzando come strumenti specifici la musica, il movimento, la comunicazione in gruppo, l'incontro con se stessi e gli altri al fine di:

- sviluppare le potenzialità naturali della persona, migliorando la autostima e la consapevolezza di sé;
- migliorare le competenze comunicative potenziando la qualità delle proprie relazioni;
- sciogliere le tensioni, ridurre lo stress e stimolare la vitalità, la creatività esistenziale sviluppando la gioia di vivere ed elevando la percezione di salute e di benessere;
- aumentare la capacità affettiva sviluppando maggiore qualità empatica nelle relazioni;
- generare attenzione alla vita nelle diverse dimensioni in cui essa si esprime, incrementando la capacità di percepire e di produrre feedback nelle relazioni con sé, con le persone e con gli ambienti.

La Biodanza ci aiuta inoltre a:

- favorire diverse opportunità di espressione e movimento corporeo;
- facilitare l'ascolto e l'espressione di sé, facilitando la manifestazione delle emozioni naturali;
- rinforzare le funzioni organiche;
- stimolare l'istinto a prendersi cura di sé;
- permettere la rieducazione affettiva – motoria, aumentare la percezione di essere “protetti e amati”;
- favorire l'espressione dell'identità;
- stimolare la percezione di autorealizzazione esistenziale;
- aumentare il senso di coesione all'interno del gruppo.

La proposta di Biodanza si articola in incontri a cadenza settimanale. La durata della singola sessione è di un'ora e mezzo. In ogni incontro vengono proposti due momenti: la prima parte, di circa 10 minuti, è dedicata all'accoglienza di ogni partecipante nel gruppo e a un breve scambio verbale tra i partecipanti. Il conduttore modula la proposta che verrà sviluppata nella parte pratica sui temi che emergono dalla condivisione. Nella seconda parte vengono proposti esercizi individuali, a coppie e di gruppo accompagnati da musiche appropriate e preceduti dal-

la dimostrazione del conduttore. Gli esercizi sono proposti seguendo una curva fisiologica e metodologica accuratamente studiata che prevede prima esercizi di attivazione del movimento e della vitalità che facilitano l'integrazione e la coesione del gruppo, seguiti da esercizi di rallentamento e rilassamento che facilitano l'intimità e la confidenza reciproca tra i partecipanti.

La prima parte della sessione dedicata allo scambio verbale crea una condivisione emotiva di sensazioni e sentimenti che facilita un più profondo riconoscimento del valore della propria identità. Questa parte è utilizzata anche per stimolare il legame affettivo fra i partecipanti. Nella seconda parte gli esercizi di attivazione del movimento e della vitalità sono essenziali per il miglioramento della capacità motoria e per sciogliere le rigidità del corpo.

Le modalità operative del progetto si articolano in lezioni di Biodanza® che si svolgono in gruppo utilizzando i seguenti elementi:

- la danza (movimento carico di emozione-impulso all'azione),
 - la musica (stimolo che porta ad esprimere un'emozione integrata al movimento)
 - la “vivencia” (istante vissuto con intensità)
 - l'incontro
- e una varietà di esercizi per favorire queste funzioni come ad esempio:
- movimento di recupero del camminare fisiologico; movimento di rafforzamento del sinergismo (integrazione emisfero destro e sinistro del cervello); movimenti lenti mirati a sciogliere le tensioni del collo, spalle e fianchi
 - danze ritmiche e danze con variazioni ritmiche; danze di coordinazione e sincronizzazione ritmica a due e in gruppo; danze creative; danze lente che stimolano il risveglio della sensibilità all'incontro con sé e con gli altri
 - giochi di vitalità; giochi di sviluppo creativo

Il progetto tende a valorizzare la salute e il benessere della persona con un approccio che non sia solo sanitario ma anche culturale, psicologico e affettivo con le seguenti aspettative

- miglioramento delle capacità motorie e della qualità del movimento
- aumento delle relazioni positive nel gruppo
- miglioramento dell'umore endogeno dei partecipanti
- aumento del senso di identità



A completamento, qualche pensiero espresso da alcuni partecipanti:

Maurizia

Il corso di Biodanza è stata un'esperienza davvero positiva ed emozionante. Grazie a Giovanna, che con sensibilità e competenza, ha saputo creare un clima accogliente e sereno in cui è stato naturale aprirsi e sentirsi in sintonia con persone che non conoscevo. Anche le musiche, scelte con cura, hanno contribuito a rendere ogni incontro ancora più piacevole. Mi ha lasciato una sensazione molto bella e sono grata per i legami che si sono creati. Grazie Giovanna!

Donata

Io nonostante le poche partecipazioni fatte, sarà stato per il momento particolare in cui ero, mi sono resa conto che mi ha dato tanto e mi sta aprendo un mondo, ci sono stati

momenti di commozione, di gioia e sta ritornando la ragazza che sono, non posso che ringraziare prima chi mi ha permesso di farlo. Consiglio a tutte di provare: è pazzesco quello che ti succede. Grazie Giovanna, grazie ALOMAR. Questo è quello che ho provato io. Grazie Orlando.

Elisabetta

Inizialmente, mi sono avvicinata alla biodanza con molto scetticismo, non ne avevo mai sentito parlare e non avevo idea di cosa fosse. Dopo alcune lezioni, invece, grazie anche a Giovanna, alla quale va il nostro più grande grazie, ho cominciato a capire che è una disciplina che rilassa e aiuta ad essere più positiva. Inoltre tra le persone inizialmente sconosciute, sono nate fiducia, armonia e una connessione

autentica. Abbiamo condiviso momenti di emozioni e di sorriso. In conclusione esperienza positiva

Luciana

La Biodanza a me sconosciuta, mi ha incuriosito e ho aderito per il benessere fisico e mentale che proponeva. Dopo le due prove iniziali mi sono iscritta, ancora più curiosa di comprenderne la logica e il beneficio.

L'insegnante ci ha saputo fare una descrizione esaustiva e ricorrente ad ogni appuntamento, avendo cura di farci com-

prendere l'armonia che ne sarebbe derivata nel rapporto di gruppo e a livello personale.

Posso dire, senza guastare la sorpresa a chi ancora non la conosce, che ne ho avuto un grande beneficio nella capacità di rilassarmi fisicamente e mentalmente, di sentirmi serena e più sicura di me stessa, nella condivisione amicale del gruppo e di potermi esprimere per come sono; insomma un'esperienza liberatoria che si rafforza di lezione in lezione. Un Grazie di cuore a tutti.

Ciao, Giovanna...

A cura di Augusta Agazzi

Un ricordo di Giovanna Marcato

"Ciao Giovanna, ciao Biba", hanno costituito per anni l'inizio e la fine delle nostre telefonate. Ci eravamo conosciute nell'autunno del 2003 pochi giorni dopo la costituzione della Sezione di Bergamo di ALOMAR cui non fosti presente perché fuori città in quella data. Allora la nostra associazione non aveva ancora una sede e ci impegnammo assieme ad altre validissime volontarie e con l'appoggio degli specialisti per far conoscere le malattie reumatologiche. Allestimmo il primo gazebo in Piazza Vecchia, bussammo agli assessorati di molti comuni per organizzare conferenze; alcune porte si aprirono, altre no; ma le malattie avevano forgiato i nostri caratteri in modo che non ci arrendevamo facilmente. Sei sempre stata un prezioso aiuto per me e per l'associazione; quante volte sei venuta in auto con me alle riunioni dei Consigli Direttivi a Milano, per non lasciarmi andare sola. Vedevo che ti costava fatica ma lo facevi con entusiasmo e grande slancio. Mi bastava uno sguardo per esprimerti la mia gratitudine. Abbiamo sempre profuso impegno in ALOMAR alternandoci frequentemente nella sede presso gli Ospedali Riuniti prima ed il Papa Giovanni poi, e contribuendo alla sua crescita. Ma per ragioni di salute e per limiti di età un bel giorno abbiamo dovuto passare il testimone all'attuale validissimo Orlando e a tante carissime e brave volontarie. C'erano anche loro l'altro



giorno a dirti addio.

In questo quarto di secolo abbiamo instaurato un forte legame di amicizia, condiviso momenti tristi, dolorose perdite di familiari, ma anche giorni di gioia dovuti alla nascita dei nipoti, abbiamo osservato i loro primi passi, i progressi scolastici, i successi liceali su su fino all'università. Seguivamo a distanza i loro viaggi ricordando quelli compiuti da noi in gioventù, facendo paragoni impossibili e ridendoci su. Parlavamo sempre con affetto di loro, di amici comuni, di familiari dimostrando che per i sentimenti non esiste né tempo né distanza. Abbiamo affrontato le nostre patologie stringendo i denti ma a volte anche con ironia. Dicevamo sempre che i nostri "carnet" erano pieni di appuntamenti, non galanti, ma per visite specialistiche. Poi qual-

che anno fa le malattie si sono incattivate, si sono accanite e per ragioni diverse ci hanno costretto sulle sedie a rotelle. I nostri incontri sono diminuiti, ma grazie alla generosa opera di amiche comuni riuscivamo ancora a vederci per un caffè "da cristiani". Inoltre avevamo le nostre telefonate settimanali che ci tenevano su il morale. Sto scrivendo queste righe proprio nell'orario in cui eravamo solite sentirci.

Quando ti raggiungerò nel mondo parallelo, ti verrò incontro e ti dirò «Ciao Giovanna...»

Legnano

Le attività della nostra Sezione continuano con parecchio impegno.

A cura di Giovanna Raimondi – Responsabile ALOMAR Legnano

Ora, grazie all'arrivo di Gianni, volontario che ha deciso di unirsi alle nostre amiche Giovanna, Carla e Tiziana, siamo presenti in Ospedale a Legnano dal lunedì al venerdì.

La nostra presenza è al nostro desk e all'accoglienza delle persone che accedono agli ambulatori e al Day Hospital di Reumatologia, supportandole in eventuali difficoltà al ritiro dei biglietti al totem e dando loro le indicazioni richieste. **Un servizio molto apprezzato dai pazienti e dagli operatori sanitari.**

Questo impegno non ci impedisce di seguire e organizzare altre attività.

Abbiamo accettato l'invito dai Reumatologi all'evento del FADOI, dedicato ai medici di base del 18 ottobre presso Huna Hotel.

Eravamo presenti alla **Giornata di Tuttonatura** in Piazza Mercato a Legnano, il 19 ottobre.

Per la **giornata dedicata all'Osteoporosi** abbiamo organizzato una serata con i Reumatologi di Legnano presso una sala della Croce Rossa il 24 ottobre.

Il 28 ottobre abbiamo incontrato la Direzione e i reumatologi dell'Ospedale di Saronno che ci ha chiesto collaborazione. Organizzeremo incontri dedicati a medici di base e pazienti dal 2026.

Il 7 novembre ci ha visti partecipare alla **serata dedicata alla ricerca dell'ASST Ovestmi** alla presenza del Prof. Garattini.

Il 18 e 19 novembre abbiamo organizzato, presso l'ospedale di Legnano, il consueto **mercantino di Natale** con bellissimi lavori manuali per i quali ringraziamo le volontarie che si sono prestate e ce li hanno offerti.

L'ASST Valle Olona ci ha proposto un corso dedicato

GIORNATA DELLA RICERCA 7 NOVEMBRE 2025

PROGRAMMA

Ore 16.00
Saluti introduttivi

Ore 16.30
Lectio Magistralis
Prof. Silvio GARATTINI

Ore 17.00
Presentazione della
pubblicazione della
produzione scientifica
2023/2024

Ore 17.15
Presentazione dei progetti
di ricerca dell'ASST Ovest
Milanese: stato dell'arte e
uno sguardo al futuro

Ore 18.45
Conclusioni

Ore 19.00
Rinfresco

Villa Jucker - Sala Caironi
Via Matteotti, 3 **LEGNANO**

Per informazioni: trialoffice@asst-ovestmi.it





a tutte le associazioni e si è tenuto presso l'Ospedale di Busto Arsizio ed abbiamo partecipato a entrambe le lezioni, il 22 Novembre per una lezione comportamentale dei volontari e il 6 Dicembre dedicato alla collaborazione con le istituzioni.

Abbiamo rinnovato la convenzione con il "Villaggio Amico" di Gerenzano per la fisiokinesiterapia, molto apprezzata dai partecipanti. Continua anche la convenzione presso la piscinetta di Busto Garolfo per offrire il servizio distribuito sul territorio, vicino al domicilio degli aderenti.

Dal mese di gennaio 2026 riprende il nostro progetto GAC che si terrà ancora presso la sala offerta dalla Croce Rossa di Legnano.



Convenzione con il "Villaggio amico" per la fisiokinesiterapia



VILLAGGIO AMICO
SENTIRSI INSIEME



IDROKINESI PICCOLO GRUPPO

INGRESSO SINGOLO	27,00€
5 INGRESSI	124,50€
10 INGRESSI	225,00€

Su tutte le prestazioni fisioterapiche verrà applicato uno sconto del 10%.

Convenzione con "La Piscinetta" Busto Garolfo

LombardiaNuoto



CORSO

ISCRIZIONE ANNUALE	35,00€
MONOSETTIMANALE	10,50€
BISETTIMANALE	9,00€

Ricordiamo che Lombardia Nuoto è affiliata alla **Federazione Italiana Nuoto**, con il riconoscimento di qualità "Scuola Nuoto Federale", così come negli altri impianti.

L'attività sarà guidata da **Istruttori qualificati della Federazione Italiana Nuoto**, progettata e supervisionata da un Coordinatore F.I.N. laureato in Scienze Motorie. Il tutto verrà svolto in una temperatura idonea, tra i 31° e 32° nel periodo invernale (non oltre, in quanto l'acquatropo calda oltre a essere pericolosa per la circolazione, è potenzialmente dannosa in quanto la proliferazione batterica aumenta esponenzialmente con l'aumento delle temperature).

IL VIAGGIO EMOTIVO DELLA PERSONA CHE VIVE CON UNA MALATTIA REUMATOLOGICA



Il ciclo si compone di 4 incontri della durata di 2 ore ciascuno, che si svolgeranno dalle ore 10:00 alle 12:00 nei seguenti lunedì:

26 GENNAIO

23 FEBBRAIO

23 MARZO

20 APRILE



GRUPPI DI ASCOLTO CONDIVISO

Gli incontri si svolgono in presenza presso la sede della Croce Rossa di Legnano in Via Ragazzi del 1899, 19 20025 Legnano - Milano

PER INFORMAZIONI
Giovanna Raimondi
Responsabile ALOMAR Legnano:
Cell: 329 0285613
alomarodv.legnano@gmail.com

Un ciclo di quattro incontri di gruppo destinati a persone che convivono con una patologia reumatologica e che si trovano a prendersi cura di sé sotto diversi punti di vista (fisico, emotivo, relazionale). Il confronto di gruppo e l'ascolto attivo consentiranno ai partecipanti di esprimere e condividere quanto vivono nella quotidianità, portando la propria esperienza personale.

*Gli incontri sono condotti dalla Dott.ssa Elena Mascheroni, Psicologa-Psicoterapeuta che da anni collabora con ALOMAR ODV

**ALOMAR**odv
ASSOCIAZIONE LOMBARDA MALATTIE REUMATOLOGICHE

Mantova

Diversi eventi, un'unica anima di solidarietà



Il 12 ottobre 2025 si è svolta a Mantova una giornata che ha visto più di 40 associazioni di volontariato del territorio riunite in un unico luogo all'aperto nel centro della città, piazza Sordello, **allo scopo di raccogliere fondi per contribuire al benessere della comunità tutta.** Si tratta della 12esima edizione de *"Il Grande Cuore dei Mantovani"*, evento unico nel suo genere che si avvale della collaborazione di Fondazione Comunità Mantovana, CSV Lombardia Polo Sud privati, Confcommercio Mantova.

Due i progetti che sono stati sostenuti nell'edizione 2025: il primo è quello dell'**infermiere di vicinato**, gestito gratuitamente dal Comitato Quartiere Rabin e rivolto a persone fragili anziane in condizioni di disagio economico. Il secondo è l'**allestimento degli ambienti di due studi medici**

presso il Centro Sociale di Valletta Valsecchi che si fa promotore della riqualificazione degli spazi. Il Comitato Grande Cuore dei Mantovani contribuisce all'allestimento, rendendo gli spazi accoglienti per il benessere e la dignità di ogni paziente.

Il giorno sabato 17 maggio 2025 a Mantova in viale Europa, 31 presso la Biblioteca di Quartiere di Borgo Chiesa Nuova **abbiamo partecipato ad un incontro tra medici e pazienti** per divulgare una novità importante: ci riferiamo alla tavola rotonda sul tema **"I medici incontrano i pazienti reumatici: quale futuro?"**, durante la quale si è parlato di una nuova organizzazione del Servizio di Reumatologia.

L'iniziativa è stata rivolta a tutte le persone che vivono con una patologia reumatica ed è stata occasione per incontrare e conoscere i reumatologi di Mantova e informarsi su ciò che offrirà il Servizio di Reumatologia, quali prestazioni e come accedervi. Siamo molto felici di comunicare che durante tale incontro è stata presentata la nostra Associazione in modo da informare gli interessati e far sapere a chi ne avesse bisogno che noi siamo presenti e disponibili.

Ha concluso la mattinata un momento dedicato alle domande rivolte ai reumatologi presenti, che sono stati a disposizione per chiarimenti.

Lo scorso sabato 20 settembre 2025 dalle 15.00 alle 17.30 presso Parco Te a Mantova abbiamo preso parte ad un pomeriggio dedicato a letture e testimonianze per essere comunità in ogni forma, tempo e luogo. **Siamo stati lieti di partecipare per contribuire a creare comunità e un futuro per tutti.**

La nostra sede ALOMAR Mantova dopo un percorso organizzato dal CSV di Mantova che ha unito diverse associazioni è stata presente e parte attiva dell'evento e ha testimoniato la realtà delle persone che vivono con malattie reumatiche sul territorio mantovano.

Diverse letture e testimonianze sono state il filo conduttore del pomeriggio; una volontaria ha letto il testo *'Una per-*



sona come me' di Maria Giacobbe.

Sono seguiti incontri individuali per approfondimenti personali.

L'iniziativa è stata promossa da CSV Lombardia Sud ETS aperta a tutte le organizzazioni impegnate nella tutela dei diritti di tutti.



Io, volontaria!

A cura di Annamaria Palozzi – Volontaria ALOMAR Mantova

Dopo tanti anni ancora mi chiedo... cosa posso fare? Sto facendo tutto il possibile?

Ho utilizzato le parole giuste? Sono stata attenta? Mi è sfuggito qualcosa di importante?

Di fronte alla sofferenza della persona che si aggrappa ad una telefonata perché nessuno più l'ascolta, perché non trova sollievo al proprio dolore, perché ha perso il lavoro e si sente disperata o perché ha ricevuto "la diagnosi" e non ha capito bene come gestirla

se non con i farmaci o perché è stata isolata dagli amici e peggio ancora dai famigliari o perché di tante altre cose e quindi è giusto chiedersi "HO SAPUTO AIUTARLA"?

Ho ascoltato soprattutto donne e tante storie somiglianti, qualcuna anche allarmante dalla quale mi sono distaccata con difficoltà.

Dopo la prima telefonata spesso ne seguono altre e magari ci si accorda per un incontro in sede oppure per la partecipazione al nostro gruppo di "incontri di parola".

Non nascondo la difficoltà unita al senso di impotenza che in alcuni casi ho provato malgrado la consapevolezza di

aver prestato attenzione e disponibilità.

Al termine dell'incontro che sia telefonico o in presenza c'è quasi sempre quel sorriso accennato, quella stretta di mano e quel grazie con la domanda che ti scalda il cuore... posso richiamare?

Quanto è importante esserci? Molto, e ne sono convinta.

Ogni incontro è un'esperienza che arricchisce, che fa riflettere, che fa apprezzare le piccole cose del nostro quotidiano.

Ricordo che la Sezione di Mantova offre sia l'ascolto telefonico sia in sede su appuntamento.

Mensilmente si svolge un incontro di gruppo preposto ad offrire supporto reciproco tra persone che affrontano lo stesso problema o disagio permettendo loro di condividere esperienze ed emozioni in un ambiente privo di giudizi.

Da questi incontri sono nate belle amicizie e collaborazione che continuano nel tempo.

Invito chiunque ad offrire un po' del proprio tempo... è una cura.

Perché faccio volontariato?

A cura di Franco Artioli – Volontario ALOMAR Mantova

Sono in pensione ormai da molti anni, ma fin da subito ho sentito il bisogno di restare attivo, di continuare a sentirmi utile e parte della mia comunità. È così che ho deciso di dedicarmi al volontariato: un modo concreto per dare una mano e restituire un po' di ciò che la vita mi ha dato.

Credo profondamente che il volontariato sia un valore per tutti: per chi lo riceve e per chi lo offre.

Permette di stare accanto a chi attraversa momenti di difficoltà, di ascoltare bisogni spesso invisibili e di offrire un sostegno continuo, umano e sincero.

Nel mio caso, ciò che mi ha spinto a intraprendere questa strada è stata soprattutto la voglia di conoscere realtà nuove, entrare in relazione con persone diverse da me, mettere a disposizione il mio tempo e le competenze che negli anni

ho maturato. Il volontariato mi permette di farlo ogni giorno, e questo mi arricchisce profondamente.

La mia prima esperienza è iniziata con A.D.O.C. – Sezione di Mantova (Associazione per la Difesa e l'Orientamento dei Consumatori), nella quale ho ricoperto anche il ruolo di Presidente provinciale. È stata un'avventura importante, che mi ha fatto comprendere quanto possa essere prezioso impegnarsi per gli altri.

Oggi il mio percorso continua con ALOMAR ODV Mantova, associazione di cui sono a conoscenza grazie a un incontro con la referente locale, Anna Maria Palozzi.

Con passione e chiarezza, mi ha fatto scoprire una realtà ben organizzata e ricca di valori, impegnata a sostenere le persone affette da patologie reumatiche.



Le finalità dell'Associazione mi hanno colpito fin da subito: la solidarietà concreta, il supporto ai pazienti e alle loro famiglie, la lotta al senso di isolamento che spesso accompagna la malattia, la promozione della ricerca reumatologica e della consapevolezza sociale su queste patologie. Ma ciò che mi ha convinto definitivamente è stata l'energia dei volontari: persone motivate, competenti, unite da un obiettivo comune.

Quando mi hanno chiesto di entrare a far parte del gruppo, ho detto "sì" con entusiasmo. Oggi considero questa esperienza una delle più significative del mio tempo libero: mi permette di donare una parte di me agli altri e, allo stesso tempo, mi restituisce una profonda gratificazione. Ogni azione compiuta non è solo un aiuto concreto, ma anche un modo per dare senso alle giornate e continuare a sentirmi parte attiva della società.

Ecco perché faccio volontariato. Perché credo nelle relazioni, nella solidarietà e nella possibilità di costruire insieme un futuro più attento alle fragilità e più ricco di umanità.



Milano

Prosegue la nostra presenza nel DH Reumatologico dell'Ospedale Niguarda di Milano

Siamo Alice, Daniela, Emanuela, Iole, Patrizia, tutte associate e volontarie ALOMAR, diversamente giovani e tutte desiderose di offrire momenti ludici e di ascolto alle persone del reparto.

La presenza di volontarie ALOMAR nel reparto di Reumatologia risale ad alcuni anni fa limitatamente alla sala d'aspetto. Solo dal settembre 2022 su sollecitazione del Dott. Oscar Massimiliano Epis, siamo presenti anche nelle sale infusioni e nel soggiorno del reparto.

La nostra prima attività del lunedì mattina appena arriviamo è quella di presentarci alle persone in anti-

camera che attendono di essere visitate.

Illustriamo le finalità della nostra Associazione segnalando le pubblicazioni relative alle diverse patologie e il sito di ALOMAR dove poter rintracciare informazioni e scaricare i file in PDF, ricordiamo sempre che il paziente informato è in grado di fare, al medico di turno, domande adeguate.

La nostra presenza oltre che nelle sale d'infusione si svol-



ge prevalentemente nel soggiorno e consiste nell'ascolto e nello scambio di impressioni circa l'esordio della malattia e le relazioni con i familiari che sovente risultano particolarmente difficili.

Oltre all'ascolto proponiamo una sorta di rilassamento sulla sedia con esercizi adatti che possono essere ripetuti agevolmente anche a casa. Si tratta di esercizi per la cervicale per le mani e per le articolazioni inferiori e tecniche di respirazione per ossigenare l'organismo.

Stagionalmente abbiamo proposto Reuma Bingo, una tombolata con diverse tipologie di premi.

Quello di Pasqua con un uovo gigante poi uno con "gioielli del Louvre", uno con una gamma di argenteria di differenti epoche storiche seguiranno diversi Reuma Bingo a tema natalizio con premi artigianali, biscotti speziati e marmellate.

Nelle prossime settimane come di consueto il reparto sarà abbondantemente addobbato con diversi alberi, un presepe e vari decori.

Abbiamo in programma un pranzo di Natale in reparto!

La testimonianza di Vera

Quando, a poco più di vent'anni, ti viene diagnosticata una malattia rara per la quale non esiste terapia risolutiva, il mondo ti esplode addosso con violenza brutale e ti lascia svuotata. **Man mano che la realtà si delinea nitida ti senti arrabbiata con il destino.**

Intanto mentre il tempo scorre, il tuo corpo cambia, la tua libertà di movimento si riduce, la tua energia e vitalità si affievoliscono sempre più. Negli anni ti adatti al nuovo stato e cerchi di trovare un nuovo scopo alla tua vita, di attribuire un senso a tutto quello che ti accade. Modifichi i tuoi interessi e ti prendi cura di te.

Il percorso è stato, e sarà difficile, doloroso e frustrante; tante volte hai voglia di lasciare andare tutto.

Ma la nuova situazione ti insegna anche ad essere forte, a non arrenderti e ad apprezzare le piccole cose che prima quasi non notavi.



Durante il cammino, sempre in salita, qualcuno si allontana ma chi resta con te è sincero e, con la famiglia sempre accanto, la strada è meno buia.

Sono passati 35 anni e nonostante la sclerodermia sia la mia compagna di viaggio inseparabile, non mi definisce. Io sono più di lei.

Sono la mia anima, il mio cuore, la mia mente.

«La forza non viene dal vigore fisico. Viene da una volontà indomabile» (Mahatma Gandhi).

Per cui... avanti tutta!

Sondrio

Vita di Sezione

*A cura di Silvia Valsecchi – Responsabile Sezione ALOMAR di Sondrio
e Consigliere ALOMAR*

La Sezione di Sondrio, quest'anno ha ripreso gli incontri offrendo agli iscritti due corsi che li hanno aiutati a migliorare il loro benessere psicofisico.

Yoga accessibile sulla sedia

*Condotta dall'insegnante
Dott.ssa Simona Sertorio,
(unica titolata di Regione Lombardia per la
Provincia di Sondrio per Yoga Accessibile)*

Simona racconta: ho conosciuto ALOMAR Sondrio da alcuni anni e in collaborazione ho tenuto in precedenza un incontro informativo sul territorio. Da allora sono sempre stata in contatto con il gruppo organizzativo e da quest'anno ho accettato di condurre il corso di Yoga Accessibile sulla sedia, con la partecipazione di 35 persone.

Questa è stata la prima esperienza di lavoro con persone affette da patologie reumatologiche croniche associate a varie limitazioni motorie, e devo dire che il percorso è stato più che soddisfacente sia da parte mia che delle partecipanti. **lo Yoga accessibile ha avuto come scopo quello di condividere i benefici con persone affette da limitazioni fisiche e disabilità, per cui l'esperienza è stata quella di permettere a chi lo pratica, di tornare al proprio corpo, di fermarsi ed ascoltare dove stanno le tensioni, dove sta il dolore e tramite il respiro ed il movimento, ritrovare il benessere sia fisico che interiore.**



Testimonianze corso

Adriana

Per me il corso di yoga sulla sedia è stata un'esperienza nuova, ricca di emozioni e sensazioni positive! Grazie all'insegnante e a tutto il gruppo ...

Annamaria

Devo alla nostra sicura e competente insegnante alcune

posizioni, per me molto preziose, di esercizi Yoga. Grazie Simona!

Manuela

Durante le sedute di yoga sulla sedia, ho gradito un grande beneficio a livello mentale e fisica.

SONDRIO (g3) Dopo l'interruzione di attività dovuta al Covid, quest'anno Alomar sezione di Sondrio ha ripreso gli incontri offrendo agli utenti incerti due corsi che li hanno aiutati a migliorare il loro benessere psicofisico. Uno ha permesso di apprendere lo yoga accessibile sulla sedia ed è stato condotto dall'insegnante **Simona Sertorio**, unica titolata di Regione Lombardia per la Provincia di Sondrio di Yoga Accessibile. L'altro era il progetto di Sostegno Psicologico di gruppo condotto da **Massimiliano Gianotti**, specialista in psicologia clinica, psicologia del lavoro, sociologia e formazione. Due corsi che hanno riscontrato la partecipazione di 59 persone che con interesse ed entusiasmo hanno colto queste opportunità di esperienza e condivisione in cui si sono sentite totalmente coinvolte e partecipi trasformando il gruppo in una «forza condivisa».

«Per me è stata la prima esperienza di lavoro con persone affette da patologie reumatiche croniche associate a varie limitazioni motorie», spiega Simona Sertorio, «e de-

Alomar chiude un anno ricco di soddisfazioni

L'associazione ha ripreso pienamente l'attività. Successo per i corsi che hanno aiutato i malati a migliorare il loro benessere psicofisico



Volontarie e utenti iscritte al corso con lo psicologo Massimiliano Gianotti. Successo anche per le lezioni di yoga accessibile.

senso di comunità».

Oltre ai due corsi, durante l'anno, sono continuati il supporto individuale con lo psicologo e psicoterapeuta **Cristian Tarca** e, al mercoledì dalle 15 alle 18, gli incontri di auto mutuo aiuto nella sede presso l'ospedale di Sondrio. La responsabile della Sezione Alomar Sondrio **Silvia Valsecchi** ringrazia tutti e in particolare le volontarie che la sostengono nella programmazione e nelle varie attività, Rita, Silvana, Giuse, Francis, Aurelia, Ivana, M. Paolo e altre volontarie che con generosità trovano il tempo e lo spazio da dedicare all'associazione. La sede rimarrà aperta fino all'ultimo mercoledì di giugno. Per urgenze le referenti saranno reperibili ai seguenti numeri telefonici: 329 028 5616 (Silvia), 371 462 750 (Rita).

di ANSA/COMET ASSOCIATI

vo dire che il percorso è stato più che soddisfacente sia da parte mia che delle partecipanti. Lo yoga accessibile ha avuto come scopo quello di condividere i benefici con persone affette da limitazioni fisiche e disabilità, per cui l'esperienza è stata quella di permettere a chi lo pratica di tornare al proprio corpo, di fermarsi ed ascoltare dove

stanno le tensioni, dove sta il dolore e tramite il respiro e il movimento ritrovare il benessere sia fisico che interiore».

Concluso con successo anche il progetto di sostegno psicologico di gruppo, come spiega Gianotti, il «stato predisposto con l'obiettivo di offrire uno spazio strutturato di ascolto, condivisione e cre-

scita personale, con un'attenzione particolare al vissuto emotivo legato alla malattia e non solo. La presenza positiva, costante, attiva e condivisa del gruppo ha permesso di ricreare un ambiente di non giudizio, basato sull'accoglienza e la condivisione di esperienze e di raggiungere gli obiettivi per affrontare con maggior consapevolezza le

sfide quotidiane legate alla malattia e alla vita personale.

«La realizzazione di questo progetto», precisa Gianotti, «è stata possibile grazie alla collaborazione reciproca e all'impegno delle referenti Alomar Sondrio e di tutte le socie partecipanti che sono riuscite a ricreare un ambiente accogliente, favorendo così l'integrazione, il confronto e il

Progetto di Sostegno Psicologico di gruppo

Condotta dal Dott. Massimiliano Gianotti Specialista in Psicologia Clinica, Psicologia del Lavoro, Sociologia e Formazione.

Il Dott. Massimiliano Gianotti afferma che si è concluso con successo il progetto di Sostegno Psicologico di gruppo predisposto con l'obiettivo di offrire **uno spazio strutturato di ascolto, condivisione e crescita personale, con un'attenzione particolare al vissuto emotivo legato alla malattia e non solo.**

Le patologie reumatologiche, infatti, spesso invisibili, ma profondamente impattanti sulla qualità della vita, **richiedono un supporto non solo medico, ma anche psicologico e sociale** che permette di mettere al centro la persona e non la patologia, valorizzando così il ruolo attivo dei partecipanti nel proprio percorso di benessere.

La presenza positiva costante, attiva e condivisa del gruppo di 20 persone, ha permesso di creare un ambiente di non giudizio, basato sull'accoglienza e la condivisione di esperienze e di **raggiungere gli obiettivi per affrontare con maggior consapevolezza le sfide quotidiane legate alla malattia e alla vita personale.**

La realizzazione di questo progetto, precisa Gianotti, è stata possibile grazie alla collaborazione reciproca e all'impegno delle referenti ALOMAR Sondrio e di tutti i Soci partecipanti che sono riusciti a creare un ambiente accogliente, favorendo così l'integrazione, il confronto e il senso di comunità.



Testimonianze corso

Ivana

Massimiliano è stato uno psicologo che mi ha insegnato a gestire le mie emozioni e credere di più in me stessa. Grazie.

Silvia

Ho imparato a sapermi perdonare, ad avere il coraggio di fare nuovi progetti senza lasciare spazio alle paranoie.

Manuela

Grazie dal profondo del cuore per avermi insegnato, con le Sue lezioni di gruppo, a volermi bene, ascoltandomi sempre più nel profondo, dando meno peso al giudizio/atteggiamento altrui. Ogni suo gesto, disegno deduttivo, sguardo rassicurante utile a rafforzare i concetti espressi, rimarranno impressi nella mia memoria nel tempo futuro.

Monica

Possiamo sempre scegliere di volerci bene e valorizzare la nostra unicità. Grazie.

Giusy

Ho acquisito nuovi strumenti e maggior consapevolezza per affrontare le avversità della vita.

Rita

Con Massimiliano ho imparato: a vivere nel presente, a volermi bene, a non colpevolizzarmi, ad aumentare la mia autostima. Grazie del percorso insieme.

I due corsi hanno riscontrato la partecipazione di 55 persone che con interesse ed entusiasmo hanno colto queste opportunità di esperienza e condivisione in cui si sono sentite totalmente coinvolte e partecipi, trasformando il gruppo in una *"forza condivisa"*

Oltre ai due corsi, durante l'anno, è continuato il supporto individuale con lo Psicologo e Psicoterapeuta Cristian Tarca e al mercoledì dalle 15 alle 18 gli incontri di auto mutuo aiuto

presso la sede.

La Responsabile della Sezione di Sondrio Silvia Valsecchi ringrazia le volontarie:

Rita, Silvana, Giusy, Francesca, Aurelia, Ivana, Anna Paola che con generosità trovano il tempo e lo spazio da dedicare all'Associazione e che la sostengono nella programmazione.





La donazione

Diagnosi precoce, valutazione delle patologie e monitoraggio: questi sono i vantaggi della donazione dell'apparecchio di Video Capillaroscopia portatile dedicato all'ambulatorio di Reumatologia.

"Tecnica diagnostica non invasiva fondamentale in Reumatologia per studiare la microcircolazione", ci spiega la Dr.ssa Santina Salvatore, grazie alla telecamera dotata di uno zoom, infatti, è in grado di ingrandire e visualizzare i capillari per valutarne la struttura, il flusso sanguigno e le eventuali anomalie, consentendo la diagnosi precoce di diverse patologie.

Uno speciale software analizza le immagini supportando il medico nella valutazione di diversi parametri, come numero, diametro, forma e struttura dei capillari, oltre al flusso ematico e alla presenza di emorragie.

ALOMAR è particolarmente vicina alla nostra struttura e attenta ai bisogni dei malati, ha continuato la Dr.ssa Santina Salvatore, grazie al nuovo Video Capillaroscopio possiamo raggiungere i malati allettati direttamente nei reparti, senza

doverli spostare.

Inoltre trasferiremo l'apparecchio in uso a Sondrio a Chiavenna per agevolare i pazienti che risiedono nella zona, evitando loro spostamenti.

All'inaugurazione, oltre ai volontari della Sezione erano presenti:

il Direttore Generale ASST Sondrio Dott.ssa Ida Ramponi, Direttore di Dipartimento Dr.ssa Patrizia Zucchi, Primario di Medicina Generale Dr. Andrea Soccodato, Dr.ssa Santina Salvatore Responsabile ambulatorio di Reumatologia, la Caposala Morena, Patrizia Infermiera Professionale per la Reumatologia e Lorenza Infermiera Professionale per ambulatorio di epatologia che ringrazio per la collaborazione sempre costante e per la loro professionalità. Ospite d'eccezione il Dr. Oscar Epis e due Reumatologhe dell'Ospedale di Niguarda.

Colgo l'occasione per ringraziare le tante persone che con la loro costante generosità, ci permettono di conseguire gli obiettivi prefissati.

Scintille di gioia

*A cura di Silvia Valsecchi – Responsabile Sezione ALOMAR di Sondrio
e Consigliere ALOMAR*

Scintille di gioia guadagnate con la forza di volontà.

Ve lo racconto!

Erano mesi che desideravo andare in piscina, ma avevo molta paura.

Con una telefonata, Manuela che aveva il mio stesso desiderio, mi ha procurato il coraggio di varcare la porta.

Preparo dunque vari accessori di sicurezza tipo bastoncini per deambulare, scarpe antiscivolo e tanta voglia di fare.

Arrivata al bordo della piscina, guardo l'acqua e le mie gambe non si piegano per scendere, la paura mi assale.

Manuela mi viene in aiuto e finalmente sono in acqua: FANTASTICO!

Eseguo tutti gli esercizi imparati e memorizzati negli anni scorsi con tanta gioia.

E poi la salita... operazione difficile e non realizzabile con i movimenti normali, mi vengono in aiuto ben tre aiutanti giovani che con la loro forza mi portano fuori dalla vasca.

Da questa esperienza ho imparato che è importante avere un forte obiettivo, è importante avere paura perché la paura ti fa programmare in sicurezza, è bello avere spirito di iniziativa e coraggio perché questo rinforza l'obiettivo.

Ho imparato che non bisogna fermarsi ai "ma e ai se": bisogna agire in sicurezza ma bisogna "agire". Il corpo poi ringrazia.

La mia gioia si è completata quando il bagnino mi ha detto che la prossima volta mi farà scendere in acqua con l'attrezzo dedicato alle persone disabili... (d'altra parte noi siamo persone speciali!).



Pur dispiacendomi per non avere più aiuto dai tre ragazzi, sono molto contenta di continuare la mia riabilitazione.

Ringrazio Manuela per la sua telefonata e per la sua compagnia che mi ha aiutato a rompere il ghiaccio.

Informazioni e contatti della Sezione di Sondrio

✓ Le comunicazioni dei nostri eventi e manifestazioni verranno inviate, come gli anni precedenti su WhatsApp numero di cellulare 371 462750

Per essere contattati vi invitiamo ad inserire il numero in rubrica.

✓ Siamo reperibili ai seguenti numeri: **Silvia Cell: 329 0285616 – Rita Cell: 371 462750**

Sede ALOMAR Sezione di Sondrio c/o l'Ospedale di Sondrio in Via Stelvio, 25 a Sondrio.

Siamo in sede il mercoledì dalle 15:00 alle 18:00.



GRUPPI DI ASCOLTO CONDIVISO

Soffri di una patologia reumatologica?

Condividi le tue esperienze, i dubbi e le speranze con altre persone che affrontano un percorso analogo al tuo.

Momenti di incontro e di scambio dedicati a chi affronta le complessità e le sfide legate alle patologie reumatologiche.



Gli incontri di gruppo si tengono una volta al mese e si svolgono a titolo gratuito.
Partecipare ai gruppi di ascolto condiviso è semplice. Chi è interessato può inviare una mail:
silviaostuzzi.alomar@gmail.com

Valcamonica

A volte basta solo la presenza

A cura di Silvia Tognella – Responsabile Sezione ALOMAR Valcamonica



Cari amici, viviamo in un mondo che misura il valore delle cose in termini di quantità: quanto facciamo, quanto doniamo, quante attività proponiamo. Noi volontari della sezione Vallecamonica ci domandiamo spesso: stiamo facendo abbastanza? Dobbiamo fare di più? Le persone affette da una patologia reumatica sul nostro territorio ci conoscono?

Credono nell'aiuto che possiamo offrirgli?

Ogni anno vediamo nuove persone affette da patologie reumatiche arrivare in associazione, altre andarsene, allora ci domandiamo: cosa abbiamo sbagliato? Si aspettavano di più?

Quando presenziamo le piazze o le fiere con il nostro banchetto informativo la gente ci vede, solitamente legge i

nomi delle varie malattie e dice: "È l'associazione dei reumatismi, sono anche io piena/o di dolori" ma raramente si ferma, chiede informazioni o si interessa.

Quando succede questo pensiamo: le persone sano/capiscono l'importanza di avere un'associazione sul proprio territorio?

Vogliamo ricordare che l'associazione offre supporto emotivo e psicologico, fornisce informazioni affidabili su diritti, agevolazioni, invalidità civile, finanzia progetti di ricerca e l'acquisto di apparecchiature mediche nonché rappresenta i malati nelle istituzioni e dialoga con il sistema sanitario.

Non chiediamo partecipazione attiva, a volte basta anche solo la presenza, essere iscritti all'associazione, perché si sa, **in tanti si è più forti nelle battaglie per i diritti e si ha maggior influenza nei dialoghi con le strutture sanitarie del territorio.**

Concludiamo chiedendovi: è giusto misurare il valore di un'associazione in termini di quantità?





DICEMBRE

Giornata MONDIALE del *Volontariato*

Varese

Il 5 dicembre, si è celebrata la Festa Mondiale del Volontariato; è stato quindi il momento migliore per dirvi che vi siamo vicini con affetto e solidarietà non solo attraverso queste semplici parole ma anche di persona, quando ci incontriamo in Reparto o ci sentiamo al telefono o via e-mail. Ci siamo e continueremo ad esserci...

NOVEMBRE 2025
Il mese delle
SOLIDARIETA', CONDIVISIONE e
SOSTEGNO
ai progetti di ALOMAR Varese



foto 2



foto 3

Affrontiamo il futuro con serenità

A cura di *Gabriela Rusconi*
Responsabile ALOMAR Varese

Come negli anni scorsi, abbiamo organizzato un banco benefico che, dagli anni del COVID, non è un vero e proprio mercatino, ma basato sul passa-parola, e quindi è diventato il "MESE della SOLIDARIETA', CONDIVISIONE e SOSTEGNO ai Progetti di ALOMAR Varese e considerato il gradimento in passato, abbiamo proposto ancora prodotti apiari. (foto 2) (foto 3)



Ringraziamo Volontarie, Soci, Amici che, da allora, continuano a mettersi in gioco perché l'iniziativa abbia successo per raccogliere fondi che aiuteranno la Sezione di Varese ad affrontare il futuro in serenità.

Come ben sapete, la sanità italiana è lacunosa e, quindi, là dove non arriva, si avvale delle Associazioni di Volontariato. E così, il Reparto Reumatologia di Varese avendo necessità di un nuovo Videocapillaroscopio perché quello comperato anni fa, sta tirando le cuoia, si è rivolto ad ALOMAR Varese...

Il dispositivo è molto importante agli effetti della PREVENZIONE e voi che ci conoscete, sapete che il motto di ALOMAR Varese è: PREVENIRE è MEGLIO che CURARE! Quindi? Eccoci di nuovo, nelle spese... Speriamo di farcela anche questa volta...

A proposito di prevenzione, alla fine di settembre, siamo stati ospiti del Comune di Varese con il Convegno: "MALATTIE REUMATOLOGICHE...E' POSSIBILE PREVENIRLE!" a





foto 4

cura di tutti i medici del Reparto guidato dalla Dott.ssa Antonella Cappelli. Coordinatore il Dott. Marco Broggin. L'argomento era molto interessante ma, il meteo inclemente ci ha messo il bastone tra le ruote. Pazienza! Sarà per un'altra volta. Il nostro grazie a tutti i medici e ai coraggiosi che hanno sfidato le intemperie. E un grazie particolare a Maria Grazia Pisu per la gradita presenza. (foto 4)



foto 4

sabato 27 | 09 | Varese C/O Salone Estense del Comune di Varese Via L. Sacco, 5

MALATTIE REUMATOLOGICHE... E' POSSIBILE PREVENIRLE?

Moderatore:
Dott. Marco Broggin
Responsabile Scientifico di ALOMAR Varese

09:30-09:45 Benvenuto e Saluti delle Autorità
Dott. Roberto Molinari,
Assessore Servizi Sociali Comune di Varese

09:45-10:00 Apertura incontro e presentazione ALOMAR Varese
Gabriela Rusconi,
di ALOMAR Varese

10:00-10:20 Introduzione dell'incontro ed introduzione alla Reumatologia
Dott.ssa Antonella Cappelli,
Responsabile S.S.D. Reumatologia - ASST Sette Laghi

10:20-10:40 Osteoporosi: Definizione e Prevenzione
Dott.ssa Lucina Galvani,
Dingente Medico S.S.D. Reumatologia - ASST Sette Laghi

10:40-11:00 Osteoartrite: Definizione e Prevenzione
Dott.ssa Patrizia Balzarini,
Dingente Medico S.S.D. Reumatologia - ASST Sette Laghi

11:00-11:20 Artropatie infiammatorie: Definizione
Dott.ssa Elena Galli e Dott.ssa Francesca Francioso
Dingenti Medici S.S.D. Reumatologia - ASST Sette Laghi

11:20-11:40 Artropatie infiammatorie: E' possibile prevenirle?
Dott. Francesco Campanaro
Dingente Medico S.S.D. Reumatologia - ASST Sette Laghi

11:40-12:00 Domande dei Partecipanti e Chiusura dell'incontro

Per info: Gabriela Rusconi
ALOMAR ODV Varese
Cell: 335 6569140 - 334 6456614
E-mail: info@alomarvarese.it

Con l'appoggio di:
Comune di Varese
Regione Lombardia
ASST Sette Laghi
Polo ospedaliero
IRHE-NE
ALOMAR odv
ASSOCIAZIONE ODV MALATTIE REUMATOLOGICHE

Sezioni

Ma dalla prevenzione "a parole", ALOMAR Varese è passata "ai fatti" organizzando il tradizionale "OPEN DAY dedicato all'OSTEOPOROSI". I Reumatologi dell'Ospedale di Circolo di Varese hanno incontrato le 50 persone che, presa coscienza dell'importanza della proposta, hanno aderito all'iniziativa. Tutti hanno trovato l'ascolto che si aspettavano e, tutti, hanno espresso pareri positivi sulla sua validità. (foto 5) (foto 6).

Nel numero scorso, avevamo annunciato l'avvio del nuovo Gruppo di Ascolto Condiviso (G.A.C.) condotto dal Dott. Fabio Volpe. Partito alla grande e grande soddisfazione tra i partecipanti che chiedono di proseguire. Nei prossimi giorni ci sarà l'ultima seduta dell'anno e, insieme, verranno concordate le date del prossimo pacchetto di 4 sedute e che comunicheremo ai "nuovi" che sono in ansiosa attesa di entrare nel gruppo. Non ci sono foto...Immaginatevi un gruppo di persone serene che, con certe patologie e di questi tempi, non è poco!

Diamo il nostro "benvenuto" al nuovo reumatologo Dott. Matteo Ferrito che si è perfettamente inserito nel team guidato dalla Dott.ssa Cappelli che è sempre in spasmodica attesa di due ambulatori da destinare alle ultime due new entry. Non disperi... Forse, e glielo auguriamo di vivo cuore, la troverà sotto l'albero di Natale! Fosse vero, sarebbe un bel regalo anche per noi pazienti.

Per quanto riguarda l'anno nuovo, ricordiamo i GIACINTI a marzo e l'Open Day di maggio ma verrete informati via e-mail e WhatsApp.

Tuttavia, vi invitiamo a tenere d'occhio i vari social Facebook, Instagram e LinkedIn che vi porteranno tutte le notizie di ciò che faremo.

Con un grazie di cuore per averci seguiti fin qui vi auguriamo che il 2026 porti a tutti voi e ai vostri cari, tutto il bene del mondo. (foto 7)



**Open Day
Reumatologico
dedicato
all'Osteoporosi:**
un'occasione per informarsi
e confrontarsi con gli
specialisti su prevenzione,
diagnosi e cura

**Sabato
25 ottobre 2025**

Ambulatori di
Reumatologia,
Padiglione 6
(Day Center)
2° piano
Ospedale di Circolo
Varese

Per prenotare:
• telefonare al n. 335.65.69.140
lun.-ven.: 9.00-11.00 e 15.00-18.00
• inviare mail a rusconi@alomarvarese.it

In collaborazione con:
ALOMARodv
ASSOCIAZIONE ONCOLOGIA RUMATICA VERBALE

foto 5



foto 7



Open Day
Reumatologico
dedicato
all'Osteoporosi:
un'occasione per informarsi

Sabato
25 ottobre 2025



foto 6

Sezioni territoriali ALOMAR

SEDE REGIONALE ALOMAR ODV

Presidente: Maria Grazia Pisu
329 0285611 - 02 58315767
info@alomar.it
presidenza.alomar@gmail.com
Sede operativa: c/o ASST Pini-CTO
Piazza Cardinal Ferrari, 1 - 20122 Milano
Sito web: www.alomar.it
Pagina Facebook: ALOMAR ODV
Associazione Lombarda Malattie Reumatologiche

SEZIONE DI BERGAMO

Responsabile: Orlando De Santis
329 0285614
alomarodv.bergamo@gmail.com
Sede operativa:
ASST Papa Giovanni XXIII
(Torre 2 Piano 4) Piazza OMS, 1 - 24127 Bergamo

SEZIONE DI COMO-LECCO

Responsabile: Angelo Rossini
333 9535106
alomarodv.como.lecco@gmail.com
Sede operativa:
Fondazione Giuseppina Prina ONLUS
Piazza Prina, 1 - 22036 Erba (CO)

SEZIONE DI LEGNANO

Responsabile: Giovanna raimondi
329 0285613
alomarodv.legnano@gmail.com
Sede operativa:
Ospedale di Legnano
Via Papa Giovanni Paolo II - 20025 Legnano (MI)

SEZIONE DI MANTOVA

Volontaria: Anna Maria Palozzi
331 1558108
mantova.alomarodv@gmail.com
Sede operativa:
ASST Carlo Poma
Strada Lago Paiolo, 10 - 46100 Mantova

SEZIONE DI MILANO

Responsabile: Carlo D'Alessandro
Maria Grazia Pisu: 329 0285611
info@alomar.it
Sede legale e operativa:
ASST Grande Ospedale Metropolitano Niguarda
Piazza Ospedale Maggiore 3 - 20162 Milano

SEZIONE DI SONDRIO

Responsabile: Silvia Valsecchi
329 0285616
sondrio.alomarodv@gmail.com
Sito Sezione Sondrio: www.alomarsondrio.it
Sede operativa:
ASST Valtellina e Altario
Via Stelvio, 25 - 23100 Sondrio

SEZIONE VALCAMONICA

Responsabile: Silvia Tognella
345 6440093
alomarodv.valcamonica@gmail.com
Sede operativa:
ASST della Valcamonica
Via Alessandro Manzoni, 142 - 25040 Esine (BS)

SEZIONE DI VARESE

Responsabile: Gabriela Rusconi Brusa Pasqué
334 6456614
alomarodv.varese@gmail.com
Sede operativa:
Reparto Reumatologia
ASST Sette Laghi, Viale Borri, 57 - 21100 Varese



Sito web: www.alomar.it - E-mail: redazione.noialomar@gmail.com

CODICE FISCALE: 97047230152

CODICE IBAN: IT 86 J030 6909 6061 0000 0113901 - Quota associativa annua: 25 euro

GRAZIE PER IL VOSTRO SUPPORTO. CONTINUATE A SOSTENERCI!

Seguici sui social



Siamo parte attiva di:



Con il contributo non condizionante di AbbVie