

noi **ALOMAR**

Diamo voce alle patologie reumatologiche

Numero 20 - giugno 2026

L'ESPERTO RISPONDE

Ozonoterapia e
reumatologia

ASTEROIDI

Lettera al mondo

FOCUS

Riflessioni sull'aderenza
terapeutica



noiALOMAR

NUMERO 20
GIUGNO 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
freepik@freepik.com

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**:

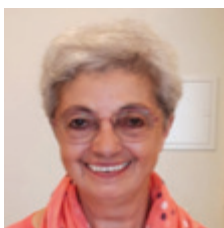
- tramite mail al seguente indirizzo:
redazione.noialomar@gmail.com

- 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. Cambiare oppure no?
- 8** Reumatologia pediatrica: non solo l'artrite!
- 10** Esperienza del percorso "Thinking Memory" con ALOMAR
- 12** **Giovani protagonisti ALOMAR**
 - 12** Lettera al mondo
- 16** Ozonoterapia e reumatologia: una possibilità concreta per dolore, infiammazione e qualità di vita
- 22** Donazione destinata alla ricerca su alcune patologie reumatologiche
- 24** La degenza riabilitativa nel percorso di cura
- 26** Gli equilibri nello yoga: perché praticarli ogni giorno
- 32** Campagna tesseramento 2026
- 34** **Osservatorio malattie reumatologiche**
 - 34** Riflessioni sull'aderenza terapeutica
- 38** **La parola alle Sezioni ALOMAR!**
 - 39** Sezione di Bergamo
 - 46** Sezione di Legnano
 - 50** Sezione di Milano
 - 54** Sezione di Sondrio
 - 58** Sezione di Varese



Maria Grazia Pisu
Presidente ALOMAR

Un'estate di gratitudine, un autunno di festa

Care Socie, cari Soci,

con l'arrivo dell'estate sento il desiderio di rivolgermi a ciascuno di voi con un pensiero di vicinanza e di augurio. L'estate è spesso il tempo della pausa, del recupero delle energie, della famiglia e degli affetti. È anche un momento che ci invita a rallentare e a riflettere sul cammino percorso. E quest'anno, per ALOMAR, questa riflessione assume un significato speciale.

Nei prossimi mesi celebriamo infatti un traguardo importante: i quarant'anni della nostra Associazione.

Quarant'anni raccontano una lunga storia di impegno, partecipazione e solidarietà. Una storia costruita giorno dopo giorno da tante persone che hanno creduto nel valore di una comunità capace di accogliere, informare, sostenere e rappresentare chi convive con una malattia reumatologica.

Penso alle persone che hanno dato vita all'Associazione, ai volontari che negli anni hanno dedicato tempo ed energie, ai professionisti che ci hanno accompagnato con competenza, ma soprattutto penso a voi, ai nostri soci, che siete il cuore pulsante di ALOMAR. Senza la vostra fiducia, il vostro sostegno e la vostra partecipazione, questa storia non sarebbe stata possibile.

Molte cose sono cambiate in questi quarant'anni. La reumatologia ha compiuto passi importanti, la ricerca continua ad aprire nuove prospettive e oggi molte persone possono guardare al proprio percorso di cura con maggiore fiducia. Restano però sfide ancora aperte: garantire diagnosi sempre più tempestive, promuovere l'accesso alle cure, ridurre le liste d'attesa, dare voce ai bisogni dei pazienti e contribuire a una maggiore consapevolezza delle malattie reumatologiche nella società.

Sono sfide che ci riguardano tutti e che ALOMAR continuerà ad affrontare con lo stesso spirito che l'ha guidata fin dalla sua nascita: essere al fianco delle persone, ascoltarle, rappresentarle e costruire occasioni di dialogo con il mondo sanitario e istituzionale.

Per questo guardiamo con entusiasmo all'autunno, quando ci ritroveremo per celebrare insieme il nostro quarantesimo anniversario. Sarà un momento per ripercorrere la strada fatta, ringraziare chi ha contribuito a scrivere questa storia e, soprattutto, immaginare il futuro che vogliamo costruire insieme. Un'occasione di incontro, riflessione e condivisione, ma anche una vera festa per la nostra comunità.

Nel frattempo, auguro a tutti voi e alle vostre famiglie un'estate serena. Che possa essere un tempo di riposo, di benessere e di rinnovata energia.

A nome di tutta ALOMAR, rivolgo un caro saluto con riconoscenza e tanto affetto alla nostra cara Biba (Augusta Agazzi), Fondatrice della sezione ALOMAR di Bergamo.

Buon viaggio, Biba.

Con l'affetto e la gratitudine di sempre, vi do appuntamento dopo l'estate.

Buone vacanze a 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

Integratori alimentari in reumatologia: un supporto consapevole

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

Gli integratori alimentari sono prodotti facilmente reperibili: si acquistano in farmacia, parafarmacia e anche nei supermercati. **Questo è possibile perché, nell'Unione Europea, sono regolamentati come alimenti e non come farmaci.**

Sono infatti definiti "prodotti alimentari destinati ad integrare la comune dieta e che costituiscono una fonte concentrata di sostanze nutritive, quali le vitamine e i minerali, o di altre sostanze aventi un effetto nutritivo o fisiologico". Possono contenere anche aminoacidi, acidi grassi essenziali, fibre ed estratti vegetali. Si presentano in forme predosate, ad esempio compresse, capsule, bustine o liquidi.

È importante chiarire che gli integratori non sono farmaci e non hanno lo scopo di curare malattie. Il loro effetto è definito "fisiologico", cioè mirato a supportare il normale funzionamento dell'organismo, mantenere l'equilibrio di alcuni parametri o contribuire alla riduzione di fattori di rischio. Per questo motivo, l'uso degli integratori deve inserirsi in uno stile di vita sano e non può sostituire abitudini corrette.

Prima di assumere un integratore, è utile scegliere prodotti che rispondano a esigenze reali e specifiche, senza superare le dosi consigliate indicate in etichetta. In caso di dubbi, o se si soffre di patologie o si assumono farmaci, è sempre opportuno consultare il proprio medico.

Integratori e malattie reumatiche

Alcuni integratori sono frequentemente utilizzati come supporto nelle malattie reumatiche, in particolare quelle a carattere infiammatorio. Tra questi, quelli a base di curcumina e bromelina sono tra i più studiati e impiegati.

La bromelina è un complesso di enzimi estratti principalmente dal gambo dell'ananas. È nota per diverse proprietà: può contribuire a ridurre l'infiammazione, favorire il riassorbimento degli edemi e sostenere i processi di recupero dopo traumi o interventi chirurgici. Viene talvolta utilizzata anche nelle osteoartriti.

Grazie alla sua azione sul drenaggio linfatico, può risultare utile anche in presenza di gonfiore localizzato, come quello a carico di gambe e caviglie. Inoltre, se assunta durante o subito dopo i pasti, può aiutare la digestione, soprattutto in caso di gonfiore addominale o digestione lenta.

Nonostante il buon profilo di sicurezza, anche la bromelina può interagire con alcuni farmaci. In particolare se assunta insieme ad anticoagulanti o antiaggreganti o insieme ad alcuni antibiotici.

I dosaggi fino a 500 mg 1-2 volte al giorno sono ben tollerati. Per quantità superiori è consigliabile un monitoraggio da parte di un professionista sanitario.

La curcumina è il principale principio attivo della curcuma, una spezia nota da tempo per le sue proprietà



benefiche. Appartiene alla famiglia dei polifenoli e si distingue per una potenziale azione antinfiammatoria e antiossidante.

Diversi studi hanno indagato il suo possibile ruolo nel controllo dell'infiammazione. In particolare, è stata evidenziata una riduzione del dolore in persone che assumono curcumina, con la possibilità, in alcuni casi, di diminuire il ricorso ai farmaci antinfiammatori.

Tuttavia, la curcumina è poco biodisponibile (viene assorbita in quantità ridotte), motivo per cui sono state sviluppate formulazioni specifiche per migliorarne l'assorbimento e l'efficacia.

Per quanto riguarda la sicurezza, la Food and Drug Administration ha classificato la curcumina come sostanza sicura, ma è sempre consigliabile confrontarsi con il medico prima di iniziare l'assunzione.

Accanto a questi, è utile segnalare anche gli acidi grassi Omega-3, in particolare EPA e DHA. Numerosi studi ne supportano il possibile ruolo nella modulazione dei processi infiammatori; per questo motivo sono spesso utilizzati come complemento nella gestione delle malattie reumatologiche.

Bibliografia:

- Integratori alimentari e Linee guida ministeriali (LGM) _ www.salute.gov.it
- Decalogo per un corretto uso degli integratori alimentari _ Ministero della Salute 2019
- Exploring the Therapeutic Potential of Bromelain: Applications, Benefits, and Mechanisms. Kansakar U et al. *Nutrients* 2024, 16, 2060.
- Beneficial Properties of Bromelain. Hikisz, P.; *Nutrients* 2021, 13, 4313.
- Efficacy and Safety of Curcumin and Curcuma longa Extract in the Treatment of Arthritis: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trial Zeng L, *Front. Immunol.* 13:891822.

SEMI DI LINO



A cura della redazione ALOMAR

I **semi di lino** sono piccoli semi ricchi di nutrienti e rappresentano un alimento molto apprezzato nell'ambito di una dieta equilibrata. Sono una fonte naturale di fibre, proteine vegetali e soprattutto di acidi grassi omega-3, in particolare l'acido alfa-linolenico (ALA). Grazie all'elevato contenuto di fibre, i semi di lino possono favorire la regolarità intestinale e contribuire al senso di sazietà. Inoltre, contengono lignani, composti vegetali con proprietà antiossidanti che aiutano a proteggere le cellule dallo stress ossidativo.

L'olio di lino

Dai semi si ricava l'olio di lino, ottenuto generalmente tramite spremitura a freddo. **Questo olio è particolarmente ricco di omega-3** e può contribuire al mantenimento della salute cardiovascolare quando inserito in una dieta varia ed equilibrata. A differenza dei semi interi, l'olio non contiene fibre, ma offre una concentrazione maggiore di grassi benefici. Per preservarne le proprietà nutrizionali, è consigliabile utilizzarlo a crudo, ad esempio per condire insalate, verdure o cereali. Non è invece indicato per le cotture ad alte temperature.

Come consumarli

I semi di lino possono essere aggiunti a yogurt, frullati, insalate, pane e prodotti da forno. Per favorire l'assorbimento dei nutrienti, spesso è preferibile consumarli macinati poco prima dell'uso. In conclusione, sia i semi di lino sia l'olio di lino rappresentano alimenti preziosi per chi desidera arricchire la propria alimentazione con nutrienti utili al benessere generale e alla salute del cuore.



Analisi costi-benefici del modello di “marito caregiver”

I pro – motivi per cui non l’ho ancora venduto

- 1) Sa esattamente dove fa male e agisce di conseguenza
- 2) Accetta di portare con sé un cardigan, una giacca leggera, un piumino in più anche in estate per me che ho sempre freddo
- 3) Sa costruire dei fantasiosi appoggi di cuscini per non farmi sentire dolore
- 4) Quando mi vede piangere, mi compra il mio cibo spazzatura preferito
- 5) Funziona perfettamente da scaldino per i miei piedi freddi, anche se si lamenta
- 6) Allontana parenti molesti con la scusa “deve riposare”, poi in realtà ci facciamo un pacchettino di affari nostri
- 7) Si ricorda delle mie visite mediche perché le segna sulla sua agenda
- 8) Non mi giudica se rimango in pigiama
- 9) Dopo trent’anni di farmaci, dolori, pianti, lamentele per ora è ancora qui

I contro – motivi per cui sono molto tentata di venderlo

- 1) Le gomitate che mi rifila quando mi sistema la coperta, con la grazia di un elefante
- 2) La cucina che sembra una discarica quando prepara un panino
- 3) Sente la vibrazione del cellulare silenzioso, ma non mi sente se siamo a tavola e gli chiedo di versarmi l’acqua perché le mani mi fanno male
- 4) Quando, una volta all’anno, gli capita di avere due lineette di febbre, qualche dolore muscolare e mi dice “Capisco cosa provi!”

Fatte le debite valutazioni, questo modello di marito Caregiver, pur essendo usato e non più in garanzia è tuttora molto affascinante con i suoi capelli brizzolati e gli acciaccchi dell’età; certo, è un modello del 1967 quindi lo possiamo considerare d’epoca. Ma si sa, il vintage va molto di moda e comunque non stanca mai, quindi penso che non venderò il mio Caregiver, per ora!



Reumatologia pediatrica: non solo l'artrite!

Un convegno a Milano, sostenuto anche da ALOMAR ODV

A cura del Dott. Achille Marino – UOC Reumatologia Pediatrica, ASST G.Pini-CTO, Milano

Il congresso “Reumatologia pediatrica: non solo l'artrite!”, svoltosi a Milano il 7 marzo 2026, ha rappresentato un momento di grande rilievo scientifico e formativo in un ambito complesso e in continua evoluzione come quello della reumatologia pediatrica. L'incontro ha offerto un aggiornamento articolato e multidisciplinare, affrontando tematiche che spaziano dalle malattie autoinfiammatorie alle condizioni che possono mimare quadri reumatologici, fino alle nuove prospettive terapeutiche e organizzative.

Dopo l'apertura del corso da parte del Prof. Caporali (responsabile scientifico insieme al dott. Marino), il Prof. Rupert ha dato il via al programma scientifico con la sua Lettura magistrale in ricordo del compianto Prof. Rolando

Cimaz, vera e propria istituzione in ambito pediatrico e reumatologico.

Uno degli aspetti più significativi dell'evento è stata la partecipazione ampia e altamente coinvolta, che ha visto una presenza numerosa di pediatri sia del territorio che ospedalieri. Non si è trattato soltanto di una partecipazione quantitativamente rilevante, ma soprattutto qualitativamente attiva: il confronto tra audience e faculty è stato continuo, vivace e costruttivo lungo tutto il corso della giornata. Le sessioni di discussione hanno rappresentato un momento centrale, con numerosi interventi dal pubblico che hanno arricchito i contenuti presentati, favorendo uno scambio reale di esperienze cliniche.

Il programma scientifico ha saputo valorizzare il contributo di diverse figure espressione delle varie subspecialità pediatriche (reumatologia, malattie infettive, oncoematologia, gastroenterologia) sottolineando l'importanza di un approccio integrato nella gestione di pazienti pediatrici complessi. In particolare, la sessione dedicata ai "mimickers" e ai "clue" diagnostici ha stimolato un confronto particolarmente intenso, mettendo in luce le difficoltà della pratica clinica quotidiana e l'importanza della collaborazione interdisciplinare per evitare ritardi diagnostici.

Di grande interesse è stato l'intervento della dott.ssa Manzoni, pediatra di libera scelta di Lecco, che ha introdotto il progetto sviluppato dall'UOC di Reumatologia Pediatrica dell'ASST Pini-CTO e condiviso con i pediatri di libera scelta dell'area milanese, riguardante l'utilizzo dell'"easyJIA", utile nell'identificazione precoce dei pazienti con sospetta artrite idiopatica giovanile non sistemica. La dott.ssa Manzoni ha quindi condiviso la flowchart per l'invio dei pazienti al neonato ambulatorio "earlyjuvenilearthritis" in carico alla UOC di Reumatologia pediatrica dell'ASST G.Pini-CTO.

Nel complesso, il congresso si è distinto per l'elevato livello scientifico e per la capacità di creare un ambiente dinamico e partecipativo. La forte interazione tra relatori e partecipanti ha rappresentato un valore aggiunto, confermando come il confronto diretto sia uno strumento essenziale per la crescita professionale e il miglioramento della pratica clinica.

REUMATOLOGIA PEDIATRICA:
non solo l'artrite!

Responsabili scientifici
Achille Marino
Roberto Felice Caporali

Made by iDea
C.so Venezia, 8 - Milano

7 Marzo 2026



ALOMAR ODV approda su Instagram!

Siamo felici di comunicare l'apertura del profilo Instagram ufficiale della nostra Associazione, uno spazio pensato per essere ancora più vicini a pazienti, familiari, volontari e a tutte le persone interessate al tema delle malattie reumatologiche.

Attraverso questo nuovo canale condivideremo informazioni utili, iniziative, eventi, campagne di sensibilizzazione, aggiornamenti sulle attività associative e contenuti dedicati al benessere e alla qualità della vita.

Instagram sarà anche un modo semplice e immediato per creare dialogo, fare rete e diffondere maggiore consapevolezza sulle malattie reumatologiche.

Vi invitiamo a seguirci e a condividere il profilo con amici e conoscenti: insieme possiamo dare sempre più voce alla nostra comunità!

Esperienza del percorso “Thinking Memory” con ALOMAR

*A cura della Dott.ssa Gabriella Zippel
Psicopedagoga, ricercatrice e formatrice del metodo Feuerstein*

Negli ultimi mesi ho condotto presso ALOMAR un percorso di gruppo dedicato alla memoria, rivolto a 5 partecipanti tra i 50 e gli 80 anni interessati a comprendere meglio il proprio funzionamento cognitivo e a trovare strategie per affrontare dimenticanze, distrazioni, stanchezza mentale e senso di affaticamento.

Fin dai primi incontri è emerso un aspetto importante: spesso le persone non soffrono soltanto per le dimenticanze in sé, ma per il significato che attribuiscono ad esse.

Condividere fragilità, paure e difficoltà quotidiane ha permesso ai partecipanti di sentirsi meno soli e meno definiti dai propri limiti.

Dimenticare una parola, perdere il filo o sentirsi mentalmente stanchi viene facilmente vissuto come un segnale di perdita di efficienza o di valore personale.

Il percorso “Thinking Memory”, ispirato al metodo Feuerstein, non nasce come allenamento di memotecnica, ma come esperienza di consapevolezza dei processi cognitivi. L'obiettivo non era semplicemente “ricordare di più”, ma comprendere come attenzione, emozioni, stress e atteggiamento verso sé stessi influenzino profondamente il ricordare.

Attraverso esercizi esperienziali, attività autobiografiche e momenti di confronto, i partecipanti hanno potuto sperimentare quanto il rallentamento, l'attenzione e la ricerca

di significato modifichino il modo di ricordare e di vivere le proprie difficoltà.

Anche l'esperienza di gruppo ha avuto un ruolo centrale. Condividere fragilità, paure e difficoltà quotidiane ha permesso ai partecipanti di sentirsi meno soli e meno definiti dai propri limiti. Il gruppo è diventato uno spazio di ascolto e normalizzazione, in cui le difficoltà cognitive non venivano vissute come fallimenti personali, ma come esperienze umane condivise.

Uno degli aspetti più interessanti emersi dai questionari finali riguarda proprio questo punto.

Il cambiamento più significativo riportato dai partecipanti non sembra essere stato soltanto un miglioramento della memoria in senso tradizionale, ma **una maggiore consapevolezza del proprio funzionamento e una maggiore capacità di fermarsi prima di reagire automaticamente.**

Molte persone hanno descritto che, di fronte a stanchezza, dolori, acciacchi o momenti di difficoltà mentale, tendevano più frequentemente a fermarsi, osservare e cercare di guardare l'esperienza in modo diverso.

Un momento particolarmente significativo del percorso è emerso durante un esercizio dedicato alla memoria autobiografica e all'immagine di sé.

Ai partecipanti è stato chiesto di descriversi attraverso alcune parole rappresentative della propria identità e successivamente di aggiungere una parola più gentile e comprensiva verso sé stessi.

L'aspetto interessante è stato osservare come, modificando anche leggermente lo sguardo su di sé, cambiassero i ricordi che emergevano. Accanto a memorie legate alla fatica



o ai limiti, iniziavano ad affiorare anche episodi dimenticati di forza, capacità, relazioni significative e vitalità.

L'esperienza ha mostrato in modo concreto quanto la memoria autobiografica non sia un archivio statico, ma un processo dinamico profondamente influenzato dal modo in cui guardiamo noi stessi nel presente.

Forse uno degli aspetti più importanti del percorso è stato proprio questo: non imparare semplicemente a ricordare di più, ma sviluppare una relazione più consapevole, più calma e più gentile con la propria memoria, il proprio corpo e il proprio modo di stare nelle difficoltà.

Ringrazio ALOMAR e i partecipanti del gruppo per questa esperienza condivisa, che ha mostrato come, attraverso consapevolezza, rallentamento e condivisione, la memoria possa diventare non solo uno strumento cognitivo, ma anche uno spazio di comprensione e cura di sé.

TESTIMONIANZE DELLE PARTECIPANTI AL CORSO

Roberta

Per me questo corso ha significato riuscire a comprendere meglio che la memoria non è qualcosa che si perde, ma qualcosa che si costruisce. Mi ha aiutata a non avvilirmi quando non ricordo le cose, a non fissarmi sul bisogno di recuperare a tutti i costi ciò che mi sfugge dalla mente, e a cercare invece strade alternative, imparando a pensare fuori dagli schemi. Mi ha dato anche un approccio meno pessimista verso quella che, in fondo, è la natura stessa della vita.

Marisa

Ho partecipato con interesse al corso sulla memoria organizzato da ALOMAR nel mese di marzo/aprile 2026. Per me è stato molto interessante, ho imparato ad avere maggiore consapevolezza dei miei pensieri ed organizzarli meglio, dando priorità a quelli per me utili. La memoria sta migliorando, cerco nella quotidianità di seguire i suggerimenti che la docente, Dott.ssa Zippel ci ha insegnato. Grazie ad ALOMAR per averci dato questa preziosa opportunità.

Giovanna

Ho deciso di frequentare il "corso sulla memoria" per due ragioni:

- 1) perchè effettivamente ritengo che la mia memoria se ne stia andando velocemente, sia per l'età che per una deficienza mia personale;
- 2) per curiosità

In conclusione, dopo 6 lezioni con la Dott.ssa Zippel ho capito quale atteggiamento devo avere verso la mia memoria, ossia non la devo ritenere un ostacolo alla mia vita, ma devo con l'aiuto di me stessa, la calma, le domande e i collegamenti anche alla vita quotidiana, e soprattutto la consapevolezza, la memoria di qualcosa che non ricordavo mi può ritornare.

Per me è stato un percorso molto positivo che spero di poter proseguire in un prossimo futuro.

Loredana

Il corso è stato entusiasmante; ben articolato di facile comprensione con una docente molto preparata e "speciale", mi ha fatto ricredere con gli esercizi le spiegazioni e le dispense di non essere sulla strada per l'Alzheimer... a parte questa battuta, lo rifarei volentieri una seconda volta per apprezzare meglio tutte le sfumature. Grazie ad ALOMAR per averlo organizzato: sono molto grata.



Lettera al mondo

A cura di Sara Rossi. Sara convive con artrite reumatoide, fibromialgia, tiroidite autoimmune e infiammazione intestinale cronica. È membro di ALOMAR e co-fondatrice di YASJC. Questa è la sua "Lettera al mondo".

Caro mondo,

La gravidanza e la maternità vengono spesso descritte come esperienze magiche e trasformative. Vorrei poter dire che sia stato così anche per me, ma la gravidanza può essere un'esperienza solitaria, e la maternità ancora di più. Quando vivi con una malattia cronica, quella solitudine entra dentro, in modi difficili da spiegare.

Fin dall'inizio, la mia esperienza è stata tutt'altro che semplice, perché ogni giorno portava con sé paure che non osavo esprimere ad alta voce.

Mia figlia erediterà le mie malattie? Il mio dolore potrebbe in qualche modo raggiungerla? E lo stress? Potrebbe influenzare il suo cervello ancora prima che nasca?

I farmaci erano sempre stati la mia rete di sicurezza. A volte

mi permettevano di sentirmi "normale", di fare cose "normali". **Ma durante la gravidanza quella rete non c'era più, ed era come camminare su un filo, senza un materasso dove cadere sotto.**

È stato difficile, ma anche rivelatore, perché ho dovuto rallentare in modi che non avevo mai sperimentato prima. Ho dovuto ascoltare, davvero ascoltare, il mio corpo. Ho dovuto lasciare andare l'idea di fare tutto "perfettamente". Mi chiedevo spesso perché fosse così difficile.

Ho imparato che gestire una malattia cronica non riguarda solo i farmaci. **Per me è diventato soprattutto una questione di equilibrio, mentalità e capacità di stare nell'incertezza, senza cercare continuamente di risolverla.** Significa anche trovare modi creativi non solo per so-

pravvivere, ma a volte persino per vivere appieno, dentro il dolore e l'ansia che l'incertezza spesso porta con sé.

Con l'avvicinarsi del parto, le domande diventavano sempre più urgenti. Ricordo un giorno in cui ero seduta in una stanza d'ospedale, mentre l'anestesista mi chiedeva se volessi l'epidurale, porgendomi una lunga lista stampata di controindicazioni.

Chiesi in che modo le mie condizioni avrebbero potuto influenzare il parto e come la scelta dell'epidurale avrebbe

Non temevo il dolore del parto in sé. Temevo che il mio corpo mi tradisse, come aveva già fatto tante altre volte. Avevo bisogno che qualcuno mi dicesse che le mie paure erano legittime, che le mie domande erano valide e che non avrei affrontato tutto questo da sola.

potuto cambiare le cose. Non c'era una risposta chiara, perché esistono pochissime indicazioni sulla fibromialgia e il parto, per esempio, figuriamoci per una persona che affronta contemporaneamente più patologie croniche. Mi ritrovai a prendere decisioni senza sentirmi mai davvero informata, chiedendomi persino cosa fosse "sicuro" in un corpo come il mio.

Non temevo il dolore del parto in sé. Temevo che il mio corpo mi tradisse, come aveva già fatto tante altre volte. Avevo bisogno che qualcuno mi dicesse che le mie paure erano legittime, che le mie domande erano valide e che non avrei affrontato tutto questo da sola.

Ciò che mi ha colpita di più non è stata solo l'incertezza, ma la frammentazione. Ogni specialista - in reumatologia, ginecologia, endocrinologia, gastroenterologia - guardava solo una parte di me. Nessuno guardava l'insieme.

Mi sono sentita come se la responsabilità di tenere tutto insieme ricadesse su di me: raccogliere le informazioni, tradurle da uno specialista all'altro, farmi portavoce di me stessa in ogni ambulatorio. In uno dei momenti più vulnerabili della mia vita, mi sentivo anche la mia unica coordinatrice

di cura.

Molte risposte alle mie domande sono arrivate solo dopo la nascita di mia figlia, quando le conseguenze di quelle scelte non erano più teoriche, e hanno influenzato il parto e ciò che è venuto dopo.

Prendersi cura di un piccolo umano, mentre il proprio corpo si rifiuta di collaborare, è una forma particolare di fatica. Ci sono stati giorni in cui riuscivo a malapena a fare una doccia, figuriamoci occuparmi di me facendo esercizi, curando l'alimentazione, la salute mentale o, men che meno, il sonno.

A volte ho dovuto scegliere tra la gestione del dolore e l'allattamento. Ci sono stati anche giorni segnati da un altro tipo di stanchezza, in cui mi sentivo confusa, spenta, quasi inutile, senza capire davvero perché. Erano gli ormoni? Il dolore? Il sovraccarico? Era difficile distinguero.

Eppure, in mezzo alle difficoltà, c'era gioia in quelle manine minuscole, nei piedini paffuti e nei sorrisi sdentati. Custodisco preziosamente nella memoria i momenti di silenzio in cui la mia bambina respirava



piano e dormiva sul mio petto. Le malattie croniche non mi hanno tolto tutto questo; semmai li hanno resi più intensi, più vivi, più preziosi.

I consultori sono stati un raro punto di continuità, non perché avessero tutte le risposte, ma perché offrivano qualcosa di altrettanto importante: presenza, ascolto, un volto familiare. I controlli mensili in ospedale mi assicuravano che la bambina stesse bene; i gruppi post-parto per la pesata dei neonati erano uno spazio in cui abbassare la guardia, fare domande, sentirsi meno sole. In quei momenti capivo quanto pesi la solitudine, e quanto alleggerisca un po' di compagnia.

Sono stata anche fortunata ad avere la possibilità di assentarmi dal lavoro quando tutto è diventato troppo pesante. Quel tempo è stato essenziale, perché mi ha permesso di rallentare e costruire una solida rete di supporto attorno a me. I servizi pubblici e le iniziative locali non hanno risolto tutto, ma hanno aiutato e hanno reso possibile andare avanti.

Sono consapevole che la mia storia rappresenta solo una delle tante possibilità in cui tutto questo può svilupparsi. Non tutte le gravidanze, e non tutti gli esiti, sono uguali. Sarebbe semplicistico dire che questa esperienza mi ha resa più forte, ma ha reso alcune cose più chiare.

So di potermi adattare a molte sfide, e che chiedere aiuto non è una debolezza: è piuttosto il modo per restare, o rialzarsi, in piedi. Ma la resilienza, da sola, è una rete fragile che può spezzarsi proprio quando si ha più bisogno di stabilità.

E la maternità è un po' come un circo: emozionante un attimo, appesa a un trapezio rotto quello dopo.

Ma nessuno dovrebbe essere costretto ad affrontare tutto ciò da solo. A volte quello di cui si ha bisogno è una mano, un sorriso o qualcuno capace di guardare le cose da una prospettiva diversa.

Non serve molto: a volte basta una mano, un sorriso, o qualcuno disposto a restare.

“Letters to the World” è una campagna di sensibilizzazione di Young Advocates with Chronic Skin and Joint Conditions (YASJC).

Perché la consapevolezza non nasce dalle statistiche, ma dalle storie di vita di persone reali. Attraverso lo storytelling, YASJC amplifica le voci di giovani con malattie croniche reumatologiche e dermatologiche, condizioni che spesso restano invisibili proprio nelle fasi della vita in cui più si ha bisogno di essere visti: la gravidanza, la genitorialità, il lavoro, le relazioni.

Questo spazio invita i giovani che convivono con patologie croniche della pelle e delle articolazioni a condividere la propria esperienza, apertamente o in forma anonima. Ogni lettera racconta resilienza, frustrazione, forza e verità, ricor-

dandoci che dietro ogni condizione esiste una storia umana che merita di essere ascoltata.

Attraverso queste lettere, YASJC vuole ridurre lo stigma, favorire l'empatia, creare connessioni oltre i confini e costruire uno spazio sicuro in cui nessuno si senta invisibile o solo.



Vai su **yasjc.org** per scoprire di più e leggere le storie degli altri giovani di YASJC. Oppure segui l'account Instagram e LinkedIn per rimanere al passo con le loro attività.

#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



Prof. Maurizio Maggiorotti
Specialista in Ortopedia e Traumatologia
Docente Ossigeno-Ozono Terapia
Università di Roma "Sapienza"
Presidente CIO₃ – Collegio Italiano Ozonoterapia



Ozonoterapia e reumatologia: una possibilità concreta per dolore, infiammazione e qualità di vita

Le persone che convivono con una malattia reumatologica sono spesso alla ricerca di strumenti e percorsi che possano aiutare a migliorare la qualità della vita. In questo contesto proponiamo il contributo di un esperto sul tema dell'ozonoterapia, con l'obiettivo di offrire ai lettori uno spunto di informazione e riflessione. Il testo va letto come il parere molto qualificato di un esperto e non rappresenta un'indicazione terapeutica: sebbene utilizzata in modo sicuro ogni giorno in Italia da oltre 40 anni, la ricerca attuale sull'ozonoterapia non consente ancora di confermarne la piena accettazione istituzionale, come lo stesso Autore ci spiega nel testo che vi proponiamo.

L'ossigeno-ozonoterapia non è una scoperta recente. Le prime applicazioni mediche dell'ozono risalgono all'inizio del Novecento e, durante la Prima guerra mondiale, l'ozono fu utilizzato con successo per il trattamento di ferite infette, gangrena e lesioni settiche, soprattutto nell'esperienza tedesca. Da allora la metodica si è progressivamente evoluta, passando da un impiego prevalentemente disinfettante e locale a una terapia medica regolativa, con applicazioni sia infiltrative sia sistemiche.

Oggi l'ossigeno-ozonoterapia utilizza una miscela di ossigeno medicale e ozono a concentrazioni controllate, prodotta al momento mediante generatori certificati. È una procedura medica, quindi richiede diagnosi, indicazione corretta, conoscenza delle vie di somministrazione e rispetto di protocolli appropriati.

1. Che cos'è l'ozonoterapia, quali benefici può produrre e su quali meccanismi biologici si fonda?

L'ozonoterapia è una terapia medica che utilizza una miscela di ossigeno e ozono con finalità antinfiammatorie, antiossidanti adattative, antidolorifiche e bioregolatrici.

Il punto centrale è questo: l'ozono medicale non agisce come un semplice farmaco sintomatico. Agisce come modulatore biologico. Somministrato correttamente, induce uno stimolo controllato che attiva le difese antiossidanti dell'organismo, modula l'infiammazione e migliora la risposta dei tessuti allo stress ossidativo.



Nei pazienti reumatici questo è particolarmente importante, perché dolore cronico, infiammazione, rigidità articolare, alterazione della microcircolazione e stress ossidativo sono spesso presenti insieme.

In termini pratici, i benefici attesi possono essere:

- riduzione del dolore;
- riduzione della rigidità;
- miglioramento della funzione articolare;
- migliore qualità del movimento;
- possibile riduzione o sospensione del ricorso continuativo a farmaci sintomatici;
- miglioramento della percezione generale di energia e benessere.

Dal punto di vista biologico, i meccanismi più studiati riguardano la modulazione delle vie infiammatorie e antiossidanti, con particolare riferimento a Nrf2, NF-κB, IL-1β, IL-6, TNF-α e ai sistemi enzimatici antiossidanti. Una revisione del 2022 ha descritto l'ossigeno-ozono come terapia capace di interagire concretamente con i mediatori dell'infiammazione in condizioni muscolo-scheletriche, temporo-mandibolari, artrosiche e reumatiche.

2. In quali quadri clinici viene maggiormente

proposta oggi, in particolare in ambito reumatologico?

In ambito reumatologico e muscolo-scheletrico l'ozonoterapia viene proposta soprattutto nei quadri in cui dolore, infiammazione locale, degenerazione articolare e perdita di funzione sono elementi centrali.

Le indicazioni più frequenti sono:

- artrosi, soprattutto del ginocchio;
- lombalgia e lombosciatalgia;
- patologia discale;
- dolore vertebrale cronico;
- tendinopatie;
- borsiti;
- capsuliti;
- dolore periarticolare;
- sindromi dolorose croniche muscolo-scheletriche.

In reumatologia propriamente detta il settore più documentato è l'osteoartrosi, ma l'interesse non si esaurisce lì. Nei pazienti con artrite reumatoide, connettiviti, lupus o altre patologie autoimmuni, l'ozonoterapia può avere un ruolo come trattamento integrativo sistemico, da affiancare alla gestione reumatologica generale.



Il messaggio per il paziente è chiaro: l'ozonoterapia non nasce per "sostituire tutto", ma può diventare una risorsa concreta per controllare meglio dolore, infiammazione residua, rigidità e qualità della vita.

3. Esiste un consenso solido nella comunità scientifica su come l'ozono agisca nelle patologie reumatologiche e qual è lo stato attuale delle evidenze cliniche sull'ozonoterapia in reumatologia?

Sul razionale biologico il quadro è ormai ben definito: l'ozono medicale agisce come stimolo redox controllato, con effetti antinfiammatori, antiossidanti adattativi, microcircolatori e analgesici.

Sul piano clinico, l'area più documentata è l'artrosi del ginocchio.

Una umbrella review del 2024 ha analizzato 8 revisioni sistematiche, 15 studi randomizzati e 3.685 pazienti, evidenziando benefici soprattutto sul controllo del dolore e un buon profilo di sicurezza.

Uno studio randomizzato in doppio cieco pubblicato nel 2025 ha inoltre mostrato che l'ozono intra-articolare, sia a 20 µg/mL sia a 40 µg/mL, riduce il dolore e migliora la mobilità funzionale nei pazienti con artrosi di ginocchio rispetto al controllo con ossigeno.

In molte università italiane, da diversi anni, sono stati avviati Master e Corsi di Alta Formazione dedicati esclusivamente all'insegnamento di questa metodica.

Quindi, per i pazienti, il messaggio deve essere positivo:

non siamo davanti a una promessa generica, ma a una metodica con razionale biologico, esperienza clinica ampia e dati scientifici incoraggianti, soprattutto nel dolore artrosico e muscolo-scheletrico cronico.

4. In quali casi può essere presa in considerazione: come terapia principale o come supporto ad altri trattamenti?

Dipende dal tipo di patologia e dal singolo paziente.

Nell'artrosi e in molte patologie dolorose muscolo-scheletriche, l'ozonoterapia può essere presa in considerazione anche come trattamento principale, soprattutto quando l'obiettivo è ridurre dolore, rigidità e limitazione funzionale.

Nei pazienti reumatici complessi, invece, può essere utilizzata come terapia di supporto alle cure già impostate dal reumatologo. In molti casi può aiutare a ridurre il bisogno continuo di farmaci sintomatici, come antinfiammatori o cortisonici, sempre sotto controllo medico.

È particolarmente interessante nei pazienti che:

- tollerano male FANS o cortisone;
- hanno comorbidità gastriche, renali, metaboliche o cardiovascolari;
- assumono già molti farmaci;
- hanno dolore persistente nonostante le terapie;
- vogliono recuperare movimento e autonomia senza ricorrere subito a procedure più invasive.

Il valore dell'ozonoterapia è proprio questo: può inserirsi in modo intelligente tra farmaco, riabilitazione, infiltrazioni tradizionali e chirurgia, offrendo al paziente una possibilità in più.

5. I benefici riportati dai pazienti, ad esempio la riduzione del dolore, sono supportati da dati oggettivi?

Sì. Il dolore è un'esperienza personale, ma negli studi viene misurato con scale validate come VAS e WOMAC. Inoltre vengono valutati anche parametri funzionali, come mobilità articolare, Timed Up and Go Test e test del cammino dei 6 minuti.

Nello studio randomizzato del 2025 sull'artrosi di ginocchio, i pazienti trattati con ozono hanno mostrato riduzione significativa del dolore e miglioramento della funzione rispetto al gruppo di controllo. Lo studio ha utilizzato VAS, WOMAC, flessione del ginocchio, Timed Up and Go e 6-minute walk

test.

Questo è molto importante: non si misura solo "mi sento meglio", ma anche "cammino meglio", "mi muovo meglio", "mi alzo meglio", "ho meno limitazioni nella vita quotidiana". Per un paziente reumatico, questi risultati hanno un valore enorme.

6. Quali sono i possibili effetti collaterali o rischi associati all'ozonoterapia e ci sono controindicazioni specifiche per pazienti reumatologici?

Quando è eseguita da medici formati, con generatori certificati, concentrazioni corrette e protocolli adeguati, l'ossigeno-ozonoterapia ha un profilo di sicurezza molto favorevole. Gli effetti indesiderati più comuni sono locali e transitori: piccolo dolore nella sede di iniezione, senso di tensione, modesto ematoma, reazione vagale o temporanea riacutizzazione del dolore.

Nelle procedure sistemiche occorre valutare alcune condizioni specifiche. La controindicazione classica è il deficit di glucosio-6-fosfato deidrogenasi, cioè il favismo, per la somministrazione sistemica. Anche le linee di indirizzo della Regione Toscana riportano il deficit di G6PD tra le controindicazioni alla somministrazione sistemica endovenosa di Ozonoterapia.

Nel paziente reumatologico, come in ogni paziente complesso, è importante valutare terapie in corso, anticoagulanti, condizioni cardiovascolari, fragilità generale e stato infiammatorio. Ma questo non riduce il valore della metodica: significa semplicemente che deve essere eseguita come atto medico, non come trattamento generico.

7. L'ozonoterapia è riconosciuta o regolamentata nel sistema sanitario nazionale o internazionale ed esistono linee guida ufficiali che ne disciplinano l'uso?

L'ozonoterapia è una pratica medica diffusa in Italia e nel mondo, oggetto di numerose pubblicazioni scientifiche, corsi universitari, master e percorsi di alta formazione. **In Italia è erogata ambulatorialmente, a vario titolo, in oltre 100 ospedali italiani e in numerose strutture sanitarie pubbliche e private.**

È importante precisare che la formazione universitaria non riguarda solo la problematica osteoarticolare. Nei Corsi di Alta Formazione, compresi quelli attivati alla Sapienza Uni-

versità di Roma, vengono affrontate anche le vie sistemiche orali ed endovenose, i meccanismi biologici, la sicurezza, i protocolli e le indicazioni cliniche più ampie dell'ossigeno-ozonoterapia.

Come per altre terapie, non esiste una linea guida nazionale unica per tutte le indicazioni reumatologiche. Esistono però documenti di indirizzo, buone pratiche, percorsi regionali e raccomandazioni scientifiche.

Il Collegio Italiano di Ozonoterapia (CIO₃) - di cui mi onoro essere il fondatore e presidente - , ad esempio, ha prodotto linee di indirizzo per l'utilizzo dell'ossigeno-ozonoterapia nelle varie patologie locali e sistemiche.

8. Il trattamento è coperto dal sistema sanitario o è a carico del paziente?

Nella maggior parte dei casi, in Italia, l'ozonoterapia è a carico del paziente, soprattutto in ambito ambulatoriale privato. La copertura pubblica non è uniforme. Dipende dalla Regione, dalla struttura, dall'indicazione clinica e dalla disponibilità di percorsi autorizzati.

In alcune realtà regionali, come la Lombardia e la Toscana, sono stati definiti percorsi specifici per alcune indicazioni, in particolare nell'ambito della patologia discale e della lombosciatalgia.

Questo dimostra che la metodica può essere inserita in percorsi sanitari organizzati, quando vi sono volontà istituzionale, competenza clinica e protocolli condivisi.

Per le patologie reumatologiche, tuttavia, oggi il paziente deve nella maggior parte dei casi rivolgersi a strutture private o ambulatori specialistici.

9. Qual è il costo medio e la durata di un ciclo terapeutico?

Il costo varia in base alla tecnica utilizzata, alla sede anatomica, alla città e alla struttura.

In ambito privato, una seduta semplice si colloca spesso tra 50 e 100 euro. Le procedure sistemiche o più complesse possono avere costi superiori.

La durata del ciclo non è uguale per tutti. Dipende dalla diagnosi, dalla gravità della patologia, dalla cronicità del dolore e dalla risposta del paziente.

Nell'artrosi di ginocchio o della colonna, per fare un esempio, nella pratica clinica, si utilizzano spesso cicli di 6-8 sedute, talvolta 10, con frequenza settimanale o bisettimanale. Al termine, in alcuni casi, può essere utile prevedere una o due sedute di richiamo nell'anno.

Il medico, dopo la visita, deve spiegare al paziente quale programma è ragionevole aspettarsi e poi modulare il ciclo sulla base della risposta clinica.

10. Quali condizioni servono perché venga pienamente accettata nella medicina basata sull'evidenza?

L'ossigeno-ozonoterapia è già una realtà clinica consolidata per molti medici che l'hanno studiata, praticata e inserita correttamente nel proprio lavoro quotidiano.

Per una piena accettazione istituzionale servono però alcuni passaggi ulteriori:

- studi clinici multicentrici più ampi;
- protocolli più uniformi;
- registri clinici nazionali;
- definizione chiara delle indicazioni;
- formazione universitaria strutturata;
- documenti condivisi di buone pratiche.



freepik@freepik.com

Questo non significa che la metodica sia “incerta”. Significa che, come molte terapie mediche, ha bisogno di una maggiore organizzazione scientifica e istituzionale.

Un limite oggettivo è che l’ozono medicale non è un farmaco brevettabile nel senso industriale classico. Questo riduce l’interesse economico delle grandi sperimentazioni sponsorizzate. Proprio per questo è fondamentale il ruolo delle università, delle società scientifiche e dei medici formati.

11. In quali ambiti della reumatologia potrebbe avere un futuro?

L’ozonoterapia ha un futuro importante in tutti gli ambiti reumatologici in cui dolore, infiammazione, stress ossidativo, alterazione della microcircolazione e perdita di funzione giocano un ruolo rilevante.

Gli ambiti più promettenti sono:

- artrosi del ginocchio, dell’anca e delle piccole articolazioni;
- dolore lombare cronico;
- patologie discali;
- sindromi periarticolari;
- tendinopatie;
- dolore cronico muscolo-scheletrico;
- supporto sistemico nei pazienti reumatici complessi;
- riduzione del carico farmacologico nei pazienti selezionati.

Nelle malattie autoimmuni sistemiche, l’ozonoterapia può rappresentare una risorsa integrativa molto interessante, soprattutto quando il paziente presenta infiammazione persistente, dolore cronico, affaticamento e ridotta qualità di vita.

Il futuro sarà nella medicina integrata: non contrapporre farmaci e ozono, ma scegliere in modo intelligente ciò che serve al paziente, nel momento giusto.

Conclusione

L’ozonoterapia in reumatologia non deve essere presentata come una cura miracolosa, ma nemmeno come una possibilità marginale.

È una terapia medica consolidata con una lunga storia, un razionale biologico forte, un’esperienza clinica ampia e dati scientifici incoraggianti, soprattutto nel dolore artrosico e muscolo-scheletrico cronico.

Per molti pazienti reumatici può rappresentare una speran-

za concreta: meno dolore, più movimento, minore rigidità, migliore autonomia e una qualità di vita più accettabile.

La vera domanda non è se l’ozonoterapia debba sostituire tutto. La domanda giusta è: in quali pazienti può essere utile, con quale protocollo, in quale fase della malattia e con quale obiettivo clinico?

Quando viene usata correttamente, da mani esperte e con indicazione appropriata, l’ossigeno-ozonoterapia può essere una risorsa preziosa per il paziente reumatico.

Riferimenti bibliografici essenziali verificati

1. de Sire A, Marotta N, Ferrillo M, et al. **Oxygen-Ozone Therapy for Reducing Pro-Inflammatory Cytokines Serum Levels in Musculoskeletal and Temporomandibular Disorders: A Comprehensive Review.** *International Journal of Molecular Sciences.* 2022;23(5):2528. DOI: 10.3390/ijms23052528.

2. Lino VTS, Marinho DS, Rodrigues NCP, Andrade CAF. **Efficacy and safety of ozone therapy for knee osteoarthritis: an umbrella review of systematic reviews.** *Frontiers in Physiology.* 2024;15:1348028. DOI: 10.3389/fphys.2024.1348028.

3. Arjmanddoust Z, Nazari A, Moezy A. **Efficacy of two doses of intra-articular ozone therapy for pain and functional mobility in knee osteoarthritis: a double-blind randomized trial.** *Advances in Rheumatology.* 2025;65:11. DOI: 10.1186/s42358-025-00443-w.

4. Sconza C, Respizzi S, Virelli L, Vandenbulcke F, Iacono F, Kon E, Di Matteo B. **Oxygen-Ozone Therapy for the Treatment of Knee Osteoarthritis: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials.** *Arthroscopy.* 2020;36(1):277-286. DOI: 10.1016/j.arthro.2019.05.043.

5. Farì G, Fai A, Donati D, et al. **The effects of oxygen-ozone therapy in knee osteoarthritis: A systematic review.** *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation.* 2025;38(6). DOI: 10.1177/10538127251341834.

6. Organismo Toscano per il Governo Clinico, Regione Toscana. **Il percorso e le indicazioni d’uso dell’ozonoterapia nella patologia discale lombare e nella lombosciatalgia – Linee d’indirizzo.** 2020.



Donazione destinata alla ricerca

A cura di Dott.ssa Elisabetta de Luca - Giornalista pubblico
Specialista nei rapporti con i media Comunicazione e Relazioni Esterne ASST Pini-CTO

Se scorrete l'Albo Pretorio dell'ASST Gaetano Pini-CTO, vi imbattete in un documento denominato "Deliberazione del Direttore Generale n. 163 del 10 aprile 2026 - Accettazione di una somma di denaro da parte dell'Associazione Lombarda Malattie Reumatologiche – ALOMAR ODV da destinare alle attività clinico assistenziali della UOC Clinica Reumatologica".

L'8 maggio abbiamo cercato di andare oltre questa descrizione formale e raccontare una storia di solidarietà e impegno civico, nel corso di una cerimonia, svoltasi al Pini, che ha coinvolto la Direzione Socio Sanitaria, la Clinica Reumatologia, la Lupus Clinic e una sua paziente dell'ASST Gaetano Pini-CTO, insieme a la Presidente e ai volontari di ALOMAR.

Questa storia inizia nel 1986, ovvero da quando è possibile incontrare tra le corsie dell'Ospedale Gaetano Pini i volon-

tari di ALOMAR, un'associazione di pazienti che ha mosso i primi passi insieme con i grandi Maestri della Reumatologia, come il Prof. Bruno Colombo prima e il Prof. Flavio Fantini poi, che hanno permesso al nostro ospedale di diventare la culla di questa branca della Medicina che ha una storia recente.

Con la vicinanza e il supporto ai pazienti e alle loro famiglie, l'associazione è diventata nel tempo un pilastro per il nostro ospedale.

Tra gli associati di ALOMAR c'era anche Luigia Zorzi, venuta recentemente a mancare, che ha incluso ALOMAR nel suo lascito testamentario, come ha spiegato Maria Grazia Pisu, Presidente dell'associazione: "La nostra associata Luigia Zorzi ha chiesto che il suo lascito fosse destinato alla Ricerca su alcune patologie reumatologiche, tra cui figura il LES. Abbiamo per questo deciso di devolvere questa som-

ma all'Ospedale Gaetano Pini che ha sempre portato avanti progetti di ricerca per la cura di questa patologia".

Il Lupus Eritematoso Sistemico (LES), come hanno spiegato nel corso della cerimonia dell'8 maggio il prof. Roberto Caporali, Direttore del Dipartimento di Reumatologia e Scienze Mediche e la prof.ssa Maria Gerosa, responsabile della Lupus Clinic, è una patologia cronica autoimmune complessa, capace di colpire diversi organi e tessuti.

Proprio per la varietà dei suoi sintomi, che possono spaziare dai disturbi muscolo-scheletrici a quelli dermatologici ed ematologici, la diagnosi rappresenta spesso una vera e propria corsa a ostacoli per il paziente.

Come sostengono gli specialisti, intervenire tempestivamente riduce in modo drastico i danni a medio e lungo termine causati dalla malattia. La donazione in memoria di Luigia Zorzi è stata destinata specificamente alla ricerca e al potenziamento della diagnosi precoce, l'arma più efficace per garantire una qualità di vita ottimale a chi riceve questa complessa diagnosi.

Tra chi ha visto la sua vita trasformarsi radicalmente a causa del Lupus c'è anche Francesca Cherubino, già Biologa Nutrizionista e in procinto di laurearsi in Medicina, che nel corso della cerimonia ha condiviso la sua esperienza. *"La mia storia clinica inizia dieci anni fa con sintomi molto eterogenei: prima disturbi muscolo-scheletrici, poi dermatologici ed ematologici. Ho avuto la fortuna di essere ricoverata al Gaetano Pini, arrivando finalmente alla diagnosi di Lupus.*

Da allora sono in cura alla Lupus Clinic. Mi ritengo una paziente molto fortunata: ho la possibilità di essere visitata frequentemente, di confrontarmi sempre con lo stesso medico e di vedere ogni singolo sintomo indagato e contestualizzato nel modo corretto. Oggi le terapie disponibili sono altamente efficaci e per questo sento il dovere di ringraziare profondamente la Lupus Clinic, il Gaetano Pini e i medici che mi accompagnano ogni giorno".

Il ringraziamento dell'ASST Gaetano Pini-CTO va invece ad ALOMAR per aver deciso, ancora una volta, di essere al fianco dei nostri professionisti e dei nostri pazienti, come ha sottolineato la dott.ssa Rossana Giove, Direttore Socio Sanitario: *"Questa generosa donazione rappresenta un esempio virtuoso di come il Terzo Settore possa integrarsi perfettamente con il sistema sanitario pubblico. Il volontariato non è solo una rete di supporto morale o logistico, ma può essere un partner attivo nel progresso della ricerca scientifica e nell'innovazione dei modelli organizzativi ospedalieri".*



La degenza riabilitativa nel percorso di cura

ALOMAR stipula un protocollo di accesso al Polo Geriatrico Riabilitativo di Cinisello Balsamo

La fisioterapia e la riabilitazione rivestono un ruolo fondamentale nella cura delle malattie reumatologiche poiché aiutano i pazienti a gestire la loro malattia

permettendo di gestire dolore e infiammazione, migliorare la forza e mobilità articolare, e prevenire così la disabilità mantenendo uno stile di vita attivo. ALOMAR, al fine di promuovere il benessere dei pazienti reumatologici, attiva contatti con centri specializzati.

A tal fine è stato attivato un protocollo di accesso con il Polo Geriatrico Riabilitativo di Cinisello Balsamo, una struttura afferente al gruppo KOS Anni Azzurri operante nell'area Milanese. Il Dipartimento Riabilitativo della struttura è diretto dal Dott. Gerardo Mele (Fisiatra e Reumatologo) e conta nell'organico Medici Reumatologi e Fisiatri.

La struttura offre prestazioni fisioterapiche ambulatoriali in regime di solvenza e degenze riabilitative a carico del Servizio Sanitario Regionale.

La modalità di accesso alla degenza riabilitativa è la seguente:

1. Il Medico curante o un Medico specialista redige una valutazione clinica generale da cui si evince l'indicazione ad un ricovero in riabilitazione per rieducazione funzionale;

2. Tale documentazione può essere inserita sulla piattaforma regionale PRIAMO (online) o, in caso di difficoltà, inviata tramite mail a: christian.tanzi@anniazurri.it

Valutata la situazione clinica e l'indicazione al ricovero, la persona verrà contattata telefonicamente per definire la data d'ingresso in reparto.

Al momento del ricovero è necessario portare con sé:

1. l'impegnativa riportante la seguente dicitura: ricovero in riabilitazione neuromotoria per trattamento rieducativo in peggioramento funzionale globale in ... (indicare la diagnosi di patologia reumatologica). L'impegnativa dovrà riportare la data del giorno del ricovero;

2. la tessera sanitaria;

3. un documento di identità.

In caso di necessità è possibile contattare il numero 02 61837658 (Sig. Tanzi).



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



freepik © freepik.com

Uno spazio dedicato a tutti coloro che desiderano avvicinarsi allo Yoga

Gli equilibri nello yoga: perché praticarli ogni giorno

Nel mondo dello yoga, gli equilibri sono strumenti profondi di ascolto, presenza e trasformazione.

A cura di Giuliana Viscuso – Insegnante ALOMAR Federazione Italiana Yoga



Nel linguaggio dello yoga sono veri e propri strumenti di ascolto. Quando si prova a restare su una gamba sola, su un appoggio instabile o in una postura sospesa, succede qualcosa che va oltre il corpo: la mente si raccoglie, il respiro

si affina e l'attenzione diventa inevitabilmente presente.

È proprio per questo che gli equilibri andrebbero praticati ogni giorno, anche solo per pochi minuti.

Non tanto per diventare più “bravi” nelle posture, quanto per allenare una qualità molto più sottile: la capacità di restare centrati mentre tutto, dentro e fuori, si muove. Dal punto di vista fisico, ogni posizione di equilibrio è una conversazione continua tra piccoli muscoli stabilizzatori

e grandi catene muscolari. I piedi sono il primo punto di contatto: lavorano in modo intelligente, adattandosi a ogni micro-variazione del terreno.

Da lì si attivano caviglie, ginocchia, anche, fino a coinvolgere il core profondo, il pavimento pelvico e la muscolatura della colonna. Non è mai un lavoro “isolato”, ma una rete che si organizza in tempo reale per evitare la caduta. Questo tipo di lavoro ha effetti evidenti sulla postura e sulla stabilità generale del corpo. Ma ciò che spesso si sottovaluta è l'aspetto neurologico.

L'equilibrio, infatti, non è solo una questione muscolare: è soprattutto un processo del sistema nervoso. Il cervello riceve continuamente informazioni dagli occhi, dall'orecchio interno e dai recettori presenti nei muscoli e nelle articolazioni. Tutti questi dati vengono inte-

grati in una frazione di secondo per capire dove si trova il corpo nello spazio e come mantenerlo stabile.

Quando si pratica yoga in equilibrio, si allena proprio questa capacità di integrazione. Il sistema vestibolare — il nostro “GPS interno” — viene stimolato insieme alla propriocezione, cioè la percezione del corpo nello spazio. Con il tempo, il cervello diventa più efficiente nel correggere le oscillazioni, nel rispondere agli sbilanciamenti e nel creare stabilità anche in condizioni di incertezza. In altre parole, si sviluppa una forma di neuroplasticità che rende il sistema più reattivo e adattabile. Ma c'è anche un altro aspetto, forse ancora più interessante: quello mentale.

Negli equilibri non esiste distrazione possibile. Se la mente vaga, il corpo perde stabilità. Per questo lo yoga utilizza spesso il *drishti*, il punto di sguardo fisso, che aiuta a canalizzare l'attenzione. In questo modo, l'equilibrio diventa una pratica di concentrazione pura, quasi meditativa. Non si tratta di “non cadere”, ma di restare presenti mentre il corpo cerca il suo centro.

Gli equilibri nello yoga non sono solo posture fisiche, ma pratiche di presenza e consapevolezza. Allenano corpo e sistema nervoso a trovare stabilità, migliorano postura e coordinazione e aiutano la mente a restare centrata anche nelle situazioni di instabilità.

Anche emotivamente, questa pratica ha un impatto profondo. Oscillare, perdere la posizione, ricominciare: tutto questo diventa un piccolo allenamento alla gestione dell'instabilità. Si impara che la perdita di equilibrio non è un fallimento, ma parte del processo.

E soprattutto si sperimenta qualcosa di molto concreto: la possibilità di tornare al centro ogni volta. È qui che gli equilibri diventano una metafora viva della quotidianità. **La vita raramente è stabile in modo perfetto, e la capacità di riorganizzarsi continuamente è una competenza fondamentale**, non solo sul tappetino.

Per questo non servono lunghe sessioni o pratiche complesse. Anche pochi minuti al giorno, con posizioni semplici, possono avere un effetto significativo. Il corpo impara, il sistema nervoso si affina e la mente si abitua a un tipo di attenzione più sottile e continua. Alla fine, gli equilibri nello yoga non insegnano a non cadere. Insegnano a ritrovare il centro, ogni volta, con sempre maggiore consapevolezza.

freepik© it.freepik.com



Il ruolo del respiro negli equilibri nello yoga.

Negli equilibri nello yoga il respiro ha un ruolo fondamentale, spesso più importante della forza fisica stessa. Quando si prova a mantenere una posizione instabile, la prima reazione del corpo è irrigidirsi e trattenere il respiro.

Questo però crea tensione e rende più difficile trovare stabilità. Il respiro, invece, funziona come un'ancora.

Se rimane lento, continuo e naturale, aiuta il corpo a rilassarsi anche mentre lavora. In questo modo i muscoli non entrano in eccesso di tensione e riescono a rispondere in modo più preciso ai piccoli aggiustamenti necessari per restare in equilibrio. Dal punto di vista pratico, inspirare ed espirare con calma permette di distribuire meglio l'energia nel corpo.

L'inspirazione aiuta a creare spazio e leggerezza, mentre l'espirazione favorisce il radicamen-

to e la stabilità. Questo alternarsi diventa una sorta di ritmo interno che sostiene la postura.

Anche la mente è fortemente influenzata dal respiro. Negli equilibri è facile entrare in uno stato di attenzione molto intenso, a volte accompagnato da ansia o paura di cadere.

Il respiro regolare aiuta a ridurre questa tensione mentale e a riportare il focus sul momento presente.

Più il respiro è calmo, più la mente si stabilizza.

Con il tempo, si impara che non è la forza a mantenere l'equilibrio, ma la capacità di restare rilassati dentro l'instabilità. Il respiro diventa quindi uno strumento di ascolto: segnala quando il corpo è in tensione e aiuta a ritrovare un centro più morbido e stabile. In questo senso, negli equilibri lo yoga non allena solo il corpo, ma anche la relazione con il respiro.

E attraverso questa relazione si sviluppano calma, concentrazione e una stabilità che non è rigida, ma viva e dinamica.

1. Tadasana (Posizione della montagna)

Posizione di partenza di tutte le posture in piedi e degli equilibri nello yoga.

La parola Tadasana viene dal sanscrito e significa letteralmente "posizione della montagna". È formata da *tada*, che vuol dire montagna, e *asana*, che indica la postura o posizione.

Questo nome non è solo descrittivo, ma anche simbolico.

La montagna rappresenta infatti stabilità, forza e presenza: qualcosa che resta fermo e radicato, ma allo stesso tempo saldo e vivo. Allo stesso modo, nella posizione del corpo, si cerca un equilibrio tra stabilità a terra e allungamento verso l'alto.

Tadasana rappresenta la postura fondamentale da cui nascono tutti gli equilibri in piedi nello yoga. È una posizione solo apparentemente semplice: il corpo è in stazione eretta, con i piedi ben radicati a terra, le gambe attive ma non rigide e la colonna allungata verso l'alto.

Le spalle sono rilassate e il respiro naturale e fluido.

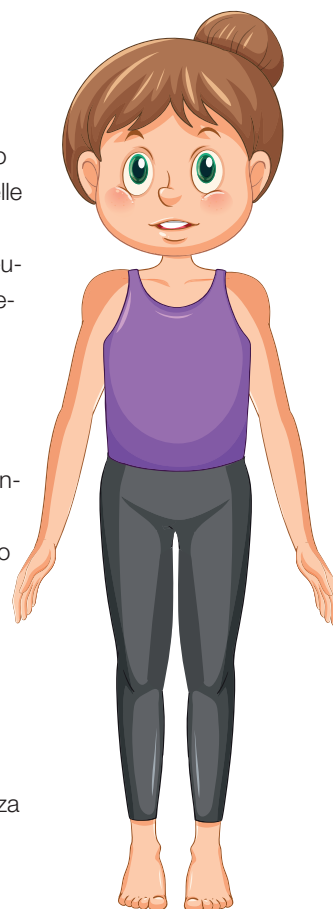
In Tadasana si costruisce la base di tutto il lavoro di equilibrio: si impara a sentire il contatto con il suolo, a distribuire il peso in modo uniforme e a trovare un asse stabile nel corpo.

È da questa stabilità iniziale che ogni posizione di equilibrio prende forma, rendendo la montagna il punto di partenza per tutte le posture in piedi.

Esecuzione

Parti in piedi, con i piedi paralleli alla larghezza delle anche oppure uniti (in base alla comodità).

- Distribuisci il peso in modo uniforme su entrambi i piedi: tallone, base dell'alluce e base del mignolo ben attivi.
- Attiva leggermente le gambe, senza irrigidirle.
- Porta le rotule leggermente verso l'alto per attivare la muscolatura delle cosce.
- Sistema il bacino in posizione neutra, evitando di inarcare o retrovertre troppo la zona lombare.
- Allunga la colonna vertebrale, verso l'alto, come se la testa fosse sospesa in alto.
- Rilassa le spalle, lasciandole scendere lontano dalle orecchie.
- Le braccia possono restare lungo i fianchi, morbide ma attive.
- Il mento è leggermente rientrato, la nuca lunga.
- Lo sguardo è morbido e fisso davanti a te.
- Respira in modo naturale, senza forzare, trovando stabilità e presenza nella posizione.



2. Vrksasana (Posizione dell'albero)

Simbolo di stabilità, radicamento e crescita che unisce terra e verticalità.

Il nome *Vrksasana* viene dal sanscrito e significa letteralmente "posizione dell'albero". È composto da due parole: **vrksa**, che vuol dire albero, e **asana**, che indica la posizione o postura. Questo nome non è casuale, perché descrive bene ciò che la postura rappresenta.

Nell'albero il corpo cerca stabilità come se avesse radici ben piantate a terra, mentre la parte superiore si allunga verso l'alto, proprio come un tronco che cresce e si apre verso la luce. In questa posizione si uniscono due qualità fondamentali dello yoga: il radicamento e l'elevazione. Da un lato la solidità del contatto con il suolo, dall'altro la leggerezza e l'espansione verso l'alto.

Esecuzione

Parti in *Tadasana*, la posizione della Montagna, in piedi con i piedi ben radicati a terra.

Porta l'attenzione al respiro, rendendolo lento e naturale.

- **Inspira** e porta il peso sulla gamba di appoggio, sen-

tendo il piede ben stabile a terra

- **Espira** e solleva l'altro piede, portandolo alla caviglia della gamba di sostegno

Mantieni il respiro fluido e, se ti senti stabile.

- Puoi portare il piede al polpaccio, oppure, nella variante più avanzata, all'interno della coscia opposta (senza mai appoggiare sul ginocchio).

- Le mani possono restare al petto oppure salire sopra la testa.

- **Inspira** per allungarti verso l'alto, creando spazio nel corpo.

- **Espira** per radicarti e trovare stabilità nella gamba di appoggio

- Mantieni lo sguardo fisso su un punto davanti a te e continua a respirare in modo calmo e regolare.

Se perdi l'equilibrio, torna semplicemente in *Tadasana* e ripeti, senza forzare, seguendo ancora il ritmo del respiro.



3. Bharmanasana (Posizione del tavolo in quadrupedia)

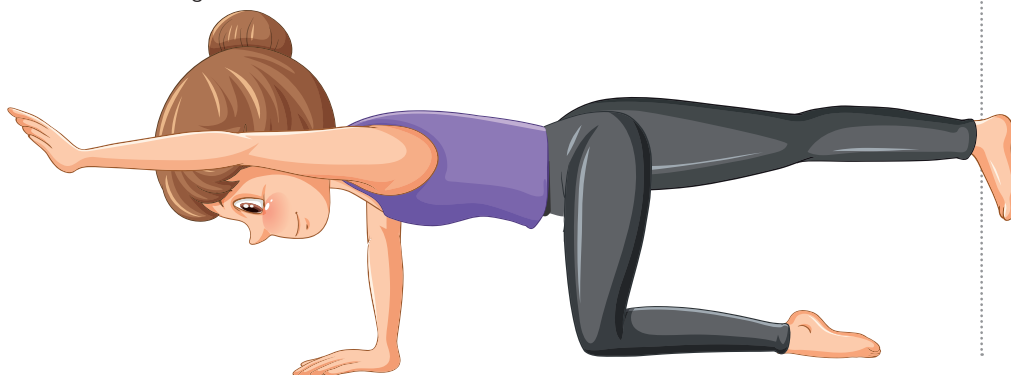
Simbolo di stabilità, radicamento e crescita che unisce terra e verticalità.

Questa posizione è una variante molto delicata di equilibrio in quadrupedia, spesso utilizzata nello yoga e negli esercizi di mobilità dolce. Si parte da una base stabile con mani e ginocchia appoggiate al suolo, in una posizione che offre sostegno e sicurezza.

Da qui, il movimento è lento e controllato: un braccio si allunga in avanti mentre la gamba opposta si estende leggermente indietro, senza forzare l'ampiezza del gesto. L'obiettivo non è arrivare lontano, ma trovare una

sensazione di allungamento leggero e confortevole, mantenendo sempre il corpo ben sostenuto.

Il bacino rimane il più possibile stabile, mentre le estremità si muovono con morbidezza. Questo esercizio aiuta a risvegliare delicatamente la consapevolezza del corpo, migliorando la coordinazione e il controllo senza creare stress sulle articolazioni. È una proposta utile per lavorare sull'equilibrio in modo progressivo, rispettando i propri tempi e le proprie sensazioni.



Esecuzione

- Posizionati in quadrupedia, con mani sotto le spalle e ginocchia sotto le anche. Appoggia bene le mani e cerca una base stabile e confortevole.
- Prima di iniziare il movimento, fai un piccolo respiro profondo e senti il contatto con il suolo.
- Lentamente, allunga un braccio in avanti senza alzarlo troppo: il movimento è morbido e controllato, senza cercare la massima estensione.

- In contemporanea, estendi la gamba opposta all'indietro, mantenendola in linea con il corpo ma senza irrigidire il ginocchio o la schiena.
- Mantieni il bacino stabile e l'addome leggermente attivo per sostenere l'equilibrio.
- Rimani qualche secondo nella posizione, respirando in modo tranquillo e continuo.
- Ritorna lentamente alla posizione iniziale e ripeti dall'altro lato.

4. Rajahamsasana (Posizione del Cigno o Fenicottero)

Sviluppa stabilità, concentrazione e coordinazione, insegnando a mantenere il centro anche nelle situazioni di instabilità.

Rajahamsasana, nella sua variante più semplice, è una posizione di equilibrio che richiama la leggerezza di un uccello sull'acqua.

Il corpo resta stabile su una gamba mentre l'altra si solleva con naturalezza, **creando una forma essenziale ma molto efficace per lavorare su equilibrio e concentrazione.**

È una postura che unisce stabilità e morbidezza: da un lato la gamba di appoggio lavora in modo attivo per sostenere il corpo, dall'altro il resto del corpo cerca leggerezza e allungamento.

Questa posizione aiuta a sviluppare presenza mentale, coordinazione e capacità di restare centrati anche in condizioni di instabilità.

Anche nella sua forma semplice, richiede ascolto del respiro e attenzione continua, più che forza.



Esecuzione

- Parti in Tadasana, in piedi con i piedi ben radicati a terra.
 - Porta l'attenzione al respiro, mantenendolo calmo e naturale.
 - **Inspira** e sposta lentamente il peso sulla gamba di appoggio.
 - **Espira** e solleva l'altro piede da terra, piegando il ginocchio e portando la gamba ad angolo retto con il piede rilassato.
 - Mantieni il bacino stabile e il busto eretto.
 - Porta le braccia verso l'alto, in alternativa possono restare lungo i fianchi oppure aprirsi leggermente per aiutare l'equilibrio.
 - **Inspira** e allunga la colonna verso l'alto, creando spazio.
 - **Espira** e porta maggiore stabilità nella gamba di appoggio.
- Mantieni lo sguardo fisso su un punto davanti a te e continua a respirare in modo lento e regolare.
- Se perdi l'equilibrio, torna in Tadasana senza fretta e riprova, sempre accompagnando il movimento con il respiro

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

BENESSERE PSICOFISICO

CORSI ALOMAR 2026

Proseguono anche per il 2026 i corsi in presenza e online dedicati al benessere psicofisico.

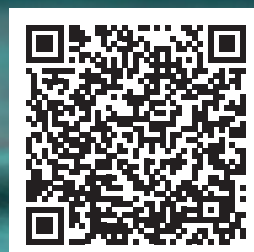
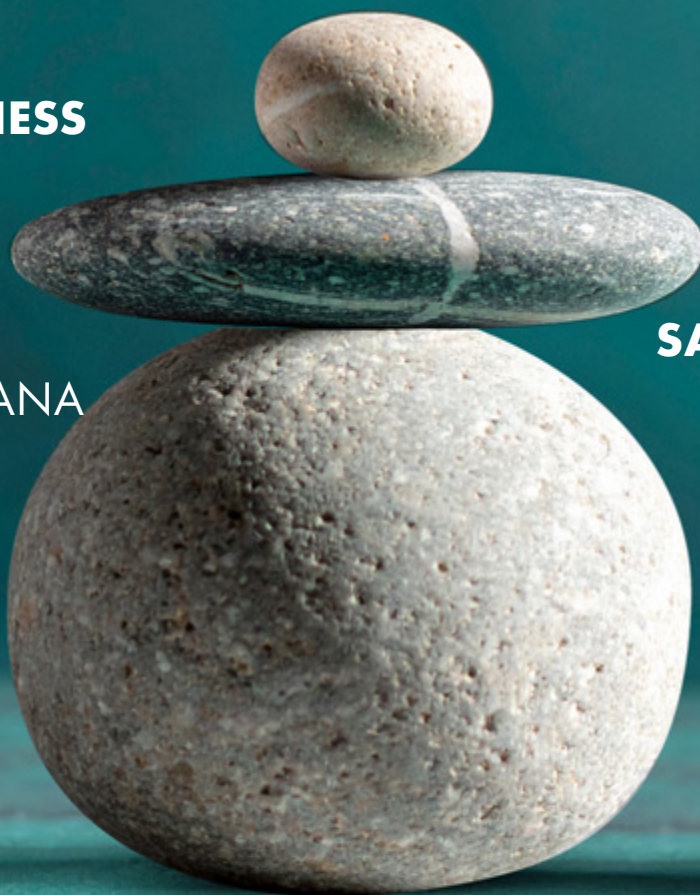
Anche per quest'anno infatti condividiamo la pratica di affascinanti discipline, da sperimentare e imparare a conoscere insieme sotto la guida delle nostre insegnanti.

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

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.

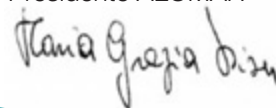
Iscriversi ad ALOMAR ODV per il 2026 significa scegliere di essere parte di una rete che si adopera per perseguire finalità di solidarietà sociale a favore di tutti coloro che in Lombardia vivono con una condizione reumatologica. Offriamo servizi, informazione, supporto alla ricerca in Reumatologia e 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.

Osservatorio malattie reumatologiche

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



Gli studi sulla aderenza terapeutica hanno chiaramente dimostrato che quanto maggiore è la conoscenza della patologia e del meccanismo d'azione della terapia prescritta, tanto più elevata sarà l'adesione del paziente al programma terapeutico.

Riflessioni sull'aderenza terapeutica

Il sottotitolo di un celebre editoriale sull'aderenza terapeutica pubblicato circa venti anni fa su una delle più prestigiose riviste scientifiche al mondo recitava una semplice frase: **"Drugs don't work in patients who don't take them"**, i farmaci non sono efficaci nei pazienti che non li prendono. Al di là della apparente ovvietà di questa affermazione, l'editoriale riportava che la scarsa aderenza ai diversi regimi terapeutici era responsabile di sostanziali peggioramenti della maggior parte delle condizioni cliniche per cui i farmaci erano stati prescritti, comportava un aumento impressionante dei costi sanitari e in ultima analisi, contribuiva in misura determinante alla riduzione della aspettativa di vita nella popolazione.

Secondo questo editoriale una percentuale di ricoveri ospedalieri negli Stati Uniti compresa tra il 33 e il 69 per cento era conseguenza diretta della scarsa aderenza terapeutica, con costi approssimabili a 100 miliardi in un anno.

Quando si parla di aderenza terapeutica il primo problema che conviene affrontare è come la si possa misurare nella vita pratica quotidiana. Probabilmente il metodo più semplice e maggiormente utilizzato è rappresentato dalla semplice inchiesta anamnestica che prevede risposte da parte del paziente basate sulla fiducia del rapporto con il medico curante. È stato dimostrato ampiamen-

te che questo tipo di valutazione comporta una sostanziale sottostima dell'aderenza in quanto molti pazienti tendono a riportare tassi di adesione superiori al vero.

Anche il conteggio delle dosi assunte, dopo richiesta al paziente di riportare le confezioni di farmaco utilizzate (come spesso si fa quando si eseguono trials clinici sperimentali) può comportare una sottostima. **Esistono oggi addirittura dei devices elettronici che sono in grado di riportare quante volte effettivamente la confezione di farmaco è stata aperta e chiusa**, ma anche questo metodo, oltre che molto costoso, appare del tutto inapplicabile nella vita quotidiana. La metodica più sicura ma certamente improponibile nella pratica clinica comune sarebbe quella di misurare la concentrazione plasmatica del farmaco a testimonianza di una effettiva assunzione.

Al momento, per gli studi clinici sulla aderenza, si ricorre alla cosiddetta "percentuale di copertura terapeutica" che è la misura della disponibilità del farmaco da parte del paziente per tutta la durata dell'osservazione: si calcola che una percentuale di copertura terapeutica (MPR, medication possession ratio) pari o superiore all'80 % sia da considerarsi adeguata per giudicare l'efficacia di un trattamento. Tuttavia, anche questa metodica non è esente da possibili errori. Intanto la misura è ottenibile solo in sistemi sanitari dove il



dato viene registrato e la misura non tiene conto del fatto che il paziente effettivamente assuma il farmaco. Inoltre non dà informazione sulla cosiddetta “*compliance*”, cioè sulla corretta assunzione del farmaco (a digiuno, dopo il pasto, la mattina o la sera, insieme ad altri farmaci o da solo, eccetera).

Esistono condizioni cliniche per le quali il problema dell'aderenza risulta particolarmente attuale che condizionano direttamente la propensione a una scarsa adesione terapeutica.

È il caso di malattie a decorso cronico che richiedono assunzioni prolungate e continuative, specie se il farmaco viene assunto per motivazioni preventive in condizioni di scarsa sintomaticità: si pensi ad esempio all'ipertensione o al diabete, alla terapia della dislipidemia in condizioni cliniche croniche che momentaneamente possono non dare luogo ad alcun sintomo specifico. Altri ostacoli possono essere rappresentati dall'età del paziente, dai costi del trattamento che gravano sull'utenza, da difficili modalità di assunzione, dalla presenza di effetti collaterali e dalla assenza di percezione soggettiva di miglioramento con il trattamento, specie se i surrogati di efficacia sono refratti nel tempo.

Più in generale si può ammettere che i fattori che principalmente condizionano l'aderenza del paziente al programma terapeutico sono di tre tipi e in partico-

lare fattori legati al tipo di terapia, fattori legati direttamente alla tipologia del paziente e fattori dipendenti dalla conoscenza specifica della patologia che si sta affrontando.

I fattori direttamente dipendenti dal tipo di terapia prescritta correlano con l'efficacia che non è sempre dimostrabile in tempi brevi e con strumenti convincenti, dalla tolleranza al trattamento che può suggerire al paziente parziali o complete omissioni, e dalla modalità di somministrazione. A questo proposito va detto che i trattamenti refratti (a giorni alterni, settimanali, mensili o semestrali) sono solitamente più correttamente seguiti rispetto ai trattamenti quotidiani che impongono una regola più stringente.

Anche le modalità particolarmente complesse di assunzione possono rappresentare un ostacolo (si pensi ad esempio alla necessità di assumere un farmaco per la terapia dell'Osteoporosi al mattino, a digiuno aspettando almeno trenta minuti prima di fare colazione e mantenendo la stazione eretta dopo l'assunzione come la regola corretta prevederebbe).

I fattori che condizionano l'aderenza terapeutica direttamente legati al paziente sono prevalentemente di ordine demografico e culturale.

Certamente l'aderenza terapeutica è soggetta a maggiori interferenze nel paziente anziano che solitamente è portatore di più malattie ed è costretto ad assumere un numero a



karlyukav@freepik.com

volte assai consistente di farmaci.

Anche l'autonomia funzionale del paziente e la sua condizione cognitiva possono influenzare l'aderenza: spesso il paziente anziano dimentica di assumere all'orario prestabilito le dosi indicate di farmaco soprattutto se non è direttamente assistito da un parente o da un care giver.

L'aderenza al programma terapeutico è inoltre condizionata dal livello sociale ed economico del paziente: maggiori trasgressioni all'aderenza si osservano infatti in pazienti con scolarità bassa e condizioni economiche maggiormente disagiate.

Probabilmente poi il principale elemento che condiziona una riduzione dell'aderenza è la mancata percezione da parte del paziente di una effettiva utilità clinica.

Mentre la terapia del dolore viene direttamente percepita come efficace quando effettivamente è in grado di ridurre la sintomatologia, i trattamenti di alcune condizioni metaboliche o di patologie al momento non sintomatiche non sono in grado di rifornire il paziente di adeguate motivazioni che devono essere solitamente confermate da alcuni surrogati: è il caso della importanza di verifiche di laboratorio

o strumentali da effettuare periodicamente per far sì che il paziente acquisisca motivazioni convincenti circa l'efficacia terapeutica.

Così il semplice controllo di alcuni esami di laboratorio, effettuato periodicamente, o l'esecuzione di alcune indagini strumentali, può rappresentare per il paziente la sola motivazione convincente della efficacia di un programma terapeutico, soprattutto se si tratta di terapie che devono essere condotte per tempi lunghi e magari per tutta la vita. A fronte di queste premesse, tuttavia, gli elementi che si sono dimostrati maggiormente in grado di condizionare favorevolmente l'aderenza sono di ordine culturale e comprendono la conoscenza da parte del paziente della patologia che viene trattata e il rapporto fiduciario con il medico curante. Gli studi sulla aderenza terapeutica hanno chiaramente dimostrato che quanto maggiore è la conoscenza della patologia e del meccanismo d'azione della terapia prescritta, tanto più elevata sarà l'adesione del paziente al programma terapeutico.

Diviene dunque di fondamentale importanza che il medico spenda del tempo per spiegare in termini comprensibili le dinamiche della patologia in questione e i meccanismi mediante i quali i farmaci prescritti vanno ad interferire sulla evoluzione della malattia con un cenno anche statistico ai vantaggi che un approccio di prevenzione delle complicanze può determinare sulla qualità della vita futura e sulla sopravvivenza.

Questa comunicazione va inserita in un contesto di buon rapporto tra medico e paziente, non solo al momento della prima prescrizione ma anche in corso di terapia per rafforzare le adeguate motivazioni alla prosecuzione della terapia. In ambito strettamente reumatologico il panorama dell'aderenza terapeutica può essere considerato particolare in quanto molto spesso il trattamento viene prescritto per dominare una sintomatologia dolorosa quindi all'interno di una condizione che, se la terapia è efficace, è di per sé motivante. **Tuttavia anche in ambito reumatologico esistono dati di aderenza talvolta preoccupanti soprattutto quando si fronteggiano condizioni in cui la terapia viene prescritta non soltanto a scopo sintomatico ma per ottenere una "remissione" di malattia.**

Uno tra i principali esempi è quello del Methotrexate che non incide direttamente e immediatamente sul dolore, può essere gravato da effetti collaterali soggettivi (per lo più non gravi) e può essere percepito erroneamente dal paziente come una vera e propria "chemioterapia" di cui il paziente teme le conseguenze.

L'erronea percezione del tipo di terapia prescritta rappre-

senta un ostacolo facilmente superabile se al paziente viene correttamente spiegato che il farmaco in ambito Reumatologico non agisce come un chemioterapico ma come un anti infiammatorio profondo che è in grado di contrastare l'evoluzione della malattia.

Esistono diversi metodi poi per minimizzare gli effetti collaterali del farmaco che vanno condivisi con il paziente. **Deve infine essere spiegato molto accuratamente al paziente che la terapia deve continuare anche quando si sia raggiunta una condizione di benessere, per il mantenimento della remissione clinica.**



Diversi studi hanno dimostrato che la conoscenza di questi aspetti da parte del paziente è in grado di garantire una migliore aderenza e sono stati confezionati anche alcuni programmi motivazionali individuali o collettivi finalizzati a una migliore informazione del paziente come presupposto ad una aderenza ottimale.

Ciononostante gli studi più recenti depongono per una aderenza alla terapia con Methotrexate in ambito reumatologico compresa tra il 60 e l'80 % con percentuali che nei soggetti più giovani possono essere considerate ancora più basse. Un'altra criticità a proposito di questo trattamento è legata al fatto che la terapia con farmaci biologici, soprattutto

nell'Artrite Reumatoide, non deve essere considerata sostitutiva del Methotrexate ma piuttosto aggiuntiva in quanto la maggior parte dei dati scientifici degli ultimi anni ha dimostrato come, a parte qualche eccezione, i risultati della terapia biologica siano sicuramente migliori se la terapia di associazione con Methotrexate viene mantenuta. Al contrario molti pazienti quando iniziano il biologico tendono a dimenticare o ad omettere il Methotrexate, riducendo così l'aderenza a un programma terapeutico consolidato da numerosi studi clinici.

Altre criticità relative all'aderenza in ambito reumatologico riguardano ad esempio la terapia ipouricemizzante della gotta che deve essere continuativa e a lunghissimo termine e che trova difficoltà di adesione da parte del paziente che si trova in condizioni di protratto benessere.

Infine molti studi sono stati dedicati al problema critico dell'aderenza nella terapia di prevenzione delle fratture Osteoporotiche. In questo contesto l'aderenza alle terapie è generalmente bassa e diviene migliore solo nel gruppo di pazienti che ha già sperimentato la drammaticità di una frattura da fragilità mentre resta problematica nell'ambito di un programma di prevenzione primaria.

Alcuni esami di laboratorio possono fornire al medico e al paziente una documentazione di efficacia molto più precoce del semplice controllo della densitometria che non va ripetuta prima di 18 mesi, così come prescrivono le regole del Servizio Sanitario Nazionale.

In conclusione la mancata aderenza a schemi terapeutici consolidati dalla ricerca clinica comporta conseguenze per il paziente sia immediate sia correlate alla prognosi futura in termini di qualità della

vita, comparsa di complicazioni e sopravvivenza. In via del tutto secondaria, ma non meno importante, la bassa aderenza alle terapie prescritte rappresenta un enorme dispendio di risorse sanitarie con riflessi economici non solo legati allo spreco dei farmaci ma anche in relazione alle cure che si renderanno necessarie in funzione della mancata opera di prevenzione che la scarsa aderenza avrà compromesso. In questo contesto un sano e costruttivo rapporto medico-paziente associato a una corretta informazione rappresentano la vera ed ultima soluzione ad un problema trasversale a tutte le aree della Medicina, non esclusa la Reumatologia.



#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

Io e quelle quattro amiche noiose e antipatiche.

A cura di Marinella Rusignuolo – Volontaria ALOMAR

Mi presento,

sono Marinella, ho cinquantacinque anni, tre meravigliosi figli, un marito e Otto, il nostro cane. Mi piacerebbe farvi conoscere e in qualche modo raccontarvi la storia della mia malattia e di quanto a volte la vita sia crudele e difficile.

Amiche. Il primo trauma, o cambiamento, l'ho subito quando a quarantuno anni mi si è presentato il diabete mellito di tipo due e dopo qualche mese mi hanno diagnosticato il glaucoma ad entrambi gli occhi.

Le prime due amiche, invadenti, hanno portato dei cambiamenti anche nelle mie abitudini. Provate ad immaginare una mamma che doveva crescere i suoi figli, accudire casa, lavorare e avere un marito a cui pensare, con le malattie che mi sfινivano di stanchezza. Dovevo misurare la glicemia, controllare il tremore e la sudorazione in tutto il corpo, mettere sette colliri ad ogni ora per tutto il giorno e mantenere la secchezza oculare a bada. In quelle giornate frenetiche la sacroileite era così infiammata che mi sembrava avessi un fuoco all'interno del corpo. E poi bisognava dirlo ai ragazzi che la loro mamma era malata. Ero sconsolata e piena di pensieri, quanti pianti senza farmi vedere da nessuno. Con il tempo e l'affetto della mia famiglia mi sono rassegnata, adesso ogni sei mesi faccio tutti i controlli, vado dal diabetologo tre volte l'anno e dall'oculista. È il 2018 e per me inizia un nuovo calvario: arrivano i primi dolori disumani alla schiena, la fascia lombare e i glutei, alle braccia fitte che sembrano scosse elettriche e un bruciore fortissimo in tutto il corpo.

Si ricomincia, questa volta tocca ad ortopedici e fisioterapisti. Per due anni faccio punture di antidolorifici, cerotti e pomate di ogni tipo, antidolorifici ogni giorno. Provo con l'ozonoterapia, laser terapia e ultrasuoni alle mani che a causa del dolore erano come paralizzate, insensibili e impossibili da muovere. Tra cure e visite sono arrivata a spendere più di tremila euro, le tempistiche con la sanità pubblica sono troppo lunghe e il dolore non rispetta i tempi d'attesa. Dopo un lungo calvario di diagnosi sbagliate, associate alla lom-



balgia, arrivo al Galeazzi. **L'équipe medica dell'ortopedia, che ancora oggi ringrazio, dopo avermi osservata camminare mi sottopone a vari esami e stabilisce che il mio problema è di natura reumatologica.**

Vengo inviata all'ospedale San Raffaele di Milano, sempre privatamente e nel bel mezzo di una pandemia che non è stata in grado, ahimè, di mettere in pausa la mia malattia. Nel marzo del 2020 vengo visitata da un bravissimo dottore specializzato in reumatologia che nel giro di quindici giorni mi fa fare esami, lastre e risonanze in tutto il corpo, preoccupandosi anche di assistermi nella prenotazione degli appun-



tamenti. Nel frattempo la malattia prosegue il suo corso e io, spaventata, inizio a pensare di avere un tumore alle ossa. I dolori in tutto il corpo non mi permettono nemmeno di lavarmi i capelli, farmi una semplice doccia, tagliarmi le unghie, rifare il letto al mattino, camminare o stare soltanto in piedi. Una mattina, era martedì e non lo scorderò mai, mi squilla il cellulare ed era il reumatologo.

Iniziano a tremarmi le gambe per lo spavento e nella mia

testa penso *“un dottore che mi chiama personalmente per una visita?”*, e così mi ritrovo nel suo studio giovedì.

Seduta davanti ad un computer, **per la prima volta, conosco i nomi delle mie nuove amiche: spondilite anchilosante e fibromialgia.**

Dopo anni riesco a dare un nome a quei mali che mi hanno fatta sentire sola, incompresa, sballata e umiliata dal mio stesso male che tardava a presentarsi. Io non sapevo nulla

delle malattie reumatologiche, autoimmuni, infiammatorie, croniche, certo ne avevo sentito parlare ma non potevo immaginare che ne potessero esistere così tante e che tra di loro ci fossero proprio le mie!

Da quel giorno sono in terapia biologica, continuo a fare fisioterapia una volta a settimana, ad andare in piscina e a prendere medicine e antidolorifici.

Sono tornata a casa in uno stato di shock, ero amareggiata, arrabbiata e piangevo desolata. Volevo sapere tutto, ho acceso il computer e famelica di informazioni cercavo ogni spiegazione ma anche una rete di supporto, altri come me, che sapessero.

Mi sono imbattuta in una associazione chiamata ALOMAR, dei malati reumatologici, e così ho incominciato ad interessarmi, leggere e capire che cosa siano queste malattie. Ad oggi sono un'associata e ringrazio la nostra presidente e tutte le persone che collaborano e ne fanno parte perché la conoscenza rende consapevoli e la condivisione compresi e meno soli, visti. Io, come tutte le persone che vivono le mie patologie, vivo sempre nel dolore che come un invasore occupa il mio corpo.

Le mie giornate sono scandite dai tempi della malattia, delle cure e delle visite mediche negli ospedali, delle pause pranzo in macchina tra un impegno lavorativo e uno medico.

Ho un lavoro part time ma ho perso anni di lavoro, opportunità e la speranza di un'integrazione che sappia riconoscere a validare le mie malattie in un contesto sociale inclusivo. La mia invalidità è riconosciuta al 70%, la mia malattia è stata dichiarata in stato di remissione e per questo non ho diritto alla pensione di invalidità.

La stessa ASL sembrerebbe in remissione visto che ora hanno diminuito le terapie passandole soltanto una volta l'anno, inoltre prendere un appuntamento è un calvario perché i tempi d'attesa sono infiniti.

Questo sistema è logorante e ingiusto perché i pazienti affetti da malattie reumatologiche dovrebbero avere il diritto di ricevere cure adeguate con continuità nel tempo. Non ho avuto diritto all'assegno di invalidità e questo mi fa sentire arrabbiata, frustrata, mi toglie lentamente la dignità, perché l'ASL non lo vede quanto per me sia difficile anche solo guidare per dieci chilometri.

Questo tipo di malattie diventano una disabilità vera e propria, condizionano ogni mia azione, decisione, pensiero, fuori senti una mancanza ma dentro la presenza di un estraneo. Non sarà un brutto sogno a

cambiare l'umore del mio risveglio, ma il dolore che ogni giorno sceglie come mostrarsi, oggi crudele, domani compassionevole, dopo chissà, l'unica certezza rimane la sua presenza.

Le azioni quotidiane sono logoranti e dolorose, andare dalla parrucchiera è diventata una routine, ma non di bellezza, di necessità, perché lavarmi i capelli in autonomia è troppo doloroso per il mio corpo.

Il mio stipendio è di seicento euro perciò tutto questo per me ha un costo insostenibile, ed è mortificante ogni mese chiedere un aiuto economico ai miei figli.

L'INPS si immagina con quanto sconforto oltre ad affrontare tutti questi dolori pervasivi e infernali mi tocca anche sostenere un'infinità di spese economiche?

Con che fatica, rabbia, disagio e sconforto devo far fronte da sola a tutti i risvolti difficili della mia malattia. **In un sistema sanitario che non funziona oltre al peso della malattia c'è anche quello dell'invisibilità,** mi sento abbandonata e incompresa, lasciata ai margini di una società che non ha tempo e risorse per prendersi cura di me. Da sola devo farmi carico di quasi tutte le spese mediche, mi sento responsabile degli sviluppi della mia malattia, colpevole se, non riuscendo ad adempiere a tutti gli oneri, questa peggiorerà.

L'appuntamento con queste quattro amiche non è decisamente gioioso e spensierato. Guardo le donne al parco e immagino di avere anch'io una borsetta come la loro, piena di trucchi, fazzoletti, scontrini e cianfrusaglie, ma il dolore alla spalla mi riporta subito al mio mondo fatto di farmaci, misuratore di glicemia e colliri.

Nonostante tutto quello che devo affrontare ogni giorno sono una persona allegra, mi piace la musica, leggere, fare delle piccole gite e passeggiare con il mio cane.

Ringrazio i miei figli, che adoro, mio marito che mi sostiene facendomi da autista e segretario, ALOMAR che insieme ai ragazzi universitari mi permette di fare alcuni cicli di terapie. Un ringraziamento ai medici del San Raffaele, che mi supportano in ogni mio passo. Un caro saluto va a tutte le persone affette da malattie reumatologiche. Infine, ma non per ordine di importanza, ringrazio il mio amico a quattro zampe Ryuk che per quattordici anni mi ha donato un'amicizia e un affetto incondizionati nel suo starmi vicino in tutti i miei momenti di difficoltà.

Un ricordo per una persona cara



È venuta a mancare la nostra cara Lucia. Ci sentiamo tutti un po' più poveri. I pensieri scritti dai soci della sezione esprimono un sentimento di grande dolore ma nello stesso tempo di gioia perché continuerà a vivere nei nostri cuori e nei nostri ricordi. Da quando abbiamo avuto il piacere di conoscerti, dal momento della tua iscrizione ad ALOMAR, hai dato molto alla sezione: sorrisi, passione, allegria, voglia di vivere, malgrado la tua malattia. E non possiamo dimenticare l'impegno profuso verso i tuoi concittadini per aiutare ALOMAR durante le raccolte fondi organizzate dalla sezione. Pensiamo tu sia stata una persona speciale, difficile da dimenticare, che ha donato molto ad ALOMAR. Le poche cose scritte nei pensieri dalle tue amiche e dei tuoi amici rappresentano solo un momento della tua vita, ma rimarranno come un ricordo indelebile nel cuore e nella mente di molti. Ci dispiace, in questo articolo, non poter accontentare tutti per i sentimenti espressi, ma sappiamo che siamo tutti con Te.

Il CDA ALOMAR ODV Sezione di Bergamo

Alla nostra cara Lucia

Gabriella

Quante cose potrei scrivere su di te, Lucia!

Una persona altruista, generosa, sempre positiva nonostante le tante difficoltà che hai dovuto affrontare.

Ci siamo conosciute attraverso Alomar: ci siamo subito "prese" e la nostra conoscenza è diventata una bella amicizia, estesa anche ai nostri mariti.

Ricordi quando abbiamo iniziato ad organizzare il primo mercatino Alomar? Io non avevo lo smartphone e non lo volevo!

Ma tu avevi bisogno di mandarmi le foto... e allora cosa hai fatto?

Hai chiesto il numero di telefono a Fabio e spedivi tutto a lui. Il problema è che tu spedivi, spedivi, proponevi le cose da fare... quel telefono suonava a tutte le ore e Fabio, stanco di dover fare sempre da tramite, mi ha obbligata a comperare lo smartphone.

Ricordo le nostre terapie in ospedale: tu eri una chiacchierona, io quando faccio terapia dormo tantissimo...

Un giorno che ti dissi in dialetto: "*Lucia, sèra fò la boca*" (Lucia, chiudi la bocca). Mi hai guardata, ti sei messa a ridere, hai taciuto per mezz'ora e poi hai ricominciato a parlare! E quando è capitato di andare a mangiare insieme ai nostri mariti? Ad un certo punto Duilio ti diceva: "*Smetti di parlare, mangia che si raffredda tutto!*".

Una chiacchierona che sapeva, però, anche ascoltare.

Ora, Lucia, hai raggiunto il tuo caro Duilio... non raccontargli di questi due anni e mezzo senza di lui tutto d'un fiato.

Avete tutta l'eternità per stare insieme.

Ciao Lucia, grazie per tutto quello che mi hai dato. Ti ho voluto tanto bene e te ne vorrò sempre.

Emanuela

Ciao Lucia,

ricordarti in questo momento di profonda tristezza non è facile... rileggo i tuoi messaggi... rivedo le foto, l'impegno che mettevai per le iniziative della nostra associazione ALOMAR... leggo le tue ricette per conservare le verdure dell'or-

to... e tanto altro!

Quanto nella mia vita parla di TE!

Eri una persona davvero Speciale e Unica... Speciale perché sapevi cogliere sempre il lato positivo della vita, anche nei momenti più difficili, Unica perché sapevi essere generosa, solare, attenta agli altri... era difficile non ridere con te! Il messaggio del primo buongiorno era quasi sempre il tuo... ed anche la buonanotte ad ogni ora della sera...l'aspettavo! Ora ti darò la buonanotte guardando le stelle e tu sarai la più luminosa.

Manchi Lucia, manchi terribilmente.

Ti porterò sempre nel mio cuore con infinito affetto.

Luciana Antonini

Non viviamo davvero nei giorni che passano, ma in ciò che lasciamo negli altri.

Le parole, i gesti, perfino le assenze restano più di quanto immaginiamo.

E forse il vero senso della vita è essere ricordati per ciò che abbiamo fatto sentire.

Ugo Foscolo

Nicoletta

Cara Lucia,

è difficile trovare le parole giuste per ricordarti perché eri e sarai sempre una persona speciale.

Io ti ricorderò così: una forza della natura, capace di andare avanti anche quando tutto era difficile, senza mai perdere quella luce che ti rendeva unica. Anche nei momenti più duri riuscivi sempre a regalare un sorriso, una parola sincera, di quelle che arrivano dritte al cuore e restano.

Porto con me i momenti semplici condivisi insieme: le chiacchiere, i sorrisi, la tua presenza nelle attività dell'Associazione. Nonostante tutte le difficoltà personali e la malattia, tu c'eri sempre, generosa, disponibile.

Avevi qualcosa di raro: la capacità di far sentire le persone accolte, capite. Sapevi vedere il bello anche quando era difficile trovarlo, e lo donavi agli altri, anche quando eri tu ad avere più bisogno di sostegno. È questo che non dimenticherò mai di te.

Mi mancherai nelle piccole cose: nei messaggi quotidiani in chat, nelle parole scambiate, nei momenti trascorsi insieme, nella tua energia.

Ma so che quello che hai lasciato dentro di noi non andrà via: il tuo esempio, il tuo coraggio, il tuo modo di esserci per gli altri continueranno a vivere nei nostri gesti e nei nostri ricordi.

Ora sei libera da ogni sofferenza.

Riposa in pace, Lucia.

Elisabetta

Ciao Lucia,

tu eri una veterana del gruppo Alomar, io sono arrivata molto dopo.

Quando ti ho conosciuta, la cosa che più mi ha colpito di te è stato il tuo sorriso, la tua disponibilità, l'altruismo e, con il passare del tempo, la serenità con cui hai affrontato la tua lunga malattia.

Sei sempre stata la guerriera per tutte noi, nonostante le tue vicissitudini, sapevi incoraggiarci e, con i tuoi messaggi, farci sorridere... nonostante tutto.

Ti ricorderò con il tuo sorriso e la voglia di vivere.

Grazie per l'esempio che hai saputo darmi, ne farò tesoro.

Ciao

Nilla

Cara Lucia,

il tuo nome rispecchia la tua personalità. Fin da subito hai trasmesso al gruppo serenità, allegria ed entusiasmo. Anche nei momenti più bui hai illuminato le nostre giornate con il tuo ottimismo. Ti ricorderò sempre come un'amica disponibile e solare. Ti abbraccio forte.

Giuliana

Lucia,

pensandoti mentre mi scende una lacrima mi accorgo che sorrido... sì perché tu mi sorridevi ancor prima di salutarmi! Questo non scorderò mai, così come la tua voce talmente squillante che a volte mi stordiva... ricordo quel giorno che



passai per un saluto durante le tue terapie e non sapevo la stanza, ma la trovai subito perché sentivo la tua voce dal corridoio! Parlavi, parlavi e parlavi. Questo eri...VITA! Ti porterò nel cuore.

Adriana

Ciao Lucia,
sarai sempre nei nostri cuori buon viaggio.

Valeria

Cara Lucia,
oggi è un giorno triste, il primo giorno senza di te. Triste per chi rimane e ti ha voluto bene, ti ha stimato, ma per te sarà il primo giorno di gioia perché finalmente il dolore non ti appartiene più.
Mi piace credere in Dio, nel Paradiso e nella vita eterna. Sei stata così brava e buona nella vita terrena che ora ti aspetta solo il Paradiso dove il tuo Duilio ti aspetta. Raggiungilo, fai buon viaggio e sii serena per sempre.
A noi che restiamo mancherai tanto! Ti fischieranno le orecchie perché sarai sempre nominata, ricordata con affetto e gratitudine per averti conosciuta.
Sarai sempre nel mio cuore.

Stefania

Quanti ricordi in questa foto.

Mi ricordo cosa mi disse in questa giornata:
“Stefy non farti mai frenare dalla nostra malattia...”
e così sto facendo da anni... (chi mi conosce sa che ogni tanto infrango le regole, e faccio cose proibite.)
D’ora in poi, in ogni posto che andrò un pensiero sarà sempre per Lei, una grande guerriera che ha sempre combattuto con un sorriso per tutti.

Francesco

Ciao Lucia, ciao Cara Lucia,
purtroppo questa sera ho saputo che ci hai lasciato, ne sono basito e addolorato, tantissimo.
Ci siamo scambiati gli Auguri di una buona Pasqua e ci siamo chiesti come stavamo, mi hai scritto che eri molto sofferente, ti ho risposto di essere forte e di non lasciarti andare. Purtroppo non sapevo che ti eri aggravata così tanto, se lo avessi saputo non avrei cambiato niente, ma ti avrei detto tante cose...
Perdonami!!!
Sei sempre stata una persona gentile e altruista, mi ricordo sempre quel fatto che ci si conosceva da poco e mi avevi

prestato dei libri, ecco!! lì ho capito la persona che eri.
Ti ricorderò sempre!! Ciao Cara Lucia.
Francesco

Angela

Questa era Lucia: sempre disponibile e allegra con tutte, ma dentro di lei c'era tanto dolore e sofferenza, ma era difficile che lo desse a vedere.
Buon viaggio, Lucia.

Laura

Mi dispiace molto per Lucia! Ho letto ora io non sono attiva da un po', ma ricordo con affetto gli anni in cui sono stata la "mascotte" per tante di voi, le mie zie acquisite. Mi unisco alla vicinanza nella preghiera per lei.

Mirella

Grazie Lucia per i tuoi consigli. Riposa in pace. Senza più dolori.

Donata

Cara Lucia, non ho camminato tanto con te perché nel gruppo Alomar sono arrivata circa 5 anni fa, ma ho uno stupendo ricordo di te... qualche anno fa, alla vendita dei giacinti, ti ho conosciuta e ci siamo piaciute subito.

È stata una mattinata wow, abbiamo riso, riso e ancora riso come se ci fossimo conosciute da sempre.

Quella mattinata resterà per me un ricordo indelebile nel tempo.

Oggi ti voglio salutare con uno scritto che mi dà la gioia di sentirti ancora qui vicina, nella stessa stanza.

"La morte non è niente. Sono solamente passato dall'altra parte: è come fossi nascosto nella stanza accanto.

Io sono sempre io e tu sei sempre tu.

Quello che eravamo prima l'uno per l'altro lo siamo ancora. Chiamami con il nome che mi hai sempre dato, che ti è familiare; parlami nello stesso modo affettuoso che hai sempre usato. Non cambiare tono di voce, non assumere un'aria solenne o triste. Continua a ridere di quello che ci faceva ridere, di quelle piccole cose che tanto ci piacevano quando eravamo insieme.

Prega, sorridi, pensami!

Il mio nome sia sempre la parola familiare di prima: pronuncialo senza la minima traccia d'ombra o di tristezza.

La nostra vita conserva tutto il significato che ha sempre avuto: è la stessa di prima, c'è una continuità che non si spezza. Perché dovrei essere fuori dai tuoi pensieri e dalla tua mente, solo perché sono fuori dalla tua vista? Non sono lontano, sono dall'altra parte, proprio dietro l'angolo.

Rassicurati, va tutto bene. Ritroverai il mio cuore, ne ritroverai la tenerezza purificata.

Asciuga le tue lacrime e non piangere, se mi ami: il tuo sorriso è la mia pace."

Daniela

Ciao Lucia,

averti conosciuta è stato per me un grande privilegio. Senza saperlo mi hai insegnato cosa sia la resilienza: hai saputo accettare la malattia anche quando ha limitato la tua libertà e ha lasciato evidenti segni fisici sul tuo corpo. Ancora oggi mi chiedo come sia stato possibile sopportare tanto dolore. Curiosa, amante dei viaggi e dello stare in compagnia, hai continuato a scoprire il mondo anche quando sei stata costretta a letto, inoltrandoci con gioia le fotografie di luoghi ed eventi che ti trasmettevano amici e conoscenti.

Una donna empatica che con spontaneità e simpatia mi ha fatto ridere a crepapelle.

Attenta, disponibile e discreta, il tuo cuore grande ha accolto tantissime persone, in particolare la tua famiglia: Duilio, l'amore di una vita, tuo figlio, silenzioso dal cuore d'oro, la tua adorata piccola Alice e la nuora che hai sempre definito premurosa e amabile come una figlia.

Buon viaggio Lucia, grazie di tutto.

Ti avrò sempre nel cuore.

Dottoressa Vespasiano

Non c'è nulla che sostituisce l'assenza di una persona cara. Più bello e pieno è il ricordo, più difficile è la separazione, ma la gratitudine regala nel dolore, una gioia tranquilla.

Si indossa la bellezza del passato come un dono prezioso in sé.

Dietrich Bonhoeffer, 1906 – 1945

Un caro saluto,



Legnano

6.000 Passi di salute. Muoviti-Muoviti Reumatologia e stile di vita: quale impatto?

Il giorno 10 maggio 2026 alle ore 9.00 presso la sede della Croce Rossa Italiana a Legnano in via ragazzi del 99 (rione Canazza) si è tenuta la nostra consueta **“Camminata di Salute”**.

L'evento è organizzato dalla Sezione di Legnano ALOMAR ODV e quest'anno ha voluto essere un evento dedicato alla conoscenza dell'importanza di un corretto stile di vita adeguato a persone che vivono con patologie croniche.

L'incontro è iniziato con la conferenza della quale alleghiamo locandina.

Si aprono i lavori con i saluti e i ringraziamenti della Presidente Maria Grazia Pisu e della Responsabile della Sezione ALOMAR di Legnano, Giovanna Raimondi che passano la parola alla moderatrice, Consigliere di ALOMAR, Elisabetta Bagolini che ha il compito di moderare la conferenza. Inizia la presentazione dei saluti istituzionali del Vice Sindaco Dott.ssa Anna Pavan per il Comune di Legnano, della Dott.ssa Paola Faggioli, Primario di Reumatologia dell'ASST Ovest Milanese e delle Dott.sse Clara Melis e

Noemi Sirangelo per ATS Milano.

Ha inizio la parte informativa, la Dott.ssa Laura Castelno-vo, specialista in reumatologia presso l'Ospedale di Legnano che, appassionata della materia ha spiegato molto bene quanto il movimento sia fondamentale per mantenere il corpo efficiente il più a lungo possibile, per una buona qualità di vita.

Di seguito il Presidente di AUSER Ticino Olona, Mauro Squeo, ha dato interessanti informazioni sul progetto attivato con ATS Milano per il quale ci sono state diverse osservazioni e richieste di chiarimenti sulla possibilità di poter accedere ai servizi presentati.

A seguire l'intervento del Dott. Massimo Romanò, Chinesiologo e insegnante in Scienze Motorie e dello Sport, ha chiarito alcuni aspetti importanti sui trattamenti AFA (Attività Fisica Adattata) più o meno adeguati per alcuni tipi di patologie.

Il Dott. Fabio Sorrentino, nutrizionista presso l'Ospedale di Legnano, ha dato molte interessanti spiegazioni sulle

molteplici informazioni, a volte discordanti tra loro, che riceviamo in continuazione attraverso i social e non solo. Ha illustrato, riguardo alle patologie reumatologiche, quali sono gli alimenti da evitare e quali da prediligere. Ha anche chiarito, in generale, **quale comportamento alimentare tenere per una sana qualità di vita.**

La Psicoterapeuta, Dott.ssa Elena Mascheroni, che gestisce i Gruppi di Ascolto Condivisi per la nostra Sezione di Legnano, ha rimarcato l'importanza della socializzazione nel movimento.

Il movimento è fondamentale per mantenere il corpo efficiente il più a lungo possibile, per una buona qualità di vita.

Come ultima relazione abbiamo avuto il punto di vista dell'ATS Milano riguardo al tema benessere e salute come prevenzione. Le Dott.sse Clara Melis e Noemi Sirangelo hanno ribadito l'importanza della collaborazione sul territorio tra istituzioni sanitarie, Comuni e Associazioni per raggiungere un obiettivo concreto.

Il tempo non è stato favorevole e la camminata che avrebbe dovuto partire per i "6000 passi di salute" non ha potuto

10 maggio 2026

“6000 passi di salute”

muoviti muoviti

I vostri amici a quattro zampe sono invitati a camminare con noi!

8:45 - Apertura, iscrizioni e consegna gadget
CONFERENZA presso C.R.I. - Via Ragazzi del 99 - Legnano
Reumatologia e stile di vita: quale impatto?

Sono invitati:
 - autorità: Direzione ASST OVEST MI
 - autorità: Direzione ATS Milano
 - autorità: Comune di Legnano
 9:00 - Presentazione e saluti
Maria Grazia Pisu: Presidente ALOMAR ODV
Giovanna Raimondi: Responsabile sezione di Legnano
 Moderano:
Elisabetta Bagolini: Consigliere ALOMAR ODV
Andrea Gioia: Responsabile Croce Rossa
 Legnano
 Inizio Conferenza
Reumatologia e stile di vita: quale impatto?

9:10 - Le sfide cliniche in reumatologia
Dott.ssa Laura Colombo e Paola Faggioli:
 Reumatologia ASST Ovest milanese
 9:30 - AIFA, il movimento curativo?
Mauro Squas: Presidente ASSIR Tullio Oliva
Dott. Massimo Romanò: Chirurgo, docente in Scienze mediche e dello Sport
 9:40 - La socializzazione
Dott.ssa Elena Mascheroni: Psicologa
 10:10 - Prevenire di malattie nelle malattie reumatiche
Dott. Fabio Sorrentino: Strutturazione clinica ASST Ovest MI
 10:30 - La prospettiva delle istituzioni
Dott.ssa Clara Melis e Noemi Sirangelo: ATS MI
 10:30 - Saluti dei Gruppi di Gemmaio
Laura Colombo: Nordic Walking Sangiorgese

Riscaldamento e partenza per camminata 6000 passi di salute (4km circa) all'interno del Rione Canavese.
 10:50 Arriva
 Al rientro, nella postazione del tavolo di ALOMAR ODV presso C.R.I., estrazione dei numeri per la Lotteria a premi per i partecipanti alla camminata.

Prima la sfilata con ritrovo per aperitivo

La camminata si terrà anche in caso di maltempo.

RICORDIAMO PER CAMMINATA:
 Obbligo di una identificazione con segnapagina e non agonistica, ogni partecipante è tenuto ad osservare le norme del codice della strada. Viene dedicata ogni responsabilità per eventuali incidenti e danni a persone o cose che dovessero verificarsi durante la camminata.
 Ogni persona partecipa sotto la propria responsabilità e dichiara di essere a conoscenza delle proprie condizioni fisiche. I soccorsi devono essere assicurati da un medico. L'evento partecipa senza impegno da agenzie terze.

Iniziativa con contributo di partecipazione a offerta libera
 Ricordiamo che il contributo di partecipazione, legato alla lotteria con premi in palio ad estrazione, sarà devoluto ad ALOMAR ODV Sezione di Legnano per promuovere progetti di sostegno sul territorio, a favore di chi soffre di una patologia reumatica.

Si ringraziano per gli articoli in palio:
 - Podartis
 - Ortopedia Universo
 - Centro benessere

Evento organizzato dalla Sezione di Legnano con la collaborazione della Croce Rossa di Legnano

ALOMAR ODV
 ASSOCIAZIONE ORTOPEDIA UNIVERSO E ORTOPEDIA

Per informazioni: Cell: 329 0285611 - email: alomarov.legnano@gmail.com

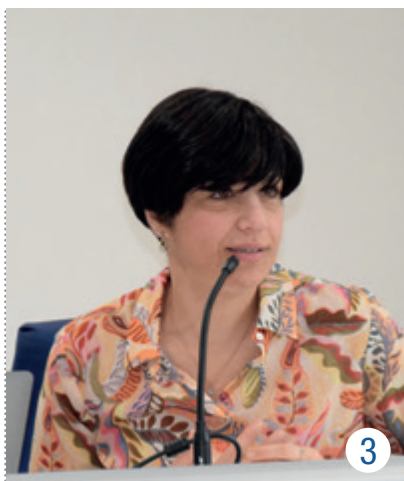


1 - Laura Colombo: Nordic Walking Sangiorgese

2 - Giovanna Raimondi: Responsabile Sezione ALOMAR Legnano

Maria Grazia Pisu: Presidente ALOMAR ODV

Sezioni



3



4



5



6



7

- 3 - Dott.ssa Elena Mascheroni: Psicologa
- 4 - Dott.ssa Laura Castelnovo : Reumatologia ASST Ovest Mi
- 5 - Mauro Squeo: Presidente AUSER Ticino Olona
- 6 - Dott. Fabio Sorrentino: Nutrizione clinica ASST Ovest Mi
- 7- Dott.sse Clara Melis e Noemi Sirangelo: ATS MI

to essere messa in pratica. Comunque l'Istruttrice di Nordic Walking Sangiorgese, Laura Colombo, ha concluso la conferenza con la promessa che per la prossima edizione saranno ancora presenti e solidali.

Quindi i nostri ringraziamenti vanno alla Croce Rossa di Legnano e a tutti i suoi operatori che anche quest'anno ci hanno ospitati e regalato lo spuntino ricco di stuzzichini/aperitivo.

I ringraziamenti sono tutti particolari, a partire dai bravissimi relatori che accettano sempre la richiesta di ALOMAR per fare chiarezza su questi aspetti importanti.

La presenza collaborativa e costante dei Gruppi di Cammino legati all'ATS e il Gruppo di Nordic Walking , nonostante le cattive condizioni meteorologiche, ci ha riempito la stanza e il cuore.

Grazie davvero!

Un ringraziamento va anche ai nostri fotografi e giornalisti che ci hanno supportato anche quest'anno.

L'evento si è concluso con la pesca a estrazione dei premi messi generosamente in palio da: Podartis, Ortopedia Universo e Centro Benessere che ringraziamo di cuore per la collaborazione e disponibilità.

Abbiamo voluto offrire i premi per la presenza e la solidarietà, anche se non abbiamo avuto l'opportunità di camminare. Sono stati distribuiti 9 premi, molto graditi.

Li nominiamo per ultimi ma non lo sono di certo, un GRAZIE ai nostri volontari che hanno organizzato e gestito l'incontro con la solita disponibilità, serietà e...tanto lavoro.

ALOMAR auspica di poter continuare a collaborare con le istituzioni e con ogni ente fosse necessario per dare gli spunti giusti ad offrire una migliore qualità di vita alle persone su tutto il territorio.



8 - Andrea Ciocia: Responsabile Croce Rossa
 9 - Elisabetta Bagolini: Consigliere ALOMAR ODV
 10 - Dott.ssa Anna Pavan: Vice Sindaco per autorità del Comune di Legnano

Maria Grazia Pisu: Presidente ALOMAR ODV, durante la consegna dei premi con:

11 - Caterina Pasetti: ritiro premio in palio
 12 - Elisabetta Di Martino: collaboratrice Distribuzione premi
 13 - Partecipante: ritiro premio in palio

Milano

Quarto anno post covid

Ovvero facciamo il punto sulla nostra presenza nel reparto
DH Reumatologia a Niguarda

A cura di Alice Gramigna – Volontaria ALOMAR Milano presso Ospedale Niguarda



In questi anni la presenza di volontarie ALOMAR ha assunto una connotazione sempre più precisa e definita. Mi sembra importante sottolineare due aspetti: la gratuità del nostro intervento e l'età avanzata detta anche "l'età grande" delle volontarie che ci mettono al riparo da ogni velleità di protagonismo.

Desideriamo soprattutto essere un discreto e significativo segno di vicinanza alle persone ammalate.

Ci rivolgiamo principalmente alle persone in attesa di visita, per molte delle quali si tratta di "prima visita", il nostro principale obiettivo è di farle sentire accolte nonostante l'enorme struttura dell'ospedale, che potrebbe incutere timore e disagio.

Desideriamo soprattutto essere un discreto e significativo segno di vicinanza alle persone ammalate.

Cerchiamo di spiegare la nostra presenza e forniamo indicazioni circa l'attività della nostra associazione ALOMAR a favore degli ammalati reumatici.

Precisiamo quanto sia importante documentarsi circa la propria patologia da fonti attendibili, e come rintracciare sul sito ALOMAR i diversi fascicoli per le principali patologie. Inoltre ALOMAR propone corsi sia in presenza che da remoto per migliorare la vita delle persone reumatiche. Dopo l'incontro con i pazienti in attesa di visita passiamo alle sale infusioni dove ritroviamo infermiere/i all'opera e un buon numero di pazienti, tutti ci salutano con cordialità e noi rapidamenteci ritroviamo il filo di dialogo che negli anni è diventato più di un filo.

Successivamente ci ritroviamo nello "spazio soggiorno"



dove proponiamo attività diverse, quali ginnastica della seggiola giochi di carte e altri per aiutare i pazienti a trascorrere momenti sereni distogliendo la loro attenzione da possibili effetti del farmaco.

Cerchiamo di favorire una relazione empatica priva di giudizio, fatta di confronto a partire dalle nostre fragilità per far emergere interrogativi latenti, timori sui quali confrontarci. Noi la chiamiamo con un po' di presunzione "la nostra



medicina narrativa" che ci permette di raccogliere storie - spesso di una ricchezza e di una profondità assolutamente impensabili.

Cerchiamo di dare attenzione senza dare nulla per scontato, consapevoli che comunichiamo anche solo con la presenza e col grembiule che indossiamo.

Il momento del congedo arriva sempre troppo in fretta, col carrello che contiene i pasti caldi che non vogliamo far raffreddare, che indica che il tempo della attività è terminato e segna il nostro arrivederci.



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

Sondrio

Un tuffo dove l'acqua è più blu, niente di più.

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

“Un tuffo dove l'acqua è più blu, niente di più.” diceva una famosa canzone.

Ed invece per noi c'è altro, finalmente riprendiamo ad andare in piscina, FANTASTICO.

Il nostro laboratorio di salute è la Piscina Comunale di Sondrio dove pratichiamo la ginnastica dolce in acqua.

Veniamo seguite da Sebastiano Parolini Professionista della Riabilitazione e del Benessere con focus su trattamenti manuali e acqua-terapia.

Siamo un gruppo di dieci persone ognuna di noi ha un problema specifico causato dalla malattia: chi deve riabilitare il ginocchio operato o preparare il muscolo per operarlo, chi deve rinforzare la schiena, chi deve rinforzare il muscolo prima di fare la protesi d'anca o riabilitare il muscolo dopo l'operazione, chi invece ha bisogno di movimento perché ha difficoltà a camminare.

Tutte siamo contente di condividere lo spazio di tempo che ci permette di riscoprire i benefici dell'attività in acqua:

- I muscoli e le articolazioni in acqua riescono a muoversi senza fatica e a fare una ginnastica completa.
- Alleviare lo spasmo muscolare ha un effetto miorilassante ed analgesico che accettiamo con piacere.

Con tutta questa meraviglia siamo riuscite a raggiungere un benessere fisico e mentale, perché in acqua le risate non mancano e ciò che potrebbe essere drammatico, (come il dovere essere trasportate dal caricatore per entrare ed uscire dalla vasca), si riduce in una frase come “solo le principesse hanno diritto di essere servite fino in fondo. AH AHAH”.



Ringrazio Sebastiano che, con tanta pazienza, ci ha trasmesso la sicurezza nel fare i movimenti senza paura e la gioia di poterli condividere.

Con queste lezioni abbiamo imparato a memorizzare i movimenti di ogni articolazione, abbiamo imparato a portarci



con noi e, se abbiamo la fortuna di andare al mare, possiamo usare questo nostro sapere mentre facciamo la nostra vacanza. Il corpo ci ringrazierà.

Mi complimento con tutte noi perché abbiamo saputo osare e ci siamo aiutate a volerci bene.

Riassunto attività svolta da ottobre 2025 a giugno 2026



La nostra attività si è arricchita con il sostegno dei nostri Professionisti svolgendo rispettivamente:

- Assistenza Psicologica individuale con il Dott. Cristian Tarca
- Il corso di "Yoga sulla sedia" gestito dalla Dott.ssa Simona Sertorio

A • ssistenza Psicologica di gruppo guidata dal Dott. Massimiliano Gianotti

Entrambi i corsi sono stati descritti nella rivista di noiALOMAR n° 19 gennaio 2026.

Tra le varie attività del mercoledì abbiamo introdotto la giornata dei compleanni.

Nel mese di aprile abbiamo festeggiato le persone che hanno compiuto gli anni nei mesi di: gennaio, febbraio, marzo e aprile.

E' stato un pomeriggio trascorso in allegria con una bella tombolata e tante risate.

Un ringraziamento va ai partecipanti ed una meritata riconoscenza a chi si è impegnato affinché l'evento risultasse nel migliore dei modi.

Giornata dei giacinti



La giornata dei giacinti 2026 è stata onorata con la distribuzione delle piantine in 4 postazioni.

Appuntamento annuale importante che ci dà la possibilità di incontrare tante persone, dare informazioni su ALOMAR ODV sia a livello Regionale che sull'attività che svolgiamo nella nostra Sezione a Sondrio.

Abbiamo incontrato la popolazione nelle giornate di mercoledì 25 marzo in Piazza Campello a Sondrio e in portineria dell'Ospedale di Sondrio e sabato 28 marzo in Latteria di Chiuro (SO) e al Supermarket Carrefour di Poggiridenti (SO). La distribuzione dei giacinti, con le offerte dei parenti, amici e simpatizzanti, ci aiuta a raccogliere i fondi necessari per l'attività che svolgiamo in Valle a tutela dei malati con patologie reumatologiche.

Colgo con piacere l'occasione per ringraziare tutti coloro, che con grande generosità e costanza sostengono le nostre iniziative.



Contatti

Ricordo che la sede ALOMAR - Sezione di Sondrio si trova c/o l'Ospedale di Sondrio in Via Stelvio, 25 a Sondrio.

Siamo in sede il mercoledì dalle 15 alle 18.

La Sezione di Sondrio Informa

Per rispettare il riposo dei volontari, la sede rimarrà chiusa da mercoledì 24 giugno a mercoledì 30 settembre.

Per richieste o comunicazioni varie siamo reperibili telefonicamente ai seguenti numeri:

Silvia Cell. 329 0285616 | Rita Cell. 371 4622750
Giusy Cell. 340 8016903

Varese

Focus speciale sul diritto alla salute

A cura di *Gabriela Rusconi Responsabile ALOMAR Varese*



Eccoci, ci siamo anche noi di Varese... augurandoci di trovarvi tutti bene e in salute in barba all'Hantavirus di cui non sentivamo certo la mancanza!

Come sempre ALOMAR Varese continua ad occuparsi di PRE-

VENZIONE e, forti del nostro motto "PREVENIRE è MEGLIO che CURARE", anche quest'anno abbiamo organizzando l'OPEN DAY REUMATOLOGICO che si è tenuto sabato 30 maggio dalle 9,00 alle 13,00 a cura di tutti i medici del Reparto Reumatologia dell'Ospedale di Circolo di Varese. (foto 1)

L'OPEN DAY era stato annunciato in occasione dell'iniziativa "Donati un giacinto blu: dai voce alle malattie reumatologiche". **Iniziativa che, grazie a un importante lavoro di squadra che ha coinvolto Volontarie, Soci e tanti Amici, ha risposto con il successo che ci aspettavamo.** (foto 2)

L'adesione all'OPEN DAY si è svolta su prenotazione e abbiamo avuto molte richieste.

Da quest'anno possiamo contare anche sulla collaborazione della Dott.ssa Veronica Venturelli che è entrata in pianta stabile in Reparto... e con lei contiamo ora su ben 9 specialisti reumatologi coordinati dalla Dott.ssa Antonella Cappelli che ringraziamo per la sua attenzione al Reparto e a tutti noi di ALOMAR Varese.

Sottolineiamo che i Pazienti in attesa di visita aumentano a dismisura.

Ma ciò che preoccupa è l'età che tende ad abbassarsi. Mentre negli anni passati si vedevano pazienti per lo più anziani, ora *ahinoi*, l'età diminuisce e spesso vediamo venti-trentenni alle prese con una patologia reumatologica che li coglie impreparati, impauriti e preoccupati anche perché, al di là del dolore, subentrano problematiche personali e

lavorative che mettono a dura prova loro quotidianità.

Non tutti i datori di lavoro comprendono la situazione che sta vivendo il lavoratore che oggi sembra un fiore e l'indomani non riesce a scendere dal letto.

Spesso si rivolgono a noi pazienti che, a causa della malattia reumatologica, sono oggetto di mobbing (strategia persecutoria reiterata) che, purtroppo, aggrava maggiormente la già labile salute psicofisica del soggetto in questione.

In questo caso è utile anche il G.A.C. (Gruppo di Ascolto Condiviso).

I soggetti si incontrano, con la guida dello psicoterapeuta e, confrontandosi sulle comuni problematiche, alla fine si sentono "capiti" e "meno soli" e "più reattivi".

Ospedale di Circolo di Varese



Giornata della prevenzione delle malattie reumatologiche

Il giorno 30 maggio 2026, "Giornata della prevenzione delle malattie reumatologiche", i medici del Servizio di Reumatologia saranno disponibili dalle ore 9:00 alle ore 13:00 per una valutazione clinica in caso di sospetta patologia reumatologica.

PER INFORMAZIONI

Prenotare al n. 335 6569140
Mattina dalle 9:00 alle 11:00
Pomeriggio dalle 14:00 alle 16:00

ALOMAR ODV - ASSOCIAZIONE LOMBARDA MALATI REUMATICI SEZIONE TERRITORIALE DI VARESE
Sede Operativa presso ASST Sette Laghi - Viale Borri, 57 - 21100 Varese
E-mail: info@alomarvarese.it - rusconi@alomarvarese.it

30
MAGGIO

OPEN DAY

foto 1



Donati un giacinto blu: dai voce alle malattie reumatiche



2026

VARESE **30 MAGGIO OPEN DAY**

Dalle 9:00 alle 13:00
Reperto Reumatologia dell'Ospedale di Circolo di Varese Viale Borri, 57
Prenota il tuo consulto reumatologico gratuito!
335 6569140

Mattina dalle 9:00 alle 11:00
Pomeriggio dalle 14:00 alle 16:00

ALOMARodv
ASSOCIAZIONE LOMBARDA MALATTIE REUMATOLOGICHE

Gabriella Rusconi | Cell: 335 6569140 - 334 6456614 | Email: info@alomarvarese.it



foto 2



foto 4

Per questo motivo, stiamo organizzando un altro G.A.C., che partirà da settembre.

I posti sono 10 e abbiamo già qualche adesione. Quindi, chi fosse interessato è pregato di contattarci il prima possibile.

Da quest'anno, ALOMAR Varese fa parte di "Varese Solidale" il cui obiettivo è creare rete tra le associazioni locali per supportare chi vive in condizioni di fragilità, con un focus speciale sul diritto alla salute. (Banco farmaceutico e non solo...)

Varese Solidale è una nota iniziativa annuale, che unisce

oltre 40 associazioni di volontariato, istituzioni e cittadini per contrastare la povertà alimentare e sanitaria sul territorio varese.

L'evento si è svolto in due momenti: il 15 maggio a villa Recalcatti, sede della Provincia di Varese, con un convegno dedicato alle povertà sanitarie e il 16 maggio con la presentazione delle varie associazioni del terzo settore ciascuna con il proprio gazebo allestito in centro Varese lungo corso Matteotti, con lo scopo di fare conoscere i progetti e le attività delle associazioni.

Il nostro gazebo è stato allestito con l'aiuto prezioso del



foto 5



Gruppo Alpini di Varese e particolarmente del loro Presidente Antonio Verdelli, che dobbiamo ringraziare per la costante vicinanza alle nostre iniziative. La giornata è stata fruttuosa e molti Varesini si sono fermati per parlare, informarsi e conoscerci. (foto 4-5)

Ma torniamo a noi per informarvi che **a ottobre organizzeremo un altro OPEN DAY dedicato essenzialmente all'osteoporosi.**

È importante perché con l'aspettativa di vita che aumenta, la popolazione si arricchisce di persone anziane che, come è noto, sono più soggette a fratture ossee. La prevenzione a tutela della salute delle ossa, diventa doverosa.

A novembre riproporremo il "Mese della Solidarietà" che si chiuderà a metà dicembre. Sempre con la modalità del "passaparola" e sempre grazie alle volontarie, amiche e alle molte persone che ci sono vicine e apprezzano il nostro lavoro.

Per questi due appuntamenti vi verranno date più informazioni via e-mail e WhatsApp. Tuttavia vi consigliamo di tenere d'occhio Facebook, Instagram, LinkedIn e i quotidiani locali.

Con un cordiale arrivederci al prossimo numero di noiALOMAR, vi auguriamo una bella estate con bel tempo, belle gite meravigliose vacanze...e ottima salute! (foto 6)



*da tutti noi di ALOMAR Varese
l'augurio di
VACANZE SERENE e RILASSANTI
Ci ritroveremo a settembre
con nuove e
interessanti iniziative!!!*

ALOMARodv
ASSOCIAZIONE LOMBARDA MALATTIE REUMATOLOGICHE



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 14:30 alle 16:30 nei seguenti sabati:

28 MARZO

18 APRILE

30 MAGGIO

20 GIUGNO



GRUPPI DI ASCOLTO CONDIVISO

Gli incontri si svolgono in presenza presso l'Aula Raffaello C/O Ospedale di Circolo di Varese (entrata da Via Lazio). L'incontro del 30/05 si svolgerà invece presso l'Aula Polifunzionale (Palazzina 13)

PER INFORMAZIONI
Gabriela Rusconi
Responsabile ALOMAR Varese:
Cell: 334 6456614
alomarodv.varese@gmail.com

Un ciclo di quattro incontri di gruppo destinati a persone che vivono con una patologia reumatologica per dare parola e mettere a fuoco insieme quali emozioni attraversino le differenti fasi della malattia a partire dall'insorgere della sintomatologia reumatologica, per arrivare alla diagnosi e al percorso di cura. Gli incontri propongono un lavoro di gruppo fondato sul confronto e sull'ascolto attivo e finalizzato a stimolare una maggiore consapevolezza personale circa processi emotivi e psicologici che accompagnano gli stati della patologia.

*Gli incontri sono condotti dal Dott. Fabio Volpe, Psicologo specializzando in Psicoterapia

 **ALOMARodv**
ASSOCIAZIONE LOMBARDA MALATTIE REUMATOLOGICHE

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:

