

# StarMEGLIO



ANNO VII numero 55

**PAP Test, un controllo  
salvavita  
e dal 2008 vaccinazione anti Papilloma Virus  
per tutte le adolescenti.**

4

**VOLARE SULL'ASFALTO**



**Vincenzo Diaferia**

Primo dirigente della Polizia di Stato, dirigente della sezione Polizia stradale di Bologna e provincia. Esperto in trasporto internazionale di viaggiatori e merci.



**Sandro Vedovi**

Componente dal 2001 della Consulta Nazionale sulla Sicurezza Stradale presso il CNEL (Consiglio Nazionale dell'Economia) - Ministero delle Infrastrutture.

Consulente per il Settore assicurativo sui temi della sicurezza ed educazione stradale, consulente per la realizzazione di progetti di risk management nel settore dell'autotrasporto merci e persone.

**Giorgio Ghedini**

Medico del Lavoro del Dipartimento di Sanità Pubblica - Area Epidemiologia, Promozione della Salute e comunicazione del Rischio dell'Azienda USL di Bologna.

Formatore per la salute e la sicurezza negli ambienti di lavoro.



**DI NUOVO IN SELLA**

**Roberto Locatelli,**

pilota del Campionato Mondiale classe 250

**PASSIONE SENZA FRENI**

**Marco Vigna**

responsabile del servizio .....del dipartimento di Emergenza Urgenza, da 37 anni in servizio attivo su mezzi di soccorso e da altrettanti motociclista appassionato.



7

**L'AZIENDA USL DI BOLOGNA AI BLOCCHI DI PARTENZA DELLA RUN TUNE UP**



**Antonio Maestri**

41 anni, 68 chili, 1 metro e 79, hobby: maratona. Oncologo dell'Ospedale Bellaria, sarà il testimonial, il prossimo 5 novembre, alla maratona di New York, di Datti una mossa! campagna di promozione dell'attività fisica dell'Azienda USL di Bologna.

**NUMERI CHE PARLANO O MEGLIO CHE SALVANO**

8

**Natalina Collina**

Responsabile per l'AUSL di Bologna del programma Screening per la prevenzione dei tumori

**Paolo Cristiani**

Medico Ginecologo. Responsabile Consultorio Familiare del distretto di San Lazzaro e referente clinico per l'Azienda USL di Bologna dello screening per il carcinoma dello dell'utero



**IL VACCINO ANTI PAPILOMA VIRUS (HPV)**

**NON TI SCORDAR DI TE**

12

**Mary Benedettini**

Responsabile per l'Azienda USL di Bologna del Progetto Laboratorio dei Cittadini per la Salute, referente per Bologna della Promozione alla Salute e della Comunicazione con i Cittadini e componente dell'ufficio di Piano del Comune di Bologna. Da sempre docente per operatori e professionisti sanitari su temi dell'Organizzazione.

**Giuseppe Cervino**

medico psichiatra lavora nell'area socio sanitaria dell'Azienda USL di Bologna, componente e tra i fondatori del Laboratorio dei Cittadini per la Salute.



**DOVE VAI A SETTEMBRE?**

**SICURAMENTE IN MONTAGNA.**

14

**Giorgio Ghedini**

Medico del Lavoro del Dipartimento di Sanità Pubblica - Area Epidemiologia, Promozione della Salute e comunicazione del Rischio dell'Azienda USL di Bologna.

Formatore per la salute e la sicurezza negli ambienti di lavoro.

Da 15 anni medico del Corpo Nazionale del Soccorso Alpino e Speleologico.

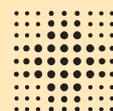


# “Vacanze coi fiocchi”

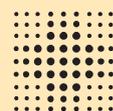
Per fermare la strage annunciata sulle strade delle vacanze

“Vacanze coi fiocchi”, per ricordare a tutti che in strada non è permesso sbagliare perchè in gioco viene messa l'unica vita che abbiamo. In Italia, una famiglia su tre ha subito le conseguenze degli incidenti stradali. Negli ultimi trent'anni, nel nostro Paese, sono morte, a causa di “incidenti stradali”, più di 200.000 persone. “Vogliamo, - commenta Piero Angela - con ironia e leggerezza, far riflettere e invitare tutti a “dare un passaggio alla sicurezza”. Ogni giorno, nel 2005, sulle strade italiane sono morti cinque giovani compresi nella fascia di età tra i 14 e i 29 anni, e 317 sono rimasti feriti. Sulle strade delle vacanze, nel periodo luglio-agosto, ci sono 1.100 vite da salvare. Sono quelle che, secondo i dati statistici, rischiano di andare perdute anche quest'anno (18 al giorno). La “strage annunciata” può essere fermata. In strada troppe volte non si muore per caso. Si muore soprattutto perché sono in tanti a non rispettare le regole. Ad esempio in Italia il 30% degli automobilisti non si allaccia la cintura di sicurezza. Se tutti usassero le cinture di sicurezza nel mese di luglio e di agosto si salverebbero più di 200 vite. In un anno se ne salverebbero 1.000.

Da Bologna a Napoli, da Milano a Crotone, da Trieste a Roma, da Ragusa a Venezia verranno distribuiti, a partire dal primo grande esodo estivo di fine giugno, 500.000 libretti che hanno in copertina Snoopy, il più famoso braccetto del mondo. All'interno vignette di Bucchi, Vauro, Maramotti, Pillinini, Gomboli, Maitena, D'Alfonso; foto di personaggi famosi associate a messaggi, riflessioni degli esperti dell'Istituto Superiore di Sanità Teodora Macchia e Franco Taggi.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Imola

**Autorizzazione del Tribunale di Bologna  
n.7097 del 19.2.2001**

Rivista mensile N. 55 anno 7, agosto 2007  
a cura delle Aziende USL di Bologna e di Imola

**Direzione e Redazione**  
Servizio Comunicazione e Relazioni con il Cittadino,  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna,  
via Castiglione 29, 40124 Bologna.  
Tel 051 6584971 fax 051 6584822,  
e-mail: starmeglio@ausl.bo.it

**Proprietà**  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

**Direttore Responsabile**  
Mauro Eufrosini

**Caporedattore**  
Francesco Bianchi

**Comitato tecnico scientifico**  
Rosalia Antonica, Patrizia Beltrami, Maria Benedettini, Laura Biagetti, Alberto Gerosa (coordinatore), Giorgio Ghedini, Emilia Guberti, Serena Lanzarini, Massimo Palmieri, Paolo Pandolfi, Piero Serra

**Redazione**  
Alice Bonoli, Marcello Giusti, Marco Grana, Vito Patrono, Orietta Venturi

**Hanno collaborato**  
Silvia Saronne, Marzia Dissessa

**Segreteria di redazione**  
Orietta Venturi

**Progetto grafico**  
Marco Neri

**Illustrazioni originali**  
Bruno Pegoretti

**Foto**  
Meridiana Immagini

**Stampa**  
Cantelli Rotoweb S.r.L.

Si ringrazia ZANHOTEL  
per il contributo alla stampa  
della rivista.

Si ringraziano per la  
collaborazione  
AFM, Federfarma.



## PER APPROFONDIRE GLI ARGOMENTI DI QUESTO NUMERO

### INCIDENTI STRADALI IN MOTO

AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Promozione della Salute	051 6224330
AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
Sportello per la Prevenzione	0542 604950

### SCREENING DEL TUMORE DELLA CERVICE UTERINA

AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Numero verde unico sugli screening	800 314 858
AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
Numero verde screening femminili	800 385 365

### PAPILLOMA VIRUS

Numero Verde del Servizio Sanitario Regionale	800 033 033
---	-------------

### LABORATORIO DEL CITTADINO PER LA SALUTE

AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Laboratorio del Cittadino per la Salute	051 6574030
AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
URP	054 2604121

### SICUREZZA IN MONTAGNA

AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Promozione della Salute	051 6224330
AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
Sportello per la Prevenzione	0542 604950

Se desiderate ricevere StarMEGLIO a casa gratuitamente, telefonate in Redazione, dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 17.00 tel. 051.6584847 - La rivista è anche online: [www.ausl.bologna.it](http://www.ausl.bologna.it) - [www.ausl.imola.bo.it](http://www.ausl.imola.bo.it)

# Volare sull'asfalto

In continuo aumento le morti dovute ad incidente sulle due ruote. Il nostro paese d'altronde vanta il triste primato europeo per morti causate da incidente su moto. In quasi la metà degli incidenti stradali è coinvolto un veicolo a due ruote. Il giorno più pericoloso è il venerdì dalle 18 alle 21 nel tragitto casa lavoro

di Vito Patrono

**V**olare sull'asfalto non è un'acrobazia da effettuare in sella alle due ruote, ma la cruda realtà dei tanti incidenti, anche mortali, che avvengono sulle nostre strade. Secondo l'ISTAT, nel 2005 in Italia, sono stati 93.320 gli incidenti stradali in cui è stato coinvolto almeno un veicolo a due ruote, il 41% del totale dei sinistri, causando la morte di 1.535 persone fra conducenti, trasportati e pedoni, mentre 95.194 sono le persone che hanno dovuto ricorrere alle cure del Pronto Soccorso. Nel periodo 1995-2005 hanno perso la vita, negli incidenti con cicli (oltre 50 cc con targa) e ciclomotori (fino a 50 cc), quasi 15.000 persone e 882.000 sono rimaste ferite. Una strage. D'altro canto il parco veicolare italiano, tra il 1990 e il 2005, ha registrato un aumento di vendite di motocicli pari all'82% e di ciclomotori del 50% a fronte di un aumento del 24% delle auto. Con questi numeri l'Italia è prima assoluta in Europa nella graduatoria delle vittime sulle due ruote, seguite da Francia, Germania e Spagna. "Anche ANIA, Fondazione Nazionale Imprese Assicuratrici, dichiara Sandro Vedovi, consulente assicurativo, non registra nessun calo né della frequenza di incidenti né nel numero delle vittime nonostante l'obbligo del casco introdotto nel 1998 e l'adozione della patente a punti nel 2003". Futa, Galliera, Bazzanese, Pesicetana, S. Vitale, Porrettana, sono delle normali strade statali da non confondere assolutamente con i circuiti del Motomondiale come Jerez, Estoril, Mugello, Assen o Suzuka: anche se la tentazione è forte, visto che molti bolidi su due ruote offrono l'ebbrezza ai centauri di schizzare da 0 a 100 in 3 secondi, raggiungendo velocità di punta dai 270 ai

320 Km/h, bisogna resistere, pena la vita, ancora una volta parlano i numeri: nel 2006, a Bologna e provincia, si sono registrati 107 decessi, di cui 36 in città, rispetto ai 94 decessi di cui 27 a Bologna avvenuti nel 2005. Quasi sempre è l'alta velocità la causa dell'incidente. Almeno 2 mila motociclisti girano per le strade della provincia di Bologna nei giorni di punta. Di questi 600 solo sulla Futa, altrettanto sulla Porrettana. Da sempre le strade più amate dagli appassionati delle due ruote.

"Manca completamente un'adeguata preparazione alla guida per questi bolidi e non esiste una sufficiente consapevolezza dei fattori di rischio" dichiara Vincenzo Diaferia, dirigente della sezione della Polizia Stradale di Bologna, "oltre a far rispettare il codice della strada, come Polizia Stradale siamo impegnati, ad esempio attraverso una presenza costante nelle scuole, ad evidenziare i pericoli della strada derivante non solo da altri veicoli in circolazione ma anche dalla manutenzione del manto stradale, dalla presenza di buche o avvallamenti, dal guard-rail, un sistema di protezione pensato per le auto ma inadeguato per i motocicli".

Va aggiunto che negli ultimi anni il ciclomotore/motociclo è diventato un magico antidoto contro il traffico urbano dove, d'altro canto, le insidie sono diverse e numerose. Il classico esempio è un'auto ferma al semaforo. In dieci-venti secondi davanti all'auto si portano otto-dieci moto che costituiscono un ostacolo serio al momento di ripartire. I sorpassi a destra, poi, non si contano e sono molto pericolosi: perché chi marcia e deve girare a destra non guarda subito il corrispon-



dente specchietto retrovisore esterno. L'impatto in tal modo diventa inevitabile. La maggior parte degli incidenti, infatti, avviene in città, nel classico spostamento casa-lavoro-casa, le ore del rientro serale (18-21) si confermano come le più critiche per gli incidenti, anche se nel 2006 è risultata fortemente in crescita la fascia oraria (9-12). I mesi peggiori per gli incidenti più gravi sono gennaio e tutta l'estate: giugno, luglio e agosto. Il giorno più pericoloso il venerdì. "Il vero 'salto' culturale - afferma Giorgio Ghedini, medico dell'area Epidemiologia, Promozione della Salute, Comunicazione del Rischio - dell'Azienda USL di Bologna, consiste nel considerare la strada un ambiente sociale, dove chiunque ha il diritto di muoversi non solo seguendo il codice della strada ma rispettando se stessi e la vita altrui" ■

## RUOTE SGONFIE PER UNO SCOOTER SU DUE

IL 52% DEI DUE RUOTE CIRCOLA CON LE RUOTE TROPPO SGONFIE (DATI ACI) E OLTRE IL 20% MONTA QUELLE NON OMOLOGATE O PER RISPARMIARE O PERCHÉ TRUFFATI.



Girare con gomme non a norma non solo è pericoloso ma è anche una causa di esclusione da rimborsi assicurativi.

### ATTENTI AI PNEUMATICI:

- Controlla la pressione almeno una volta al mese a pneumatici freddi
- Verifica spesso il battistrada, parte del pneumatico che viene a contatto con la strada, ha dei piccoli rialzi nel canale, 'lati' che delimitano il solco principale detto anche scanalatura, quando i rialzi si allineano al solco principale sono da cambiare
- Assicurati che i fianchi non presentino protuberanze, sono difetti di fabbricazione
- Dopo un anno e mezzo va verificata la presenza di crepe: se ci sono il pneumatico è da cambiare
- Dopo 5-6 anni la gomma perde flessibilità. Sul fianco è riportata la data di fabbricazione
- Se lo scooter si usa in due, la pressione delle ruote deve essere maggiore.

## DI NUOVO IN SELLA

ROBERTO LOCATELLI, PILOTA DEL CAMPIONATO MONDIALE CLASSE 250

**Velocità pericolo, come vivi questo binomio ogni volta che sali in sella?**

Lo vivo naturalmente con la passione tramandata da mio padre. Velocità è riuscire ad esprimere quelle che sono le mie sensazioni, e fare sport. Durante la gara la velocità esprime una qualità, una potenzialità.

**Ma non hai neppure un leggero brivido?**

No. L'unico brivido è quello di non riuscire a vincere, la paura è di non riuscire a raggiungere questo obiettivo.

**Sono molti i centauri che frequentano le strade e le autostrade, puoi spiegare loro la differenza fra una strada e il circuito.**

Molto semplice tutto quello che ho detto fino ad ora, in strada perde completamente di senso. Il circuito è un mondo a parte con sue dinamiche e regole, che anche lì non mancano, la strada è il mondo reale. È fondamentale non fare stupide sovrapposizioni.

**Di recente hai avuto un brutto incidente che cosa hai provato nel tornare in pista e riconquistare la tua vita?**

Nel ritornare in sella mi sono avvicinato alla normalità di essere quello che sono, cioè un pilota che fa un mestiere che è quello di correre in moto in un circuito.



ms

# Passione senza freni

**Tra zen e adrenalina, cosa spinge i motociclisti a rischiare la vita sulle due ruote**

Andare in moto per molti è qualcosa di più che un semplice passatempo. Vivono le due ruote come un quinto elemento in cui la fisica e le leggi si riferiscono ad altre regole e modelli di comportamento che non sono quelli della vita di tutti i giorni. Romantici o pericoli pubblici? Il punto è che comunque li si consideri, il tributo alla

loro passione in termini di morti è davvero troppo alto.

Abbiamo cercato di comprendere il mondo delle due ruote assieme a Marco Vigna, responsabile del personale infermieristico del Dipartimento di Emergenza Urgenza, fin dall'inizio degli anni '70 in servizio attivo su mezzi di soccorso del 118 e motociclista. Si definisce moto-



ciclista “romantico” di quelli che amano viaggiare lungo le strade del nord Europa (capo Nord, Lapponia, ...)

### **Aumentano gli incidenti in moto in maniera esponenziale. I motociclisti hanno improvvisamente perso la testa?**

Difficile dare spiegazioni certe di un fenomeno complesso che può essere influenzato da diversi fattori. Quello che è certo è che oggi sta diventando predominante un atteggiamento nei confronti della moto così detto sportivo rispetto a quello turistico

#### **Ovvero?**

Oggi la maggior parte dei motociclisti ricercano principalmente la prestazione: la strada è una pista e l'obiettivo è quello della curva perfetta.

#### **L'approccio da moto turismo invece?**

Per rendere l'idea cito una frase tratta da un libro cult di noi mototuristi che andava molto qualche anno fa, *Lo Zen e l'arte della manutenzione della motocicletta* di

R.M. Persig: “in macchina sei sempre in un abitacolo; ci sei abituato e non ti rendi conto che tutto quello che vedi da quel finestrino non è che una dose supplementare di TV. Sei un osservatore passivo e il paesaggio ti scorre accanto noiosissimo dentro una cornice. In moto la cornice non c'è più! Hai un contatto completo con ogni cosa, non sei più uno spettatore, sei nella scena, e la sensazione di presenza è travolgente.”.

#### **Quindi viva il moto turismo, mentre i motociclisti sportivi sono tutti incoscienti?**

Non proprio. La questione è decisamente più complessa. Chi concepisce la strada come una pista è assolutamente da condannare: non rispettano i limiti di velocità,

non adottano sistemi di sicurezza e spesso sono un pericolo per se stessi e per gli altri. Tuttavia non è l'incoscienza o l'inconsapevolezza che li muove. È difficile sostenere, come per tanti altri comportamenti a rischio, ad esempio l'uso di sostanze stupefacenti, che è il vuoto interiore o il disagio che gli porta a comportarsi in quel modo. I motociclisti, in linea di massima, fanno parte di un gruppo, di una grande tribù, accomunati da una passione enorme, e la passione non può essere qualcosa da condannare. Le regole non scritte che si danno sono diverse da quelle che rispettano senza problemi tutti i giorni quan-



do non sono in sella ad una moto. **Qualche esempio?**

L'atteggiamento rispetto al pericolo. Chi va in moto “seriamente” accetta una certa dose di rischio, lo mette in conto.

Durante la settimana decine di appassionati passano le serate dopo cena a modificare le moto, ad alleggerirle, a montare l'ultimo accessorio di grido, poi arriva il sabato o un giorno di ferie...tutti sulla Futa! Pianoro, poi Livergnano e finalmente Raticosa. E mentre si sale l'occhio cade sui numerosi cippi che al lato della strada ricordano i “caduti”. Poi al bar del Passo si incontrano i motociclisti toscani ed emiliano-romagnoli. Tappa obbligata il locale bar a parlare di “tiro in basso”, sfide agli Autove-

lox, staccate a volte anche di amici che sono finiti all'ospedale o che non ci sono più.

#### **Mettono in conto anche la morte?**

In un certo senso sì. Gli amici, anzi i compagni, che sono morti negli incidenti, nei racconti dei centauri diventano caduti.

#### **Quindi cosa si può fare?**

Non credo che il ragionamento e la comunicazione del rischio, come viene fatto per gli automobilisti, abbia un senso per i motociclisti. Tuttavia non si può accettare questa strage continua. La soluzione credo sia comunque quella della tolleranza zero. Vuoi

correre? La moto è la tua vita? Bene, fallo in pista. Sulla strada no. Sulla strada ci sono un'infinità di pericoli, mille incroci, mille barriere, se scivoli è facile sbattere contro ostacoli, e poi ci sono gli altri che questa passione per la velocità hanno tutto il diritto di non condividerla e per questo non meritano di rischiare a causa tua.

Le norme oggi lasciano troppi margini di autonomia. La sanzione, ad esempio, per chi oscura un

numero di targa così da non essere riconoscibile dagli autovelox è irrisoria, o comunque conviene correre il rischio di prendere la multa. Questo non dovrebbe essere permesso.

Qualcuno comincia a capire, infatti sono sempre di più gli appassionati che si uniscono e affittano circuiti in cui correre. La via giusta è questa, insomma è fondamentale tenere sempre più distinto la strada dalla pista.

#### **Hai mai fatto un incidente in moto?**

Tanti, l'ultimo serio una decina di anni fa in cui mi sono fratturato una clavicola.

#### **Come è successo?**

Sulla Futa. Non ci siamo capiti, io e una curva ■ **fb**

# L'Azienda USL di Bologna ai blocchi di partenza della Run Tune Up

Correre, camminare, muoversi: fa bene alla salute, mette allegria, migliora la qualità della vita. Per questo motivo l'Azienda USL di Bologna ha lanciato la campagna "Datti una mossa" per promuovere, a cominciare dagli operatori, l'attività fisica a tutti i livelli. La prossima occasione è la RUN TUNE UP, maratona bolognese di 21 km, nata nel 2001 come preparazione per quella di New York, alla quale l'Azienda USL si presenterà con una propria squadra, capitanata da Antonio Maestri e da Gerardo Astorino, rispettivamente oncologo e medico del Pronto Soccorso dell'Azienda Usl di Bologna. La squadra AUSL sarà riconoscibile dalla maglietta "Datti una mossa", già presente anche alla stessa maratona di New York. Dai nostri atleti ci si aspettano grandi risultati, ma non si correrà solo per vincere: infatti è possibile iscriversi ai percorsi alternativi non competitivi di 3,5 o 10 chilometri o 7 chilometri fitwalking.

Per informazioni:  
051 504162 - 0521 304061



Antonio Maestri

**MUOVERSI=10% DI VITA IN +**

**SOLO LA META DEI BOLOGNESI FA SUFFICIENTE ATTIVITA FISICA. CONTRO OGNI RAGIONEVOLEZZA: E DIMOSTRATO CHE MUOVERSI E INDISPENSABILE PER VIVERE BENE.**

Il collegamento tra quanto (e come) si vive e l'attività fisica che si fa è un dato di fatto. Gli esperti lo hanno anche quantificato: le stime parlano di circa il 10% della riduzione di mortalità per chi fa attività fisica moderata e regolare. Non quindi supercampioni o fanatici, bensì gente comune che si muove "normalmente", ma che grazie a questa buona abitudine ha un rischio ridotto di andare incontro a patologie di tipo cardiovascolare, ictus ischemico, diabete tipo 2, cancro del colon, osteoporosi, depressione, traumi da caduta.

Ciononostante la buona abitudine non riesce a essere presa da almeno la metà di chi vive, fermo immobile, a Bologna e provincia: secondo l'indagine PASSI (uno studio sugli stili di vita promosso da Istituto Superiore di Sanità e Regione Emilia-Romagna), il 42% dei Bolognesi sopra i 18 anni non fa abbastanza attività fisica, mentre il 10% non ne fa proprio, vivendo una vita del tutto sedentaria.

## Datti una mossa!

# Numeri che parlano

# o meglio

# che salvano

a cura di **Francesco Bianchi**

**S**coperti e trattati circa 1000 casi di lesioni pre-tumorali. Se non fossero state scoperte e curate, 400 di queste avrebbero potuto trasformarsi col tempo in un tumore. Diagnosticati 124 casi di tumore. Diminuito del 60% il numero di tumori invasivi nelle donne aderenti allo screening. Sono numeri che parlano o meglio che salvano. Nell'Azienda USL di Bologna lo screening per la prevenzione del tumore del collo dell'utero, attivo dal 1996, ha coinvolto le donne tra i 25-64 anni residenti nell'area metropolitana invitandole, tramite lettera con appuntamento prefissato, ad effettuare il pap-test. Come per tutti gli screening l'obiettivo è individuare la malattia nella fase iniziale. Lo screening del tumore del collo dell'utero mediante pap-test consente di identificare non solo le lesioni tumorali molto precoci, ma anche quelle precancerose. Si tratta quindi di uno screening in grado di ridurre non solo la mortalità per questo tumore, ma anche l'incidenza (sviluppo di nuovi casi di nuovi casi) del tumore.

Ad Imola e Circondario lo screening del tumore del collo dell'utero è partito a livello locale già dal 1987, quindi nel 1996 si è

**PAP Test: controlli salvavita nello screening per la prevenzione del tumore del collo dell'utero. Dal 2008 vaccinazione anti Papilloma Virus (HPV) gratuita per tutte le adolescenti.**

adeguato al protocollo regionale. Attualmente è cominciato il IV round di chiamate. Sono 34800 le donne tra i 25 e i 64 anni che verranno contattate.

Lo screening è rivolto a tutte le donne, di età compresa tra i 25 e i 64 anni, vengono invitate ad effettuare un Pap-test ogni tre anni. Il tumore del collo dell'utero ha uno sviluppo molto lento. Gli studi hanno dimostrato che un intervallo di tre anni tra un Pap-test e l'altro è sufficiente per individuare: le fasi che precedono il tumore (lesioni pre-tumorali); il

tumore in una fase di sviluppo precoce. In alcune situazioni particolari, sarà il ginecologo a stabilire se è necessario fare l'esame a intervalli più brevi.

Il programma prevede un invito a partecipare attraverso una lettera che viene recapitata a casa di tutte le donne di età compresa tra i 25 e i 64 anni. Nella lettera sono indicate la data e il consultorio più vicino alla propria residenza. Si può spostare l'appuntamento o richiedere ulteriori informazioni telefonando al numero indicato sulla lettera.

Il Pap-test serve per individuare cambiamenti nelle cellule del collo dell'utero che, in alcuni casi, possono sviluppare un tumore. Questi cambiamenti possono verificarsi in assenza di sintomi. Solo facendo regolarmente il Pap-test è possibile prevenire questo genere di problema prima che si verifichi. È importante continuare a fare il Pap-test anche dopo la menopausa (quando cessa il ciclo mensile). Se si è effettuata una isterectomia (asportazione dell'utero) sarà il proprio medico o lo specialista a stabilire l'opportunità di fare ancora l'esame. Il Pap-test è molto affidabile, è in grado infatti di diagnosticare lesioni pre-tumorali o tumori molto piccoli del collo dell'utero. Se eseguito ogni tre anni nelle donne di età compresa fra e 25-64 anni, riduce del 91% la possibilità di comparsa di un tumore (incidenza).

Come tutti gli esami è possibile, anche se in una piccola percentuale, che il test dia risultati normali in persone in realtà ammalate (falsi negativi) o risultati anormali in persone sane (falsi positivi).

È raro, ma tuttavia possibile, che un tumore del collo dell'utero si presenti dopo un Pap-test normale e prima dell'esame successivo. È sempre utile, quindi, fare attenzione alla eventuale comparsa di sintomi e segnalarli al medico curante.

Se il risultato del Pap-test è normale viene inviata una lettera a domicilio, alcune settimane dopo avere fatto l'esame. È il tempo necessario per formulare una risposta completa, in quanto il prelievo (di cellule del collo dell'utero strisciate sul vetrino) deve essere successivamente esaminato dal citologo e sottoposto a controlli di qualità. Se l'esame invece individua qualcosa di anormale, un operatore sanitario dello screening contatterà telefonica-

mente la persona interessata, invitandola a eseguire tutti gli approfondimenti fino alla diagnosi definitiva e agli eventuali trattamenti.

L'esame di approfondimento è la colposcopia che consiste nel controllare il collo dell'utero con lenti di ingrandimento e quindi nel caso si evidenzino aree anormali eseguire una biopsia mirata. Nella maggior parte dei casi, un Pap-test anormale non significa presenza di tumore. Semplicemente, alcune cellule presenti nel collo dell'utero si sono modificate (lesioni pre-tumorali). Il Pap-test rappresenta solo un primo passo. Se vengono individuate cellule anormali, tenerle controllate è un passo ancora più importante.

È possibile effettuare un trattamento di queste cellule prima che sviluppino il tumore.

Un pap-test anormale comunque non significa avere un tumore. Le cellule pre-cancerose possono essere trattate con successo. Ci sono trattamenti efficaci per il tumore della cervice eseguibili anche ambulatoriamente. In fine per le donne che non rientrano nel programma di screening ovvero se hanno superato i 64 anni, se hanno eseguito periodicamente il Pap-test, hanno un rischio minore di tumore. Se invece non lo hanno mai eseguito in precedenza, anche dopo i 64 anni dovrebbero effettuare il test almeno una volta



## Chi lavora nello screening

Tutti gli operatori impegnati nel programma di screening sono professionisti delle Azienda USL gli stessi che incontriamo negli ambulatori, negli ospedali, nei corridoi delle strutture sanitarie; annualmente seguono programmi di

aggiornamento professionale dedicato allo screening. Si tratta quindi di personale estremamente qualificato, che opera per garantire il più elevato livello di assistenza e qualità del servizio di screening.

# Il vaccino anti Papilloma Virus (HPV)

La vaccinazione contro il virus HPV (Human Papilloma Virus), che si è dimostrata efficace sulle lesioni precancerose al collo dell'utero sarà offerta gratuitamente, in Emilia-Romagna, alle adolescenti dal compimento degli 11 al compimento dei 12 anni. Interessate 16 mila ragazze.

Il programma per la vaccinazione contro il virus HPV (Papilloma Human Virus), rivolto gratuitamente alle ragazze dal compimento degli 11 anni al compimento dei 12 anni, inizierà a partire dal gennaio 2008: lo ha annunciato l'assessore alle Politiche per la Salute della Regione Giovanni Bissoni. Si stima che, su tutto il territorio regionale, ogni anno l'offerta del vaccino, che sarà somministrato in tre dosi nell'arco di sei mesi, interesserà circa 16mila adolescenti.

La Regione Emilia-Romagna ha deciso di partire con le vaccinazioni già dal prossimo anno Sulla base delle indicazioni scientifiche dell'Istituto superiore di sanità e dell'OMS. L'offerta del vaccino verrà fatta alle adolescenti nate nel 1997.

Natalina Collina, responsabile per l'Azienda USL di Bologna del Programma di Screening per la prevenzione dei tumori ci spiega a capire meglio questo nuovo programma di vaccinazione.

## Cos'è l'infezione HPV

È un'infezione molto comune, soprattutto fra le persone giovani, e il preservativo non garantisce una prevenzione del 100%. Il vaccino però tutela contro alcuni tipi di virus responsabili di circa il 70% dei tumori del collo dell'utero.

## Di cosa si tratta?

È un vaccino contro quattro tipi di papilloma virus. Due sono tra i responsabili del tumore del collo dell'utero. Gli altri due sono responsabili dei condilomi genitali, comunemente chiamati "creste di gallo", piccole escrescenze di

colore roseo a superficie rugosa. Il vaccino serve a prevenire le infezioni ma non a curarle.

## Quanto è efficace?

Si è dimostrato molto efficace (quasi al 100%) nei confronti delle lesioni provocate dai due tipi di papilloma virus responsabili di poco più del 70% dei tumori del collo dell'utero. Rimane una parte di tumori dovuta ad altri tipi contro cui questo vaccino non può fare nulla.

Il vaccino servirà anche a prevenire quasi il 100% dei condilomi genitali.

Per essere molto efficace, però, il vaccino va fatto prima di iniziare ad avere rapporti sessuali. L'efficacia nelle donne che hanno già avuto rapporti sessuali è molto minore. È stato calcolato che sia attorno al 40%.

Inoltre gli studi che hanno dimostrato l'efficacia del vaccino sono stati fatti su donne tra i 16 e i 26 anni. Dopo, pensiamo che l'efficacia diminuisca con il crescere dell'età.

## Sarà obbligatorio?

No, il vaccino non sarà obbligatorio. Sarà raccomandato e gratuito solo per le ragazze che sono nel 12° anno di vita (cioè che hanno compiuto 11 anni). Al di fuori di questa fascia d'età sarà a pagamento con prescrizione medica



## LA SPESA PER IL VACCINO

Per l'Emilia-Romagna, il costo per l'acquisto delle tre dosi di vaccino anti HPV (intorno a 350 euro) per le circa 16mila adolescenti significa un impegno di circa 5,5 milioni di euro/anno, cui si aggiunge il costo organizzativo. A livello nazionale si è stimata una spesa di 75 milioni di euro/anno per la vaccinazione delle 280.000 adolescenti.

Il vaccino è suggerito alle donne fino a 26 anni.

Per chi desidera vaccinarsi e non è nella fascia di età per la quale il vaccino è gratuito "stiamo valutando - ha detto Giovanni Bissoni, assessore regionale alle Politiche per la Salute - la possibilità di offrirlo, naturalmente per chi si rivolge alle strutture della sanità pubblica, al prezzo pagato dal Servizio sanitario" (poco più della metà di quello in commercio in farmacia che ammonta a 600 euro per le tre dosi).



## TEST HPV

Il test HPV serve per diagnosticare una infezione da papilloma virus, un'infezione molto frequente, che la maggior parte delle donne prende almeno una volta nella vita. È un esame che si esegue con la stessa modalità del Pap test, con la differenza che il materiale prelevato non è letto al microscopio ma viene sottoposto ad un esame di laboratorio che consente di verificare la presenza del papilloma virus. Questo esame non sostituisce il Pap-test ma si associa ad esso in casi selezionati, su indicazione del medico, per una diagnosi più approfondita.

### Gli effetti del Papilloma virus

La grande maggioranza delle infezioni scompare spontaneamente, circa il 50% nel corso di un anno e circa l'80% in due anni. Solo in una minoranza di casi provoca delle lesioni a livello del collo dell'utero, alcune delle quali, se non curate, progrediscono lentamente verso forme tumorali. Ci vogliono però molti anni perché le lesioni si trasformino, e solo pochissime delle donne con infezione da papilloma virus sviluppano un tumore del collo dell'utero. Quando l'infezione scompare anche il rischio scompare.

### Come si prende

Per via sessuale, anche se non necessariamente in seguito ad un rapporto sessuale completo. In alcuni casi l'infezione può essere trasmessa da una persona all'altra molti anni dopo che una delle due persone l'ha presa. Il fatto di avere l'infezione può quindi non avere nulla a che fare con l'attuale compagno.

### Come si cura

Non ci sono ancora medicine per curare questa infezione. In particolare, si è visto che non servono gli antibiotici, gli ovuli o le lavande vaginali. La cosa più importante però è identificare in tempo le alterazioni provocate dal virus, che sono quelle che si cercano con il Pap test. Quindi partecipare allo screening è la cosa più efficace che possiamo fare per proteggerci.

**Per quanto tempo bisogna fare i controlli**  
È necessario fare i controlli finché il test HPV rimane positivo. È stato infatti dimostrato che quando l'esame risulta negativo la possibilità che ritorni una lesione è molto bassa.

## L'ORGANIZZAZIONE

L'informazione alle cittadine e ai cittadini e la formazione degli operatori verrà garantita dal Servizio sanità pubblica della Regione, come è consuetudine per tutte le vaccinazioni. La maggior parte degli strumenti necessari per il monitoraggio di questa vaccinazione, sono già attivi e ben funzionanti: registro delle vaccinazioni in ogni Dipartimento sanità pubblica delle Aziende Usl, registro tumori regionale riguardante il tumore del collo dell'utero e le lesioni precancerose, la farmacovigilanza, i dati sulle partecipanti allo screening.

Un programma così complesso richiede il coinvolgimento e la messa in rete di diverse professionalità sanitarie di area clinica e della prevenzione che si occupano della salute dell'infanzia, della vita riproduttiva e della donna: da ostetriche a ginecologi, a pediatri, a medici di famiglia, a personale dei servizi vaccinali, fino a oncologi ed epidemiologi, ma anche i tanti soggetti che possono dare un contributo come le associazioni femminili e il mondo dei media".



# “Non ti scordar di te”

Le storie di medici e cittadini che affrontano il tema dei tumori diventano uno spettacolo teatrale. Le emozioni come mezzo per aumentare l'adesione agli screening.

di **Marco Grana**

**A** cosa servono gli screening? Quando è opportuno sottoporsi a un esame di diagnosi precoce? Quali esami sono davvero utili per diagnosticare precocemente un tumore?

È per dare risposte corrette a queste domande che nasce “Non ti scordar di te”, campagna di comunicazione del Laboratorio dei Cittadini per la Salute (LCS) che affronta il tema della prevenzione oncologica per aumentare l'adesione ai programmi di screening della Regione Emilia-Romagna.

Mantenere comportamenti salutari e attenti, e sottoporsi agli esami opportuni al momento giusto, sono le principali indicazioni per la prevenzione dei tumori di provata efficacia.

Il LCS è una esperienza di partecipazione che coinvolge sia cittadini sia operatori sanitari dell'Azienda USL Bologna, per elaborare una informazione a misura di cittadino appunto e sperimentare modalità di comunicazione partecipate e innovative, stimolare una maggiore attenzione sui temi di salute e accrescere le competenze dei cittadini. Quello dell'informazione sulla

salute, d'altra parte, è argomento delicato, recentemente sollevato da uno studio CENSIS, secondo il quale l'interesse dei cittadini italiani a riguardo è in crescita. Ma se da un lato oltre il 63% dei cittadini si definisce molto o abbastanza informato in tema di salute, dall'altro quasi l'80% reputa insoddisfacente l'informazione disponibile, eccessiva per quantità, poco utilizzabile e non traducibile nella pratica.

“Ci siamo dati l'obiettivo di dare un supporto ai Programmi Regionali di screening per la prevenzione dei tumori del collo dell'utero, della mammella e del colon retto” afferma Mary Benedettini, responsabile LCS “in quanto ci sono margini di miglioramento nell'adesione. “Non ti scordar di te” nasce dall'esigenza condivisa di cittadini e operatori del Laboratorio di parlare alla comunità di prevenzione dei tumori, per rispondere in modo chiaro e obiettivo a domande e interrogativi ben precisi. Per questo abbiamo cercato, in collaborazione con gli operatori degli screening, di mettere a punto una informazione rispondente ai bisogni dei cittadini, e di diffonderla ricorrendo anche a forme di

comunicazione non tradizionali”. La campagna è costituita infatti da serate/spettacolo che si svolgono nel territorio, in cui cittadini e specialisti si alternano sui palcoscenici dei teatri locali per raccontare cosa ciascuno può fare per una corretta prevenzione e per prendersi efficacemente cura della propria salute. Infatti, oltre a rispondere all'invito a partecipare ai tre screening, importante per tutti è evitare comportamenti e abitudini che favoriscono la comparsa di queste malattie, mantenere stili di vita sani ed equilibrati, consultare tempestivamente il medico di famiglia in presenza di sintomi o disturbi.

“Nei prossimi mesi continueremo a cercare il dialogo con le persone interessate” conclude Benedettini “mediante attività di promozione a favore di una cultura della prevenzione basata sull'efficacia e l'appropriatezza. Lo faremo con i cittadini che fanno parte del Laboratorio, cercando di individuare momenti e luoghi di incontro con le comunità dei territori e attraverso una comunicazione mirata, attenta soprattutto alle persone più disagiate e con maggiori difficoltà di

accesso agli screening”.

### Come è nata l'idea di uno spettacolo teatrale per sostenere l'adesione agli screening regionali?

“Il teatro fa parte del DNA del Laboratorio - afferma Giuseppe Cervino, medico dell'Ausl di Bologna e tra i fondatori del LCS - che non a caso aveva rappresentato la sua nascita proprio con uno spettacolo teatrale, e, d'altra parte, ha tra i suoi obiettivi quello di sperimentare forme innovative di comunicazione. Per quanto riguarda “Non ti scordar di te”, lo spettacolo è nato da un corso di formazione (“La prevenzione oncologica dall'emozione alla comunicazione, strumenti e messaggi efficaci”) nel quale alcuni dei cittadini del Laboratorio si erano trovati a costruire storie, le storie, in particolare, delle loro reazioni emotive alla richiesta di sottoporsi a esami che avrebbero potuto portare alla scoperta di gravi malattie. Abbiamo punteggiato queste storie, che sono sostanzialmente rappresentazione di emozioni, con brani letterari e musicali. L'idea fondamentale è quella di lavorare sia sul registro delle emozioni sia su quello dell'informazione, nel corso dello spettacolo intervengono, infatti, degli specialisti che spiegano sia come una emozione possa interferire su una decisione provocando una scelta sbagliata (quella di non farsi visitare), sia quali sono le ragioni per cui aderire ad uno

screening o eventualmente, nel caso opposto, non eccedere con esami inutili.”

### E il pubblico come reagisce?

“Le reazioni, finora sono state positive, in sintonia con la nostra idea iniziale. Al pubblico arriva sia il concetto (gli screening vanno fatti perché proteggono), sia una sorta di campanello d'allarme rispetto alla possibile interferenza delle emozioni. Una spettatrice dopo lo spettacolo di Vergato, dopo avermi fatto i complimenti per lo spettacolo mi ha detto: sa, io sono proprio come Giulia quella della prima scena cui capita sempre qualche cosa che le impedisce di andare alla visita, questa volta vedrò di andarci. Ecco questo è l'esempio del fatto che, almeno in questo caso, l'idea ha funzionato.”

### I teatri di Budrio, Vergato e Monterezeno erano pieni, come si spiega tanto successo?

“Il Laboratorio in realtà funziona come una rete, una aggregazione che al tempo stesso è formale e informale, istituzionale e non istituzionale, di conseguenza riusciamo a creare un grande passaparola per cui la gente non solo arriva a teatro, contenta di vedere Matteo Belli, ma viene anche aspettandosi un messaggio scientificamente certo rispetto ad un tema così importante come la salute, e questo attraverso uno strumento non convenzionale come il teatro,

almeno per quanto riguarda questo tipo di informazione.”

Alessandro Biondi è uno dei cittadini che fa parte del Laboratorio, ecco come descrive l'esperienza di “Non ti scordar di te”: “Come cittadini passiamo da un ruolo passivo ad un ruolo di partecipazione attiva ai temi della salute. Io sono approdato a questa realtà per curiosità, per recepire cose nuove che possono aiutare a migliorare la qualità della vita. Il tema “sanità” poi, visto dall'esterno ha un alone di segretezza, partecipare al Laboratorio consente di entrare dentro questo e di capirne i meccanismi”.

### Qual è il suo giudizio su questa esperienza?

“All'inizio mi sono mosso con cautela, quasi con diffidenza, poi, però mi sono reso conto che man mano che ti addentri dentro i problemi, ti crei un bagaglio di conoscenza utile a te e trasmissibile ad altri cittadini. Il teatro in questo caso funziona, forse grazie anche all'umorismo che rende i vari messaggi più accettabili, in particolare quando si mettono in discussione le emozioni con cui reagiamo agli inviti agli screening. Al di là del teatro credo che sia anche importante il passaparola, la relazione diretta. In questo senso, spero che il Laboratorio prosegua nelle sue attività e che si allarghi.” ■

## IL LABORATORIO

Il Laboratorio dei Cittadini per la Salute è nato all'interno dell'Azienda USL di Bologna nel 2003 e da allora si occupa di promuovere azioni di miglioramento nell'organizzazione sanitaria (è dell'anno scorso la campagna per la riduzione dei tempi d'attesa “La tua disdetta aiuta chi aspetta”), e una cultura sui temi di salute orientata all'appropriatezza e attenta ai rischi di conflitto di interessi, spesso presenti quando si parla di farmaci e politiche sanitarie. È composto da cittadini che hanno scelto di impegnarsi sul tema della salute e da medici e operatori sanitari impegnati professionalmente in ambiti diversi e con diversi gradi di responsabilità. Chi volesse aderire o saperne di più può chiamare il numero 051 6574030 o scrivere una mail all'indirizzo [lab.citals@ausl.bologna.it](mailto:lab.citals@ausl.bologna.it).

# Dove vai a settembre?

## Sicuramente in montagna

.....  
 La bella montagna, luogo riposante, sicuro e rassicurante dove rigenerarsi, rallentare i ritmi e riconciliarsi con la natura. Attenzione però a...  
 .....

di **Francesco Bianchi**

**“A**lpinista che torna è buono per la prossima volta”: è una frase spesso usata dalla gente di montagna. Fatti i dovuti scongiuri, non bisogna però sottovalutare il pericolo in montagna. La bella montagna, luogo riposante, sicuro e rassicurante dove rigenerarsi, rallentare i ritmi e riconciliarsi con la natura. Tutto vero a patto di tenere in buona considerazione le norme di sicurezza a cui attenersi quando si fanno escursioni, sport o qualsiasi altra attività, dalla raccolta dei funghi a quella delle castagne ad una semplice passeggiata. I dati diffusi dal Soccorso Alpino parlano di 5.568 interventi di soccorso nel 2006. La stagione più intensa di lavoro è sempre quella estiva fra giugno, luglio e agosto con l'onda lunga della stagione dei funghi. Il risultato degli interventi del Soccorso Alpino (7000 soccorritori volontari in tutta Italia di cui 231 medici) attesta a oltre il 25% gli illesi, 34% i feriti non gravi, 26% i gravi, però salvati, sono purtroppo il 13% (780 persone) i morti e 21 (0,4%) i dispersi. L'attività in cui avvengono il maggior numero di incidenti è l'escursionismo (33%).

Vivere la montagna non è un gioco da ragazzi, in tutte le attività svolte

in ambiente montano quello che manca, spesso, è la capacità di percepire e soprattutto prevedere una situazione di pericolo. Vale la pena, allora, spendere qualche parola su quella che è la nostra e l'altrui sicurezza, pur rimanendo nell'attività escursionistica e tralasciando il termine "alpinista" della citazione.

### Preparazione fisica

Prima di qualunque escursione bisogna essere preparati fisicamente, farsi cogliere da uno strappo, o da improvvisa stanchezza a metà dal cammino può compromettere la tua escursione. Se per tutto l'anno non hai mosso un dito, accontentati di un passeggiata, il bagno nel lago a 2500 metri lo farai il prossimo anno.

### Cosa portare

Lo zaino è assolutamente indispensabile, mai portare borse varie. Non dovrebbe essere troppo piccolo, perché se molto pieno è scomodo, ma neanche troppo grosso. Per un'escursione di un giorno un modello da 30/40 litri è sufficiente. Per lunghe traversate di più giorni può essere indicato anche un modello da 70/80 litri. Portare un zaino è sempre faticoso, non è quindi opportuno riempirlo con cose inutili.

In estate il sole e il caldo possono creare seri problemi, in questi casi un cappello di cotone, occhiali da

sole, una capiente borraccia d'acqua (si può camminare per diverse ore senza incontrare mai un ruscello o una fonte) e crema solare, sono indispensabili.

Per quanto riguarda l'abbigliamento la soluzione migliore è vestirsi a "cipolla", (a strati), in modo da poter affrontare cambiamenti repentini del clima: in montagna è possibile passare in pochi minuti da situazioni con sole e 32 gradi a neve e temperature più basse anche di 20 gradi, farsi trovare in infradito e pantaloncini in mezzo alla neve va da se che non conviene. Sarebbe opportuno indossare pantaloni lunghi, leggeri e comodi, da evitare i jeans che lasciano troppo le gambe, per proteggersi dalle piante spinose.

Sempre nello zaino un k-way ed un berretto con visiera che possono metterci al riparo da docce fuori programma.

I bastoncini sono utili per scaricare il peso dagli arti inferiori ma spesso intralciano, alcuni non ne fanno a meno, altri non li usano mai.

### Scelta degli scarponi

Una scarpa da trekking e da montagna deve assolutamente calzare bene, meglio prenderla di una mezza misura in più, il piede durante la camminata si gonfia, spesso si utilizzano calze spesse è quindi fondamentale essere comodi. La pedu-



la, per l'escursionismo, è la calzatura migliore: permette di avere una buona aderenza in qualsiasi tipo di terreno, non è troppo pesante e, non essendo rigida, consente di avere un'ottima sensibilità del piede. Spesso, ma non sempre, un prezzo troppo basso è sinonimo di materiale. Assolutamente da non portare scarpe da ginnastica o addirittura mocassini.



### Studia l'itinerario

Valuta il percorso che intendi seguire con l'aiuto di carte geografiche e guide. Informati sulle condizioni del sentiero o su eventuali pericoli che puoi incontrare: tratti esposti, frane, ghiaioni, cave. Le fonti ormai non mancano: i paesi di montagna sono fornitissimi di guide alpine o centri di informazione turistica per escursionisti. Durante il tra-

gitto informati da altri escursionisti che eventualmente incontri o dai titolari dei rifugi.

### Consulta il meteo

Informati sulle previsioni atmosferiche e non partire se è previsto brutto tempo. Oggi ci sono un'infinità di siti perfettamente attendibili.

### Meglio non essere soli

Cerca di partire in compagnia e

comunque lascia detto l'itinerario che intendi seguire e l'orario presunto di arrivo.

### Se la stanchezza aumenta

O l'itinerario si fa troppo impegnativo, torna indietro.

### Che gita faccio?

A questo punto dobbiamo soltanto decidere quale sarà la nostra gita, tenendo ben presenti due concetti fondamentali: difficoltà e lunghezza dell'itinerario. Il primo deve essere in funzione di quelle che sono le nostre capacità tecniche e la nostra esperienza; la lunghezza è chiaramente in funzione delle nostre condizioni fisiche e dell'allenamento. La gita va scelta in funzione delle capacità del meno preparato del gruppo e dovrà essere lui a segnare il passo. Normalmente nelle descrizioni delle gite (così come nei cartelli che incontriamo lungo il percorso), è indicata la lunghezza del tragitto espressa in ore di cammino o in metri di dislivello.

### Cellulare o GPS

Il cellulare può sicuramente essere utile ma va tenuto presente che in molti luoghi montani può non ricevere il segnale. Anche il GPS (Global Position System - sistema di posizionamento su base satellitare, a copertura globale e continua) può essere molto utile, è uno strumento che consente di orientarsi anche in condizioni avverse. Tuttavia non affidiamoci esclusivamente alla tecnologia, perdere il gps o

romperlo o non avere campo per il telefono cellulare può essere fatale se non abbiamo adottato tutte le altre norme di sicurezza ■

## MAL DI MONTAGNA

È un disturbo dovuto alla respirazione in un'atmosfera povera d'ossigeno. Colpisce chi si reca ad alte quote senza permettere al fisico di adattarsi progressivamente all'altitudine. Può manifestarsi già a 2000 metri, ma generalmente compare dopo i 2600 - 2700 metri. Può manifestarsi anche in persone in eccellenti condizioni fisiche.

**Come si manifesta:** i più comuni sintomi sono: stanchezza, mal di testa, vomito, nausea, affanno, stordimento e difficoltà a prendere sonno.

**Rischi:** è sicuramente fastidioso ma difficilmente causa uno stato di malattia vera e propria, i disturbi migliorano dopo uno o due giorni. Scendendo di quota i disturbi spariscono rapidamente. Solo raramente possono esserci disturbi respiratori o cerebrali portando a condizioni di rischio per la vita.

**Cosa fare:** esercizi particolarmente faticosi possono portare a disturbi, praticare quindi un'attività fisica moderata e rapportata alla preparazione e all'altitudine fisica. Consumare pasti leggeri bevendo molta acqua, non fumare né bere alcolici, non assumere sedativi. Prima di spostarsi a quote più alte attendere qualche giorno per consentire l'adattamento. L'innalzamento non deve superare i 300 metri al giorno. Restare ad alte quote durante il giorno e dormire a quote più basse può aiutare a prevenire il mal di montagna. Prima di assumere farmaci preventivi consultare il medico.

**Quando rivolgersi al medico:** se i sintomi non scompaiono nel giro di 2 o 3 giorni. Rientrare subito se si presentano sintomi di gravi difficoltà respiratorie, dolori al torace, tosse secca o tosse con espettorato striato di sangue, forte mal di testa che tende ad aumentare, battito del cuore accelerato, difficoltà di concentrazione, difficoltà a camminare, confusione mentale.





# **LA ZANZARA TIGRE HA SEMPRE FAME.**

Ricorda di fare sempre i trattamenti contro la zanzare tigre.

Se si interrompono prima di ottobre, o non vengono eseguiti secondo la scadenza, i trattamenti non hanno effetto e la zanzara torna a far festa.

**NON FINIRE NEL SUO PIATTO, DIPENDE ANCHE DA TE.**