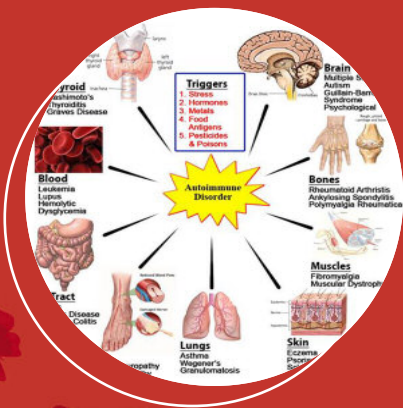




L'albero... la tradizione... e la leggenda



L'albero nell'arte e nella letteratura



Immunità e Patologie Tiroidee





BUTTERFLY

TIROIDE, CULTURA E SOLIDARIETÀ
Magazine online dell'Associazione Onlus Butterfly
Trimestrale - n. 6 - Anno 2

Direttore responsabile Marco Savo
Responsabile culturale Prof. Pietro Graziani

Responsabile di redazione
Dott.ssa Arianna Di Paolo

Redazione
Dott.ssa Sara Federici
Cristina De Santis
Michelangelo Rosati

Comitato scientifico
Prof. Franco Culasso
Prof. Andrea Ortensi
Dott.ssa Claudia D'Ercole
Dott.ssa Arianna Di Paolo
Dott.ssa Raffaella Pajalich
Dott.ssa Rita Angelini
Dott.ssa Patrizia Angelini
Prof.ssa Silvia Francisci
Prof.ssa Paola Grilli

Rapporti con l'estero
Dott.ssa Arianna Di Paolo
Dott.ssa Ocsana Chernobabina
Cristina De Santis

Coordinamento e pubbliche relazioni
Angelica Calabresi
Daniela Parri
Prof.ssa Renata Viola
Avv. Mario Rosati

Progetto grafico e impaginazione
Mp Mirabilia Servizi s.r.l.
www.mpmirabilia.it

Informazioni e contatti
Associazione Butterfly Onlus
Viale Liegi, 2 Roma
Tel. 06 85358874 - 333 7212016

segreteria@onlusbutterfly.org
www.onlusbutterfly.org

Rivista registrata presso il
Tribunale di Roma.
Reg. n. 136/2015 del 24 Luglio 2015

S O M M A R I O

- 4 *Editoriale* L'albero... la tradizione... e la leggenda
- 6 *L'Intervista* Forse non tutti sanno che...
- 8 *Cultura e società* L'albero nell'arte e nella letteratura
- 10 Haeckel e l'albero... "Corallo della Vita"
- 12 *Sport, stile di vita e comportamento alimentare*
Oltre l'aerobica...
- 15 Trees Beauty
- 17 *Progetti in corso*
Avventure passate "... Noi, sempre in movimento,
affamati di conoscenza". La nostra esperienza
all'85esimo congresso dell'American Thyroid
Association
- 20 *Avventure presenti* Il tema della Prevenzione nel
Corso di Alta Formazione, le radici dell'albero della
conoscenza
- 22 *Avventure presenti* Il Mercatino di Natale della
Butterfly Onlus...anche quest'anno la solidarietà ha
vinto!
- 24 *Professioni e formazione* Pillole di diritto. Gli Alberi
- 26 *Il breviario* Immunità e Patologie Tiroidee
- 28 *Notizie pratiche* Tiroide, dieta e natura
- 29 Dal frutto all'essenza



ONLUS BUTTERFLY
Viale Liegi 2 - Roma
Tel. +39 06/85358874 - +39 333/7212016

*Solidarietà e formazione sulle malattie tiroidee
e patologie correlate*

L'albero... la tradizione... e la leggenda

Editoriale



di Paola Grilli

L'albero ha rappresentato e rappresenta tuttora in tutte le culture, con valenze simboliche diversificate e riscontri in diverse religioni, "l'elemento naturale di vita".

L'albero ha da sempre rivestito una significativa valenza simbolica. Se ne parla nella Bibbia (querce e boschetti sacri in cima a certe alture), nella storia dei Nibelunghi (al centro della terra c'è per loro un grosso frassino), tra i sacerdoti Celti "druidi" (sottolineano come gli abeti rimanendo sempreverdi in inverno sono il simbolo di lunga vita).

Tra le popolazioni pagane del Centro-Nord Europa parrebbe che, durante la celebrazione del solstizio d'inverno, si provvedesse ad incendiare un albero (in genere pino o abete) come rito propiziatore e illuminante la notte d'inverno, quasi a far intravedere una iniziale regressione verso la stagione più clemente.

Alla nascita di Gesù parallelamente si evidenziano i germogli delle piante che iniziano a fiorire (motivo per il quale per Natale la tradizione vuole che si mettano in acqua, per alcune settimane prima della ricorrenza del Natale, rami di ciliegio o manciate di lenticchie al fine di ripercorrere la fioritura nel giorno di Natale e in tempo di avvento si addobbano le case con rami di alberi o piante, preferibilmente sempreverdi).

Non bisogna altresì trascurare la tradizione dei "MISTERI", che erano vere e proprie messe in scena (nel periodo medievale) che si svolgevano sul sagrato delle chiese la sera della vigilia di Natale; i personaggi rappresentavano da Adamo ed Eva, il diavolo e l'Angelo e sullo sfondo decorativo l'albero, quello del frutto del peccato! Ed è proprio la scena biblica, introdotta dai "Misteri", che ha dato all'albero natalizio il significato cristiano. Infatti nella notte in cui si celebra la rinascita di Gesù, che ha portato nuova vita nel mondo secondo la fede cristiana, l'albero viene posto al centro dell'Eden intorno al quale l'umanità ritrova il perdono.

Successivamente nelle rappresentazioni si cominciano ad apporre sugli alberi mele, ostie che indicherebbero rispettivamente il peccato e la cancellazione del peccato!

A seguire nel tempo, alle ostie si sostituiscono i dolci fatti in casa, la carta colorata al posto delle mele e, per simboleggiare l'arrivo dei Re Magi, carte d'argento e d'oro.

In Germania, dove era diffusa l'arte vetraria, si apposero le palle di vetro colorato, per dare maggiore luce all'albero e, per rifarsi al motivo evangelico di "Cristo luce del mondo", si inseriscono le candeline. Nel tempo, dalle regioni del Nord del Reno che ebbero la maggior tradizione in tal senso, si diffuse la moda in tutta Europa;



la prima in Italia ad addobbare un albero per il Natale fu la Regina Margherita presso il Quirinale diffondendone la moda in tutto lo Stato compreso quello Pontificio.

La tradizione dell'albero di Natale ai giorni nostri non è più riconducibile ad un rito pagano ma è riconosciuta e universalmente accettata anche nel mondo cattolico che spesso affianca quella del presepe. Infatti nel pontificato di Giovanni Paolo II si introduce l'allestimento dell'albero di Natale nel cuore del cattolicesimo, a "Piazza San Pietro".

Leggendo qua e là sulla tradizione sulle leggende riportate su questo elemento naturale ho voluto selezionare alcuni racconti riportati da fonti diverse.

Sembrerebbe che l'albero così come viene utilizzato a Natale oggi, sia nato a Tallin nel 1441,

eretto nella piazza del Municipio per far ballare giovani donne e uomini, in cerca di un'anima gemella.

L'abete ha la caratteristica "magica" di essere sempreverde e secondo una favola ciò sarebbe dovuto ad un dono offerto da Gesù perché l'albero lo rifugiò quando era inseguito dai nemici!

Altra leggenda suggestiva è quella in cui San Bonifacio, trovandosi ad affrontare i pagani riuniti nella foresta attorno alla sacra quercia, come il loro culto prevedeva, vi scagliò contro un'accetta simboleggiante la Croce di Cristo e la quercia si ruppe in 4 parti facendo apparire un "giovane" abete. In questo modo il Santo riuscì a far convertire i pagani e indicò loro l'abete come albero sacro, segno di vita eterna, tenuto anche conto che era un "sempreverde".

Altra leggenda che si racconta sull'albero è quella che giustificerebbe l'addobbo con palle dell'albero. La leggenda riferisce che a Betlemme c'era un artista di strada molto povero, che non aveva alcun dono per il bambino Gesù, così quando si recò a trovarlo fece ciò che sapeva fare meglio, il giocoliere, e la sua rappresentazione fece sorridere l'infante. Così le palle vennero ad ornare gli alberi a ricordo dei sorrisi di Gesù bambino!

Forse non tutti sanno che...

L'Intervista

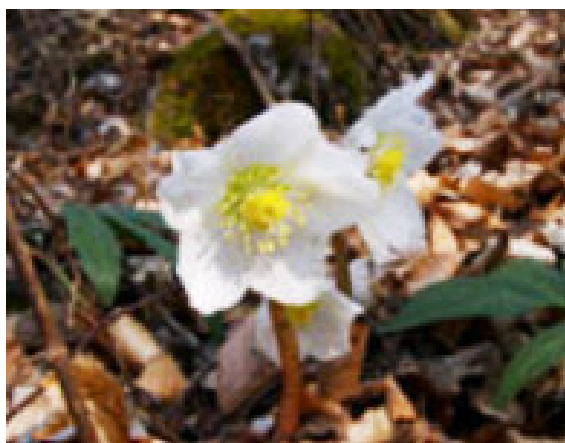
In occasione di questo particolare numero dedicato all'albero e alle sue tradizioni abbiamo pensato di intervistare, idealmente, un esperto che, in molte pubblicazioni della letteratura, riporta la cultura delle tradizioni e leggende su quelle piante che si utilizzano per festeggiare il Natale.



Perché l'Agrifoglio?

La piccola pianta nostrana, è facilmente riconoscibile grazie alle foglie pungenti e alle inconfondibili bacche rosse, si utilizza per addobbare la casa come pianta di buon auspicio.

La leggenda pagana vuole che l'agrifoglio abbia il potere di scacciare gli spiriti maligni e quella cristiana ha ripreso questa pianta nella sua simbologia per la somiglianza delle foglie alla corona di spine di Gesù, le cui bacche rosse ricorderebbero il colore del sacrificio; al di là del significato evocativo della tradizione cristiana, l'agrifoglio è comunque pianta del buon auspicio e per questo con essa si addobbano le case.



E invece per la Rosa di Natale?

La Elleboro, detta generalmente rosa di Natale, è una delle poche piante che sboccia con fiori bianchi a Natale; numerose sono le leggende in merito e una di queste narra che, mentre i Re Magi offrivano i doni per la nascita di Gesù, una pastorella che non aveva doni da offrire si mise a piangere addolorata. Un angelo si accorse della bambina e le mostrò dei piccoli fiori bianchi appena sbocciati sotto la neve da offrire come omaggio. Da quel momento il fiore venne ribattezzato Rosa di Natale.

***Mentre per la stella di Natale che si regala ad amici e conoscenti?***

Le sue origini sembrerebbero risalire all'America Centrale dove viene chiamata 'Fiore della Notte Santa'. Anche qui la leggenda vuole che una bambina povera e molto triste, non avendo nessun regalo da offrire per la Vigilia, decise di donare dell'erba raccolta per strada che magicamente si trasformò nei bellissimi fiori a forma di stella.

***Per il Vischio cosa si racconta?***

Altra tradizione natalizia è quella di appendere il vischio sulla porta di casa e di "scambiarsi" un bacio con chi si trova nello stesso momento sotto la pianta. Questo gesto indicherebbe un buon auspicio per l'anno nuovo.

La leggenda trae origini questa volta dalla mitologia scandinava; infatti il vischio è la pianta sacra di Frigg, dea dell'amore: quando il figlio Balder venne ucciso da una freccia di vischio, Frigg cominciò a piangere sul suo corpo e mentre le sue lacrime si trasformavano nelle perle bianche del vischio, Balder tornò in vita. La felicità fu tale che Frigg baciò chiunque passasse sotto l'albero sul quale cresce il vischio per fare in modo che non capitasse mai nulla di male a tutti coloro che si fossero dati un bacio sotto un ramoscello di vischio.

È bello considerare che, in un'epoca in cui gli integralismi religiosi destano non pochi allarmi, la nostra tradizione ripropone senza soluzione di continuità le tradizioni precristiane successivamente adattate anche alle necessità dell'ortodossia cattolica.

In ogni caso, comunque la si pensi, Buon Natale a tutti!

L'albero nell'arte e nella letteratura

Cultura e Società



di Pietro Graziani

L'albero è sempre stato ben presente nella vita dell'uomo, non solo per la sua insostituibile funzione, ma anche momento di ispirazione artistica; infatti già nella letteratura per l'infanzia troviamo riferimenti al gioco con l'albero, scalare il suo tronco, dondolarsi tra i rami crea un rapporto /sentimento che elegge l'albero come amico a cui confidare i propri pensieri, insomma un amico a cui appigliarsi. Penso al "Buio oltre la siepe" di Harper Lee e alla quercia simbolo di amicizia, al personaggio Boo, solitario e vittima di pettegolezzi che stabilisce con l'albero un rapporto intenso, intimo, di vera complicità, penso al platano di "Harry Potter e la camera dei segreti"; sono alcuni esempi, ma non possiamo non riferirci alla "Bibbia" e all'albero della conoscenza nel giardino dell'Eden, elemento cruciale nella storia dell'uomo diventando portatore (il serpente che si annida tra i rami) di arroganza e cupidigia. L'albero si pone anche come simbolo di forza e resistenza, così "nell'Albero del Paradiso" di Betty Smith dove un albero spunta in un cortile di una povera famiglia e a nulla vale il tentativo di estirparlo, ponendosi come metafora per superare le difficoltà della vita. Anche la poesia si è spesso ispirata all'albero, così nella "Quercia caduta" che merita di essere interamente citata proprio perché il sentimento per la perdita di uno dei patriarchi della natura impone riflessioni sulla loro esistenza e la loro tutela:

"La Quercia caduta"

Giovanni Pascoli

*Dov'era l'ombra, or se la quercia sponde
morta, né più i turbini tenzono,
La gente dice: Or vedo: era pur grande.*

*Pendono qua e là dalla corona
I nidi di primavera.
Dice la gente: Or vedo era pur buona!*

*Ognuno loda, ognuno taglia: A sera
ognuno col suo grave fascio va.
Nell'aria un pianto... di una capinera
che cerca il nido che non troverà.*



Anche le religioni, quella cristiana in particolare, trovano nell'albero un momento di ispirazione: troviamo i Dentrìti, asceti che al pari degli Stilìti (asceti sulle colonne) come S. Simeone lo stilìta in Siri. I Dentrìti trascorrevano parte della loro esistenza all'interno di cavità di grandi alberi in simbiosi con la natura.

Gli alberi hanno svolto anche un ruolo di salvezza nei confronti della natura matrigna, come direbbe Leopardi, spesso salire su un albero era un modo per sottrarsi ai pericoli della terra; più recentemente ha preso sempre più a diffondersi l'uso di costruire case sugli alberi a conferma dell'inconscio desiderio di evasione. Ne "Il Barone Rampante", Italo Calvino ci ricorda: "sugli alberi noi trascorriamo ore ed ore... per il piacere di arrivare più in alto che si poteva, e... guardare il mondo laggiù e fare scherzi e voci a chi passava sotto". Agli alberi si sono ispirati musicisti insigni, così Ottorino Respighi ne "I Pini di Roma", poema sinfonico che trae ispirazione dai pini del Gianicolo, di Villa Borghese o di quelli dell'Appia antica.

Infine, non possiamo dimenticare il simbolo dell'Albero della vita: ad esempio Gustav Klimt lo celebra in tutta la sua importanza simbolica di nascita, rigenerazione, energia nel divenire delle stagioni che ci consegna un'immagine della forza e della vitalità che gli alberi simboleggiano. Sempre in tema religioso troviamo ancora la raffigurazione simbolica (la Cabala) nell'ebraismo e nel cristianesimo che a seconda delle regioni viene raffigurata come una palma o un melograno o ancora ad un sicomoro.

Insomma dobbiamo sempre più guardare all'albero come portatore di vita e di sapienza, da rispettare ed amare come singolo e come elemento inserito in un complesso armonico del creato che ci circonda.

Haeckel e l'albero... “Corallo della Vita”

Cultura e Società



di Silvia Francisci

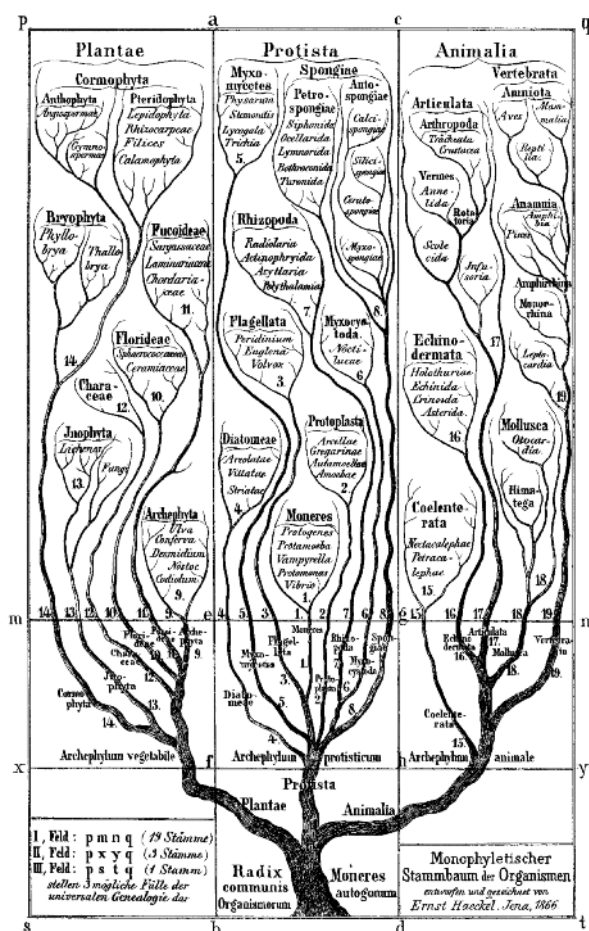
L'Albero genealogico monofiletico degli organismi disegnato da Haeckel nel 1866 (*immagine a lato*) è comunemente citato come la prima rappresentazione di un **albero filogenetico**, ossia di un diagramma dove le ramificazioni tengono conto dei rapporti di parentela esistenti fra gli organismi, in virtù della loro discendenza da un antenato comune.

Eminente studioso e naturalista, Ernst Haeckel, in quasi cinquant'anni di carriera all'Università di Jena, scoprì e descrisse centinaia di nuove specie, in particolare microorganismi, corredando i suoi scritti con tavole di grande pregio e dettaglio che lui stesso disegnava. Egli fu senza dubbio un appassionato divulgatore della teoria darwiniana dell'evoluzione e persino strenuo difensore della sua “indigeribile” implicazione, ossia la destituzione dell'uomo dalla posizione di preminenza nel sistema naturale.

Haeckel raccolse l'indicazione darwiniana che un albero rappresenti l'immagine migliore della struttura sottostante la gerarchia della vita. Darwin aveva anche aggiunto che tale albero avrebbe dovuto più propriamente essere chiamato “**corallo della vita**”, a motivo della morte delle basi dei rami.

In un albero filogenetico, ciascun nodo (o biforcazione) rappresenta l'antenato comune più recente dei soggetti che si trovano ai nodi successivi e la lunghezza delle ramificazioni può o meno essere correlata al tempo o ai cambiamenti genetici che intercorrono tra di essi.

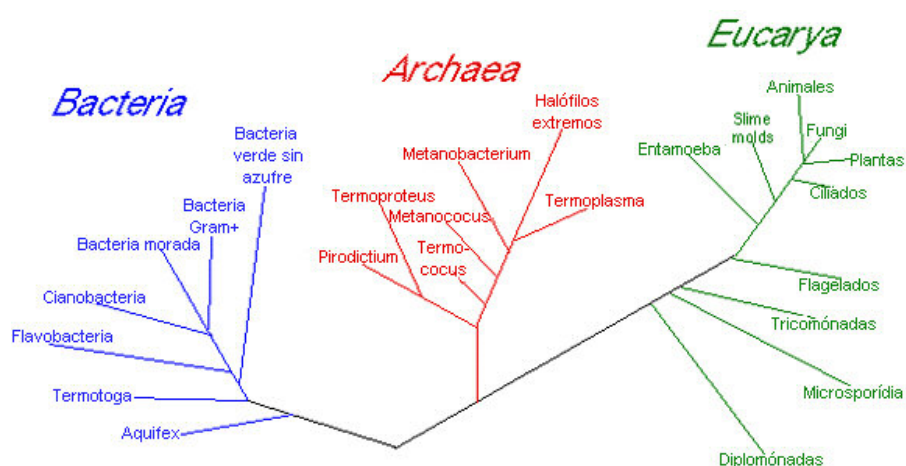
Questa fondamentale relazione non spiega tutte le interconnessioni evolutive tra differenti organismi, ma solo una parte, seppur importantissima. La ricerca attuale propone una visione integrata dell'evoluzione consolidando le relazioni filogenetiche con altri e differenti meccanismi che tengono conto dei dati derivati da studi anatomici, biochimici, genetici e paleontologici.



L'albero universale della vita. Disegno modificato da "Biology of Microorganisms", 9th edition by M. T. Madigan, J. M. Martinko and J. Parker, Upper Saddle River (New Jersey), Prentice-Hall, 2000. L'albero è derivato dal sequenziamento degli RNA ribosomali 16S o 18S, basandosi sui dati del Ribosomal Database Project. La distanza evolutiva tra due gruppi di organismi è proporzionale alla distanza cumulativa tra la fine del ramo ed il nodo che congiunge i due gruppi.



A partire dalla metà del '900, sono le ricerche a livello molecolare a dare il loro importante contributo alla compilazione degli alberi filogenetici (filogenetica computazionale). Infatti il confronto delle sequenze di geni coinvolti in funzioni conservate in animali appartenenti a diversi phyla, mostra una loro molto maggiore affinità e quindi una più stretta relazione evolutiva di quanto avevano suggerito le analisi basate solamente su principi filogenetici tradizionali (*immagine sotto*).



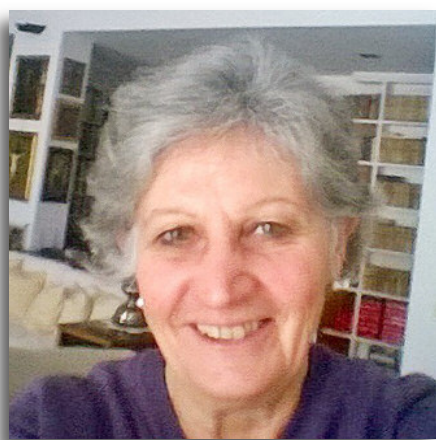
Bacteria: sono organismi unicellulari con organizzazione cellulare semplice.

Archaea: simili ai batteri, vivono in ambienti estremi.

Eucarioti: sono organismi con cellule che presentano organizzazione cellulare complessa (nucleo distinto, mitocondri ecc); comprendono i protisti (protozoi), piante, funghi e animali.



*Sport, stile di vita
e comportamento
alimentare*



di Renata Viola

Oltre l'aerobica...



Solo il 29,2% della superficie terrestre è formata dalle terre emerse e di questi 149.450 Km² le foreste rappresentano il 31%.

Il 21 Novembre di quest'anno è stata celebrata la **"Giornata Nazionale dell'Albero"** – articolo 1 della legge n° 10 del 14 gennaio 2013 – a significare l'importanza economica, ecologica e biologica delle foreste, polmone della vita per la loro produzione di ossigeno, elemento indispensabile alla respirazione, cioè la produzione di energia per tutti gli esseri viventi.

La prima cosa che viene in mente parlando di ossigeno e attività fisica è la forma di ginnastica detta **aerobica**; questa parola compare per la prima volta nel 1968 con il dr. Kenneth Cooper, in riferimento al libro *"Aerobica"*, frutto delle sue ricerche e dei suoi studi. Il dr. Cooper, medico, lavorò prevalentemente in ambito militare ad Oklahoma negli USA, nel giro di poco tempo registrò un suo considerevole aumento di peso (circa 20 kg) e conseguenti alterazioni cardiovascolari.

Per attività aerobica si intende una attività fisica a bassa intensità e lunga durata; in questo modo è possibile bruciare, in presenza di O₂, i grassi di deposito e non solo gli zuccheri presenti nel sangue e nei muscoli. Questo termine si contrappone al termine **anaerobica**, attività di potenza in un breve lasso temporale, con uno sforzo intenso con conseguente possibile produzione di acido lattico, composto organico derivante dal metabolismo dei carboidrati; quando la velocità di sintesi supera la velocità di degradazione di questo composto si arriva al dolore e alla stanchezza.

Ma esaminiamo gli aspetti più innovativi legati all'attività fisica con la **Prof.ssa Fiscaletti**, che collabora anche con il CONI per gli strumenti dello Yoga nel mondo sportivo agonistico, con particolare riferimento allo Yoga Nidra (lo Yoga del rilassamento).

La ginnastica classica legata all'attività aerobica, da considerarsi una moda degli anni ottanta del secolo scorso, oggi è in declino per varie problematiche, alcune legate a danni che possono prodursi con questa attività a volte praticata in condizioni esasperate ed in modo inesperto, ma soprattutto per le importanti innovazioni che si presentano in questo campo.

Gli aspetti più innovativi della attività fisica sono da ricercare nel giusto connubio tra le discipline olistiche (**Yoga, Qigong e Arti orientali**) e la ginnastica funzionale classica, dove prende sempre più spazio l'attenzione al rilassamento profondo.

Basta pensare alle tecniche Yoga utilizzate da sportivi e allenatori nel campo delle discipline olimpiche e al lavoro mentale unito allo sport. Nella nostra società questo connubio non si attua solo nel campo sportivo, ma anche negli ambiti più diversi: nella medicina



Pilates Postures



(dalle pratiche riabilitative fino alle malattie psicosomatiche, per non parlare delle conoscenze legate all'agopuntura e le cure palliative per le malattie terminali), nelle attività sociali (tecniche di rilassamento nel mondo lavorativo e nel campo artistico e manageriale). Si tratta di linguaggi antichi e moderni uniti nel termine **Body and Mind**, una serie di attività che abbracciano la persona nel suo insieme, perché il futuro sarà olistico riguardo a tutti gli aspetti delle attività umane.

L'attenzione e lo studio che crea interesse su questo concetto va dalle tecniche psicologiche **Mindfulness** (classica la definizione di Jon Kabat-Zinn, "prestare attenzione al momento presente, in modo non giudicante, esperienza del presente") a quelle sportive, ricordando, ad esempio, l'attuale

diffusione del sistema di allenamento chiamato **Pilates**. Yoseph Pilates (1883-1967), da bambino di salute cagionevole, diventò un grande sportivo perché, avendo ricevuto in regalo da un vecchio amico di famiglia un libro di anatomia, si applicò a superare i suoi problemi fisici, ampliando i suoi studi con l'osservazione del movimento degli animali e con le conoscenze sulle filosofie orientali e i suoi metodi di allenamento nell'antica Grecia e a Roma.

Si può dire che si è passati dal concetto di Fitness a quello di Wellness, cioè benessere a trecento sessanta gradi.

Da non dimenticare anche il boom della **ginnastica posturale** perché come dice Thomas W. Myers nel 2007 *"la principale sfida del ventunesimo secolo è come prendere un corpo che si è sviluppato settantamila anni fa e adattarlo al mondo post-industriale in cui viviamo"*.

Si registra una sempre più grande attenzione al Wellness anche ampliando il discorso al campo economico e pubblicitario; nei supermercati compaiono infatti sempre più scaffali che offrono prodotti con caratteristiche particolari, rivolte a sottolineare i benefici di natura salutista e attente al benessere generale.

Ma l'attività che fa da regina in questo contesto è lo **Yoga**, nato in India cinquemila anni fa, ma decisamente attuale perché è stato il primo sistema a mettere in evidenza il rapporto mente-corpo, ancor prima delle conoscenze sviluppatesi nell'antica Grecia e a Roma: *"mens sana in corpore sano"*, Giovenale, I secolo dopo Cristo.

Lo Yoga non è una ginnastica, ma è una pratica psicofisica in cui vi è un aspetto legato ad esercizi fisici che però nel suo insieme tende ad una evoluzione interiore spirituale.

Alcuni strumenti dello Yoga sono alla portata di tutti, è cambiato l'approccio contestualizzandoli in quello che si fa e a chi sono diretti.

Lo strumento più importante da sottolineare è l'attenzione alla respirazione. Sono infatti fondamentali le varie tecniche di respirazione tendenti ad aumentare l'apporto di ossigeno nel sangue e la diminuzione di anidride carbonica circolante; infatti è necessario cambiare respiro a seconda di quello che si vuole ottenere. Imparare a respirare per aumentare la capacità respiratoria che tanta influenza ha sul nostro benessere complessivo; solo le attività cerebrali utilizzano fino ad un terzo dell'ossigeno che entra nel nostro corpo e si può dire che la respirazione influisce su tutti i nostri apparati.

Soffermiamoci su un aspetto della respirazione: il ciclo nasale. Non si respira contemporaneamente da entrambe le narici, ma da una sola per volta perché l'altra rimane in uno stato di ipofunzionalità. La narice attraverso cui passa l'aria è in uno stato di decongestione, mentre quella a riposo si trova in uno stato di congestione. Tale ritmo in media lungo due ore è regolato dal sistema nervoso autonomo, simpatico e parasimpatico.

Chi pratica abitualmente lo yoga sviluppa maggiormente l'emisfero destro perché coscientemente o inconsciamente assume una postura tale da aprire la narice sinistra. I due emisferi cerebrali sono sede di due tipi di intelligenza e di abilità, apparentemente opposte, in realtà complementari.

Le prime osservazioni sul ciclo nasale, storicamente documentate, risalgono alla fine del secolo diciannovesimo con Kayser; solo nel 1951 con Beickert questi studi vennero ripresi fino ad arrivare al 1994 per la dimostrazione conclusiva del legame tra ciclo nasale e sistema nervoso autonomo (Kalsa e i suoi co-ricercatori). Da allora si sono sviluppati ulteriori studi e ricerche che stanno portando a possibili nuove applicazioni in vari settori, quello medico principalmente.

Per concludere: le lezioni di attività fisica evolvono, non più aerobica esasperata, ma lezioni con grande attenzione alla postura, al giusto allungamento muscolare, alla eutonia (giusto tono), alla rieducazione respiratoria e al rilassamento mentale e fisico. L'attività fisica deve garantire miglioramenti non solo dal punto di vista del mantenimento del peso e di tutti gli apparati del nostro corpo ma portare al benessere generale, il concetto cioè del *Wellness*.

L'articolo è stato realizzato grazie all'aiuto della Prof.ssa Roberta Fiscaletti, laureata ISEF, posturologa, insegnante di Yoga Kundalini e Yoga contemporanea e di Equilibrio posturale presso il Centro Kabor di Roma.



*Sport, stile di vita
e comportamento
alimentare*



di Michelangelo Rosati

Trees Beauty

The tree is a type of plants with a particular trunk, and a fair amount of leaves supported by very strong branches.

They differ in types of trunk, roots, leaves and bark. In fact, the banana tree, very popular tree for its fruit, has a totally different structure from the pine or fir.

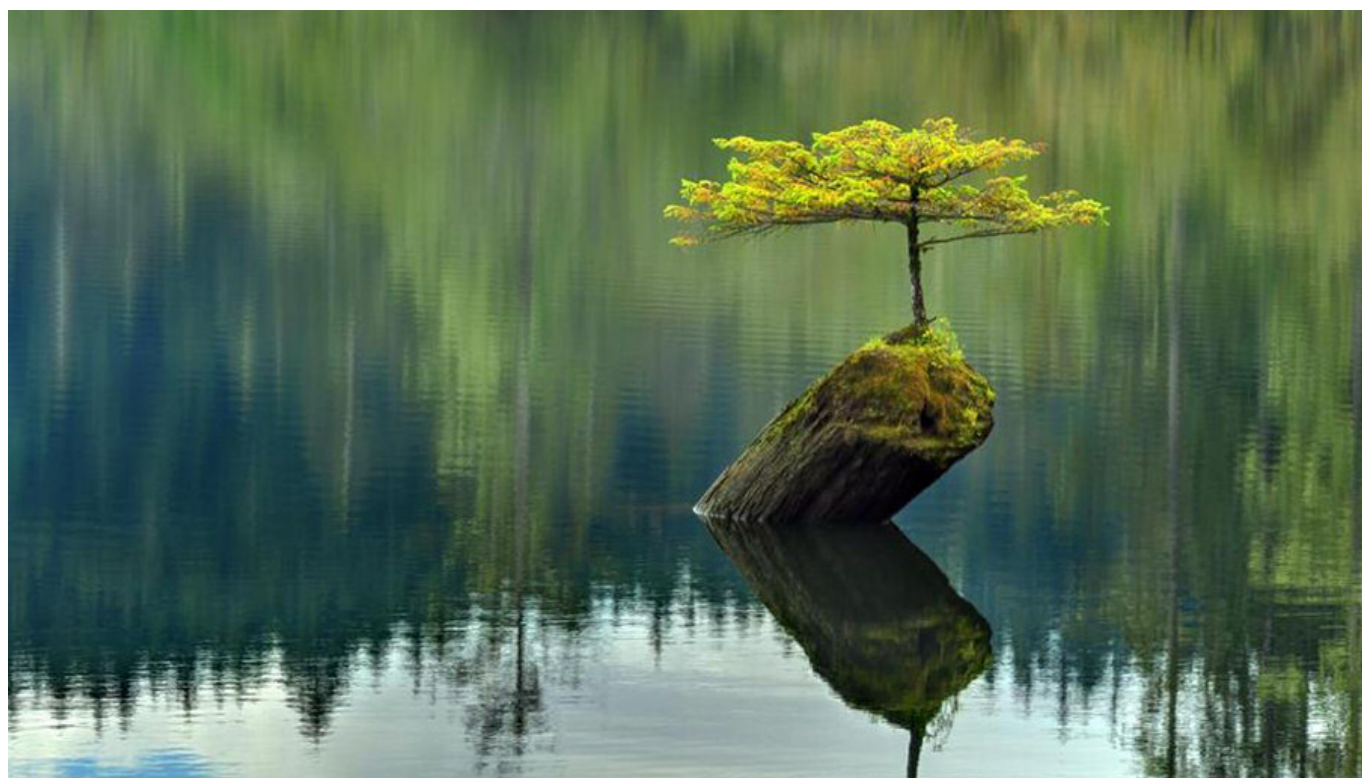
Although this difference is so obvious, in-kind it is not so predictable. For example, the Bon-Sai, or Japanese miniature tree, is considered a tree despite being so small and rare. In fact, the Bon-Sai are usually scaled trees and sometimes they are representations of human violence that force a plant to follow man's taste.

Therefore find miniature trees without being contaminated by human hands is really difficult; a precious loot to collectors.

The definition of tree, however, counteracts the normal thinking and look that we have in our daily lives; *exempli gratia* broccoli.

Although they are considered small trees, these plants are considered in botany plants and in particular belong to the vegetable family. These vegetables have importance not only botanical and biological, but also natural.

The effect of Trace Elements such as iron, make the broccoli almost indispensable for a balanced diet which means they should be present in our meals.





In fact, broccoli is one of the most valuable vegetable for diets of vegans and vegetarians. In addition to its high content of fiber and vitamins, it has a very high iron, calcium, phosphorus and potassium. Its usefulness is known already for 3000 years when the Greeks and the Romans, later, they began to notice the main curative effects of this vegetable and its alcohol inhibitor function; so consumed before a meal, or in the case of philosophers, of a symposium.

Its antioxidant properties are known to all dieticians, nutritionists and homeopaths of the medical community. Even in the field of endocrinology broccoli it has an important function as much as in that gastroenterology.

Back to the trees we usually see them only as big plants useful in summer to get cover from sunny days, but there's more subjects that could be relied to it.

The tree in fact represents not only history, science and philosophy, but also symbolism. Christmas seems to me the perfect example of how nature and mankind can join together for a day. For the tiniest, fir in December indicates that the happiest day or 25 arrived. Treat trees is a popular anti-stress that allows thousands of people to avoid certain states of anxiety and worry otherwise treatable with neurological medicines.

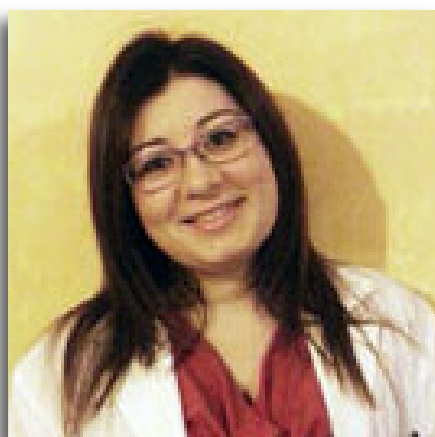
It's also a place where people get socialized and animals too. We see this in big cities where parks represent perfectly this function. So finally we have to give importance to a plant so close to us that often we evaluate only as material for our furniture and houses. We recall that the tree has a little soul according to pantheists.



“... Noi, sempre in movimento, affamati di conoscenza”

*Progetti in corso
Le avventure passate*

La nostra esperienza all'85esimo congresso dell'American Thyroid Association



di Cristina De Santis

Crescere con il mito del sogno americano, ritrovarsi come per incanto ad essere protagonisti di un film ambientato nella città di Denver, capitale del Colorado, varcare la soglia dello Sheraton Hotel e trovarsi davanti a uno spettacolo per il quale i tuoi occhi non sono mai stati preparati, allora esclamare: “Accidenti è tutto vero, non sto sognando!”.

Questo è esattamente quello che si prova quando si è protagonisti di un'esperienza così incredibile.

L'86esimo Congresso dell'ATA, che ha avuto luogo dal 21 al 25 Settembre 2016, era articolato in sessioni ognuna della durata di circa un'ora ed ogni iscritto poteva decidere a quale prendere parte semplicemente consultando il calendario del programma, attraverso una Mobile App. Quest'ultima, che ovviamente vantava il nome di “American Thyroid Association”, permetteva anche di visionare il curriculum vitae dello speaker della sessione a cui si intendeva partecipare e di poter interagire attivamente con i presenti alla conferenza. Nelle sessioni interattive, infatti, venivano presentati dei casi clinici ed era possibile rispondere alle domande a risposta multipla preparate in precedenza dallo speaker semplicemente utilizzando il proprio dispositivo telefonico.

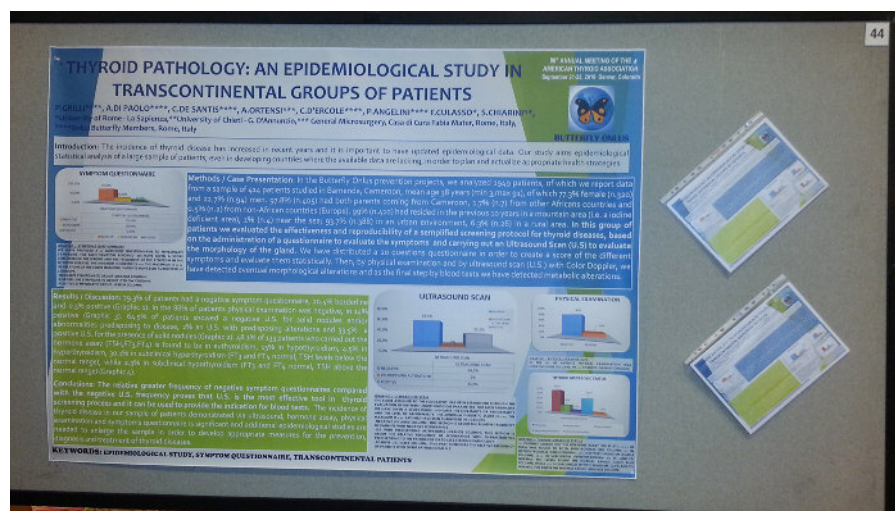
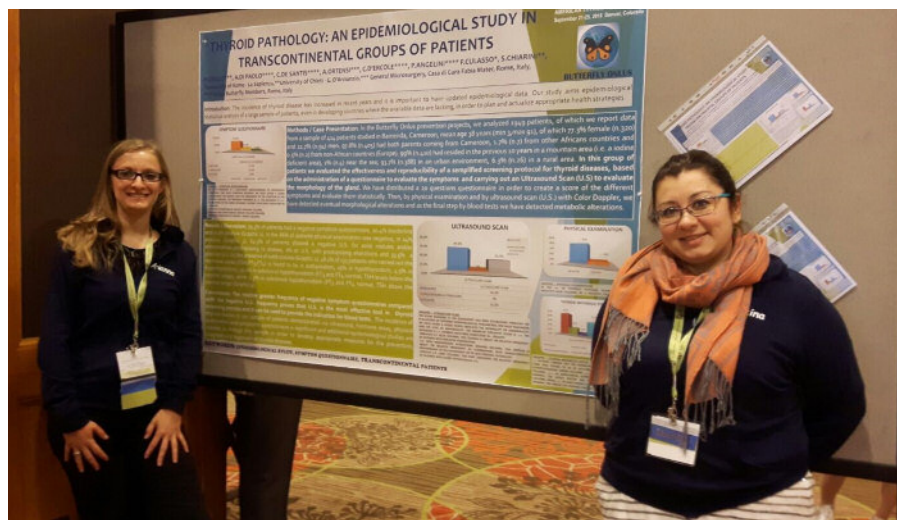




Entrando nel salone principale dello Sheraton Hotel, Plaza Exhibit, si poteva ammirare la moltitudine dei posters ordinatamente esposti, con accanto gli autori, pronti a rispondere ad ogni chiarimento della pletora. Nella giornata del 22 Settembre è stato esposto il poster della Butterfly Onlus, che vedeva come speaker la Dott.ssa Di Paolo Arianna. Un onore per noi poter rappresentare in America il frutto di un lavoro che ci ha e ci sta permettendo di crescere da un punto di vista scientifico ed umano.

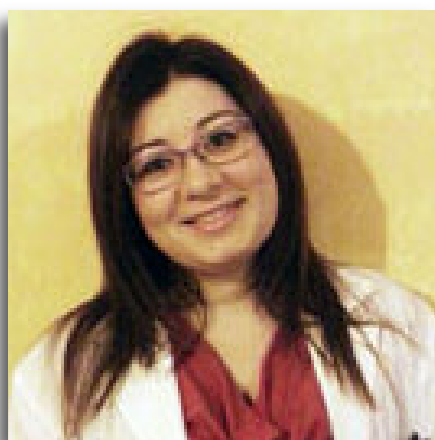
"Thyroid pathology: an epidemiological study in transcontinental groups of patients" questo il titolo del lavoro scientifico presentato all'ATA, tramite il quale è stato possibile rendere nota l'attività che la Butterfly Onlus svolge da ormai più di 2 anni nei paesi in via sviluppo, prevalentemente in Camerun, con il progetto B&B, reso possibile anche grazie al supporto dell'Arcidiocesi di Bamenda. Nel poster abbiamo sottolineato l'importanza della prevenzione nelle patologie tiroidee. Sono stati infatti sottoposti a screening tiroideo circa 500 soggetti. Il progetto di prevenzione è un percorso multistep, articolato in tre fasi. La prima parte, resa possibile dell'aiuto concreto dello statistico, il Prof. Franco Culasso, è rappresentata dalla compilazione da parte del paziente di un questionario articolato in 20 domande a risposta multipla, al fine di valutare attraverso uno score la presenza o l'assenza della sintomatologia caratteristica delle patologie tiroidee. Successivamente, il soggetto esaminato si sottopone all'esame obiettivo e l'ecografia con color doppler della ghiandola tiroidea. Grazie all'analisi di que-

Grande soddisfazione da parte dei presenti, che si sono visti particolarmente interessati al nostro elaborato, in un mondo che collega in poche ore continenti distanti mille miglia tra loro, dove si comunica con un'app. Tutto ciò dimostra come il lavoro del medico sia in continua evoluzione e voglia condividere le proprie scoperte; è per questo che noi continueremo ad andare avanti e magari, anzi ne siamo certi, saremo presenti al prossimo appuntamento dell'ATA, che si terrà ad ottobre 2017 in Canada.



Il tema della Prevenzione nel Corso di Alta Formazione, le radici dell'albero della conoscenza

*Progetti in corso
Le avventure presenti*



di Cristina De Santis

Il 12 Novembre si sono aperte le porte dell'auditorium della Casa di Cura Ars Medica per dare il via al Corso di Alta Formazione in Prevenzione, Diagnosi e Cura della Patologia Tiroidea, un valido strumento di aggiornamento e studio dedicato a tutti i medici non specialisti in tiroide che vogliano approfondire la tematica.

Dopo un'attenta valutazione di tutte le domande di ammissione al Corso pervenute alla segreteria organizzativa, sono stati selezionati cinque discenti appartenenti a diverse specialità mediche, che condividono un denominatore comune: la voglia di sapere per saper fare!

Nel primo modulo, dedicato alla Prevenzione e articolato in quattro incontri che hanno avuto luogo nelle giornate del 12, 19 e 26 Novembre e del 17 Dicembre, si è cercato di associare alle lezioni più dottrinali dei momenti interattivi per mettere in pratica ciò che era stato spiegato e per riportare e condividere le esperienze derivanti dalla pratica medica che ognuno vive ogni giorno grazie al confronto con i pazienti, ognuno diverso dall'altro, ognuno indispensabile nel percorso di crescita di un medico!

Nel primo incontro, tenuto dalla Prof.ssa Paola Grilli e dalla Dott.ssa D'Ercole, rispettivamente Presidente e Responsabile del Comitato Scientifico del Corso, sono stati approfonditi i molteplici aspetti del tema in programma: "Razionalizzazione dei programmi di screening: Chi, Come e Quando", spiegando sulla base delle Linee Guida e, quindi, secondo un quadro generale tradizionale chi deve essere sottoposto a prevenzione, come agire e quando. Nell'ambito dell'identificazione del *chi*, sono state analizzate le diverse patologie tiroidee, benigne e maligne, con i relativi sintomi e l'approccio clinico-diagnostico da applicare.

Incontro decisamente più sistematico, quello portato a termine dallo statistico Prof. Franco Culasso e dalla Dott.ssa Sara Federici, in cui si è analizzato ogni singolo passaggio della stesura di un questionario idoneo per lo screening, evidenziando l'importanza di ogni singolo vocabolo al fine di ottenere un risultato valido per il proprio studio, riducendo al minimo il margine di discostamento dalla realtà dei dati. È stata sottolineata l'importanza di elaborare un questionario di facile comprensione, riproducibile, e soprattutto che non indirizzi il soggetto alla scelta di una de-





terminata risposta al posto di un'altra; il soggetto, infatti, deve scegliere nella piena libertà e in modo sincero, non sentendosi giudicato nelle proprie risposte.

Interessante e stimolante è stato l'approfondimento delle interazioni tra alimenti, farmaci e altri elementi con la funzionalità tiroidea. La Dott.ssa Ilaria Pugliesi, in qualità di nutrizionista, ha esposto, chiarendo molti dubbi dei presenti, quali alimenti e soprattutto perché e in che modo interferiscono con la sintesi e la secrezione degli ormoni tiroidei. La giornata è terminata con l'esauritivo intervento della Dott.ssa Pajalich, che ha illustrato la necessità della collaborazione tra medici per poter riconoscere quale farmaco, a seconda della natura, della dose e della modalità di somministrazione sia in grado di alterare l'attività della ghiandola tiroidea e modificare l'efficacia delle terapie tiroidee in atto. È stato inoltre dimostrato il chiaro collegamento tra l'elevato tasso di incidenza delle patologie tiroidee e il disastro di Chernobyl, sottolineando quanto stiamo subendo e continueremo a subire le conseguenze di quel tragico evento a distanza di oltre 30 anni.

Il primo modulo si è concluso, il secondo inizierà con l'arrivo del nuovo anno e noi saremo ancora lì, con la curiosità dei bambini e la brama di conoscere e di migliorare sempre, come solo un vero professionista sa fare!

Il Mercatino di Natale della Butterfly Onlus... anche quest'anno la solidarietà ha vinto!

*Progetti in corso
Le avventure presenti*



di Arianna Di Paolo

La Butterfly Onlus è sempre in movimento per raccogliere i fondi necessari a sostenere i propri progetti! Come lo scorso anno, infatti, non abbiamo perso il nostro appuntamento natalizio, organizzando il mercatino di Natale!

Siamo stati ospiti dell'Associazione Mirabilia, che ci ha generosamente offerto i propri locali in via Migiurtinia per tutte le giornate del 17, 18, 19 e 20 Dicembre.

Abbiamo allestito la sala per esporre molti oggetti simpatici e alcuni anche di pregio da poter acquisire con una modica offerta. Tra i vari oggetti, alcuni erano di artigianato e provenivano dal nostro amato Camerun, sede del nostro progetto Butterfly for Bamenda; altri, invece, ci sono stati donati dai nostri amici e sostenitori. Ma quest'anno abbiamo avuto anche una novità: una buona parte dell'oggettistica l'abbiamo ricevuta come dono da una delle multinazionali in cui abbiamo portato il progetto di prevenzione aziendale.

Ci è arrivato un camion pieno di oggettistica di vario genere: dalle pochette per il make-up, alle borse per lo sport di note firme, i pareo in abbinamento con la borsa e il telo da mare, i giocattoli



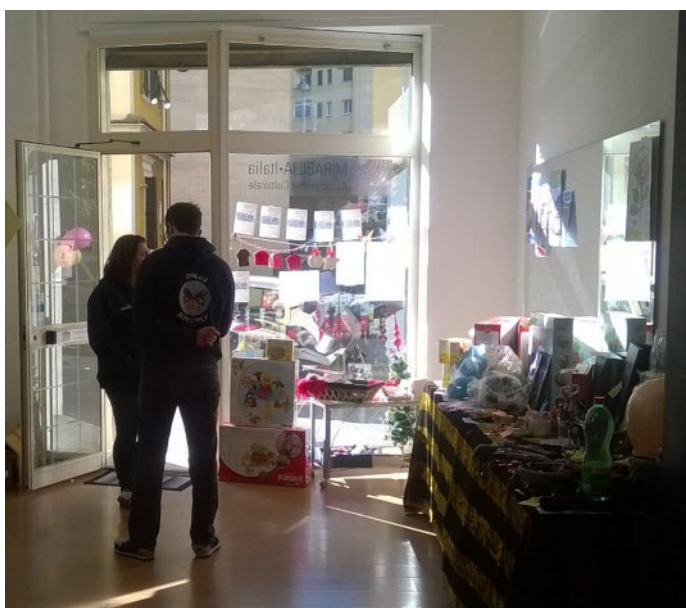


ottime e famose marche per i più piccoli, i palloni, materiale vario di cancelleria, i peluche adatti ai neonati, i contapassi per gli sportivi e perfino degli i-pod originali! Insomma, un insieme molto ricco di oggetti per poter soddisfare tutti i gusti e poter esaudire tutti i desideri natalizi dei parenti e amici grandi o piccini.

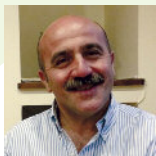
Siamo molto contenti di poter dire che il Mercatino Natalizio della nostra onlus è stato un successone! I visitatori hanno risposto con molta generosità e sensibilità alla nostra iniziativa. Con i fondi raccolti potremo continuare a portare avanti i nostri progetti ed iniziarne di nuovi...di certo le idee e il lavoro non ci mancano!!

Perciò non ci rimane che ringraziarvi della vostra partecipazione e darvi appuntamento al prossimo evento nei giorni di Pasqua!

A presto... e Buone Feste a tutti voi!



PROFESSIONI E FORMAZIONE PILLOLE DI DIRITTO



Gli alberi

di Mario Rosati

Parlare di alberi, a ben vedere, equivale a parlare di se stessi, del proprio vissuto, dei luoghi amati o di quelli soltanto ammirati, delle esperienze vissute sotto di essi grazie ad essi.

Non è possibile, infatti, scindere il ricordo di un luogo dagli alberi che lo caratterizzano rendendolo non di rado unico.

Come possiamo ricordare i tratti della campagna della toscana senza i cipressi che la costellano e che bordano molte di quelle strade, compresi quelli ben noti di Bolgheri?

Come è mai possibile andare con la mente all'Umbria, ed in particolar modo ad Assisi, a Spoleto, a Todi, a Gubbio ed alla stessa Perugia senza ricordare gli ulivi che ornano quelle colline?

Né potremmo mai concepire la Costiera Amalfitana senza le pergole di limoni allocati sui terrazzamenti di fronte al mare, il Monferrato senza castagni e noccioli, le Dolomiti senza larici ed abeti, le nostre coste senza i contorti pini marittimi e le salmastre tamerici celebrate da D'Annunzio.

Anche varcando i confini nazionali l'identificazione del luogo con l'albero è naturale: non c'è campagna inglese senza querce, non c'è oasi o di atollo corallino senza palme, bosco nord americano senza aceri, rilievo nord africano senza cedri, pianure centroafricane senza baobab, montagne rocciose senza sequoie.

Per questo gli alberi sono spesso assurti a simbolo dei rispettivi territori al punto di essere riprodotti nelle bandiere di talune nazioni: il cedro in quella del Libano, la foglia d'acero in quella del Canada.

Anche lo stemma della Repubblica Italiana è una stella racchiusa tra un ramo di quercia ed uno d'ulivo.



Ma il simbolo degli alberi non è soltanto geopolitico. È anche inevitabilmente alimentare (per necessità di sintesi, malvolentieri tralascio) e culturale in senso stretto: si pensi al sapiente utilizzo dei vari legni da parte dei liutai cremonesi per forgiare violini e viole fino a raggiungere l'eccellenza di Stradivari.

Tuttavia, gli alberi, non di rado, possono essere anche fonte di responsabilità soprattutto laddove si trovino in prossimità di strade pubbliche o aperta la pubblico.

La responsabilità dell'ente proprietario è stata rinvenuta dalla giurisprudenza di legittimità nel generale obbligo di messa in sicurezza della via pubblica, da assolvere mediante l'ordine al proprietario del fondo limitrofo alla strada ove sorge l'albero di eseguire le necessarie opere di manutenzione fino all'adozione dei provvedimenti interdittivi.

È stato affermato che *"l'ente proprietario di una strada aperta al pubblico transito, pur non essendo custode dei fondi privati che la fian-*



PROFESSIONI E FORMAZIONE

PILLOLE DI DIRITTO

cheggiano, né avendo alcun obbligo di provvedere alla manutenzione di essi, ha tuttavia l'obbligo di vigilare affinché dai suddetti fondi non sorgano situazioni di pericolo per gli utenti della strada e, in caso affermativo, attivarsi per rimuoverle o farle rimuovere (magari adottando Ordinanza Sindacale). Ne consegue che è in colpa, ai sensi del combinato disposto degli artt. 1176, comma 2, e 2043 codice civile, l'ente proprietario della strada pubblica il quale, pur potendo avvedersi con l'ordinaria diligenza

d'una situazione di pericolo proveniente da un fondo privato, non la segnali al proprietario di questa, né adotti altri provvedimenti cautelativi, ivi compresa la chiusura della strada alla circolazione".

Tale responsabilità della pubblica amministrazione è concorrente la responsabilità del privato proprietario dell'albero ai sensi dell'articolo 2051 cod. civ. (la c.d. responsabilità del custode) che discende dalla proprietà dell'albero (Cass. civ., sez. III Civile, n. 22330/2014).

PROGETTA CON NOI: REGALA UN'IDEA, UN OGGETTO, UN'OPPORTUNITÀ

Cari Lettori,

questo è uno spazio riservato alle Vostre **IDEE**!

In questa rubrica saranno pubblicati i contributi che vorrete offrire nello spirito corale di questo *magazine*.

In questa rubrica sarete voi lettori a proporre argomenti di approfondimento nell'ambito della tiroide e noi cercheremo di rispondere nel modo più esauriente.

Potete inviare le Vostre domande alla ONLUS BUTTERFLY al seguente indirizzo di posta elettronica:

segreteria@onlusbutterfly.org

oppure a *Onlus Butterfly - progetta con noi*

V.le Liegi, 2, 00198 Roma.

Se siete a corto di idee non importa: regalateci un **OGGETTO**, da poter utilizzare nelle nostre attività oppure regalateci un'**OPPORTUNITÀ**, uno **SPAZIO** per poter pubblicizzare i nostri progetti!

Chiamaci al numero 06 85358874

dal Lunedì al Venerdì dalle 9.00 alle 13.00.





Immunità e Patologie Tiroidee *di Arianna Di Paolo*

Il sistema immunitario umano è un complesso sistema di difesa dell'organismo, che si sviluppa per proteggerci dall'invasione di elementi estranei, *tollerando* al contrario gli antigeni propri del nostro corpo. Questo significa che il sistema immunitario di ciascuno di noi è in grado di riconoscere elementi estranei all'organismo sviluppando contro di essi una risposta che tende a neutralizzarli, senza, invece, "attaccare" gli elementi interni all'organismo (meccanismo di tolleranza al self). Il livello di questo controllo e riconoscimento tra il self e non self è, tuttavia, complesso e variabile. L'insieme delle molecole mediatrici dell'immunità, infatti, danno vita ad un intricato sistema di relazioni che formano il grande albero dell'immunità.

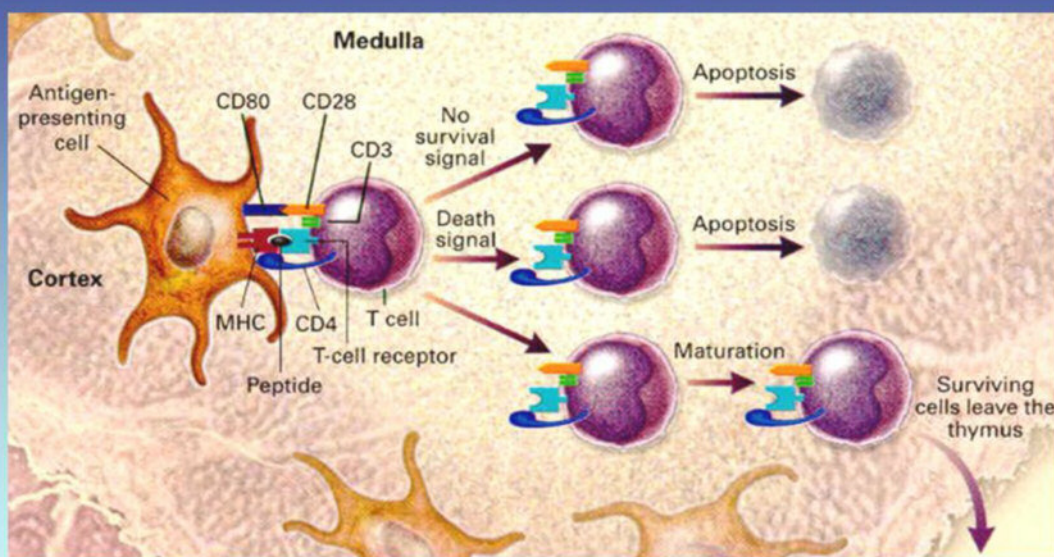
Lo sviluppo della tolleranza al self, per esempio, è un meccanismo molto articolato; avviene nel timo del feto grazie ad un meccanismo per il

quale le cellule T (un tipo di cellule del sistema immunitario) che presentano dei recettori contro antigeni self vengono ampiamente distrutte, mentre le cellule T che presentano dei recettori contro cellule estranee vengono mantenute. Questo sistema non è perfetto e alcune cellule T che reagiscono contro degli antigeni self non vengono eliminate, scatenando delle risposte immunitarie contro l'organismo, cioè delle risposte autoimmuni.

Tutte le patologie definite autoimmunitarie, anche se con molteplici differenze da caso a caso, hanno alla base questo simile meccanismo d'origine.

Come molti altri organi, anche la tiroide non è immune all'autoimmunità! Nell'ambito della patologia tiroidea esistono, infatti, alcune alterazioni legate alla formazione di una risposta autoimmune contro questa ghiandola. Classica-

Tolleranza centrale linfociti T



Selezione negativa: nel timo i linfociti T self-reattivi vanno incontro ad apoptosi



IL BREVIARIO

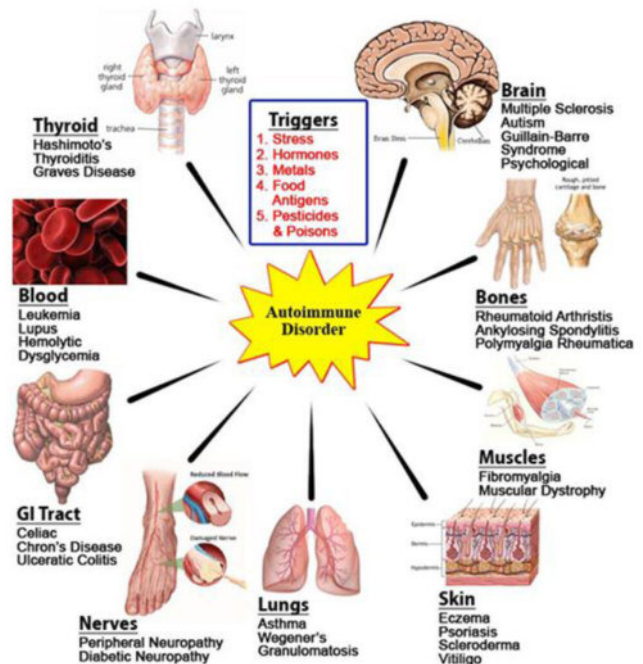
mente sono tre le sindromi comprese tra i disturbi autoimmunitari della tiroide:

- la *malattia di Graves* (provocata dalla presenza di **autoanticorpi stimolanti il recettore del TSH** che, attivando il recettore, determinano un aumento della sintesi e della secrezione degli ormoni tiroidei e causano pertanto l'insorgenza di gozzo diffuso e di ipertiroidismo. In molti pazienti la presenza di tali anticorpi determina anche manifestazioni extratiroidee, quali ad esempio, l'oftalmopatia);
- la *tiroidite di Hashimoto o tiroidite autoimmune* (si può variabilmente manifestare con eutiroidismo, ipotiroidismo o fasi di ipertiroidismo. È caratterizzata da una infiltrazione di linfociti nella tiroide con presenza di **anticorpi anti Tireoglobulina e anti Tireoperossidasi**; in rari casi possono anche essere presenti gli **anticorpi stimolanti il recettore del TSH**, responsabili del transitorio o a volte permanente ipertiroidismo riscontrato in questi pazienti e definito hashitossicosi);
- il *morbo di Gull o mixedema idiopatico* (variante atrofica della tiroidite autoimmune, caratterizzato dalla presenza di anticorpi **anti TSH-recettore bloccanti**).

Esistono tuttavia molteplici variazioni di questo quadro classico ed infatti è noto che nel corso del tempo un paziente possa passare da un quadro all'altro, più frequentemente dall'ipertiroidismo da Malattia di Graves alla tiroidite di Hashimoto con ipotiroidismo, ma anche viceversa.

Queste patologie autoimmuni, infatti, hanno alla base un meccanismo immunitario di insorgenza simile; questo spiega come esse possano presentarsi nelle diverse forme all'interno di un gruppo familiare e siano caratterizzate dal passaggio da un quadro clinico ad un altro nello stesso individuo nel tempo. Mentre il meccanismo immunologico alla base di queste patologie è strettamente relazionato, il fenotipo (cioè lo specifico quadro clinico) probabilmente differisce perché cambia lo specifico tipo di risposta immunologica a valle.

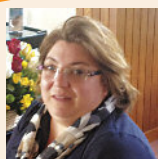
Tissues of The Body Affected By Autoimmune Attack



Altro dato interessante nel campo delle patologie immunitarie della tiroide, è la dimostrazione di una loro associazione con altre patologie autoimmunitarie che coinvolgono altri organi o l'organismo in toto. È frequente, infatti, che alcuni pazienti con patologie tiroidee autoimmuni presentino anche altre patologie autoimmunitarie organo specifiche, quali per esempio l'anemia perniziosa, la vitiligo, la miastenia gravis, il morbo di Addison autoimmune, l'insufficienza ovarica, l'insufficienza pituitaria e l'alopecia o patologie autoimmuni non organo specifiche, quali la sindrome di Sjögren, l'artrite reumatoide, il lupus.

La spiegazione di tale associazione è da ritrovarsi proprio in quella serie complessa di relazioni esistenti tra le molteplici cellule e molecole dell'immunità, che si intrecciano tra loro in relazioni complesse come in un grande albero fanno i mille rami e le mille foglie.

NOTIZIE PRATICHE



Tiroide, dieta e natura *di Claudia D'Ercole*

L'ipotiroidismo, ovvero il deficit di produzione di ormoni tiroidei ed il conseguente rallentamento metabolico, è una patologia molto comune. La dieta sembra giocare un ruolo fondamentale nel delicato equilibrio della ghiandola tiroidea.

Per stimolare una tiroide ipofunzionante è importante fornire un adeguato apporto di proteine, in particolare carne, uova e pesce, in grado di attivare le funzioni metaboliche. Un potente alleato nella lotta ai disturbi della tiroide può essere senz'altro lo iodio; sia attraverso l'utilizzo di Sale iodato che scegliendo pesce azzurro e altri elementi che lo contengono in maniera naturale, è possibile fornire alla ghiandola l'apporto necessario a ripristinare il proprio equilibrio. Attenzione, però, a non procedere con l'integrazione di iodio nella propria dieta senza il consulto con il proprio medico curante, in quanto questa sostanza si rivela, al contrario, nociva in alcune forme specifiche di patologie tiroidee. Fra gli alimenti più ricchi di iodio rientrano senz'altro le alghe marine, come la KELP, KOMBU, DULSE, WCAME etc; le fonti più importanti sono il pesce, i crostacei, i molluschi, le uova, i formaggi e la carne. Ricordiamo che assumere iodio dai supplementi o dai cibi aiuterà soltanto gli ipotiroidismi causati da insufficiente apporto di iodio. Nell'ipotiroidismo autoimmune, prevalentemente nelle aree geografiche con adeguati livelli di assunzione di questo oligoelemento, assumerlo con la dieta può, infatti, peggiorare le funzione tiroidea.

Un alimento di non comune utilizzo, ma che ha dimostrato migliorare l'efficienza metabolica è l'OLIO di COCCO. Quest'olio contiene circa il 50% di acido laurico, un acido grasso a catena intermedia di piccole dimensioni, facilmente digeribile ed in grado di entrare direttamente nei mitocondri, le nostre centrali energetiche cellulari. Esso funge da substrato ed aumenta la produzione di energia mitocondriale; inibisce, inoltre, l'attività di enzimi coinvolti nella sintesi dei grassi e questo effetto combinato, attivazione da una parte e ridotta produzione di grassi dall'altra, è particolarmente utile in chi soffre di rallentamento metabolico e aumento di peso.

Altro alimento molto utile alle funzionalità tiroidee è il SELENIO. Fra gli alimenti più ricchi di questo elemento ci sono le noci del Brasile; è presente, però, anche nello sgombrò, nel tonno, nel salmone, nel pollo, nel tacchino, nelle frattaglie, nelle uova, nei funghi shiitake e nei semi di girasole.

Permane sempre importante nell'ipotiroidismo la ri-

duzione dell'infiammazione, aumentata dall'attivazione del sistema immunitario che caratterizza le tiroiditi autoimmuni; l'infiammazione riduce la funzione tiroidea in molti modi:

- inibisce l'asse ipotalamo-ipofisi-tiroide
- riduce il numero e la sensibilità dei recettori degli ormoni tiroidei
- riduce la conversione di T4 in T3.

Per ridurre l'infiammazione è importante assumere fonti di acidi grassi omega 3, oltre che a cibi con azione antiossidante, come il tè, il cioccolato, i frutti rossi, la frutta secca, l'olio extravergine di oliva, l'aglio, la cipolla, la cannella e lo zenzero. Inoltre è importante ottimizzare i livelli di vitamina D, per il corretto funzionamento del sistema immunitario ed infatti il suo deficit si associa alle malattie autoimmuni.

Risultano, invece, potenzialmente dannosi per la funzione tiroidea, alcuni alimenti. Nelle tiroiditi autoimmuni, come quella di Hashimoto, ad esempio, è importante eliminare gli alimenti in grado di attivare risposte autoimmuni, primo fra tutti il **GLUTINE**. Sempre più soggetti reagiscono con un'alterata attivazione del sistema immune al consumo di frumento, farro, segale e orzo. Infatti, molte tiroiditi autoimmuni concomitano con la celiachia nello stesso soggetto. Ma non occorre essere celiaci, anche un'alterata sensibilità al glutine, spesso di difficile diagnosi, si associa a patologie autoimmuni, quali la tiroidite di Hashimoto. Oggi astenersi dal consumo di glutine è più facile per l'ampia diffusione di prodotti preparati con vari tipi di farine prive di glutine.

Altro alimento nocivo per la patologia tiroidea è la **SOIA**. Essa contiene l'isoflavone genisteina, una sostanza gozzigena, perché si lega allo iodio interferendo con il suo utilizzo per la produzione di ormoni. Altri elementi non in linea con la funzionalità tiroidea sono, infine, le sostanze **CRUCIFERE**, cioè i cavoli (broccoli, cavolfiore, cavolo, cappuccio, verza, cavoletti di Bruxelles), che contengono sostanze gozzigene, e gli **istiocinati** in grado di ostacolare l'assorbimento di iodio.

Cruciale è, inoltre, eliminare o ridurre al minimo tutti gli alimenti in grado di peggiorare l'infiammazione, primi fra tutti gli zuccheri, gli oli vegetali raffinati, le margarine e i dolcificanti.

Sono tante le sostanze introdotte con la dieta e presenti nell'ambiente potenzialmente in grado di distruggere il delicato equilibrio ormonale. Conoscerle ed evitarle è il primo passo a tutela della nostra salute!



NOTIZIE PRATICHE



Dal frutto all'essenza di Cristina De Santis

La storia del profumo ha origini antichissime. Nei tempi biblici e nel libro del 'Cantico dei Cantici' l'effluvio del nardo, esprimeva l'amore che non aveva paragoni, un amore immenso, prezioso ed unico, che si realizzava diffondendosi. Il profumo era simbolo di ricchezza, e solo le classi abbienti potevano permettersi il lusso di profumarsi e di spargerlo nelle case, sugli abiti e nei letti; basta ricordare che nella Francia del XVIII secolo l'industria del profumo divenne così consolidata che la corte di Luigi XV fu soprannominata la *corte profumata*.

In profumeria, le essenze, cioè le sostanze oleose ed aromatiche estratte per distillazione dalle piante, hanno ancora una grande importanza. Esiste un'essenza estratta da un frutto che è presente in circa un terzo dei profumi da donna e in metà delle colonie da uomo. Di quale stiamo parlando? Dell'essenza del bergamotto.



Il primo bergamotto fu piantato nella città di Reggio Calabria verso il 1750 e la sua coltivazione fu ulteriormente incentivata dai guadagni che si ricavano dalla vendita dell'essenza a coloro che erano di passaggio. La coltivazione a scopo commerciale, è però legata all'acqua di Colonia, creazione di un italiano emigrato in Germania, Gian Paolo Feminis, che inventò un'eau de toilette che chiamò *Aqua admirabilis*, dove l'ingrediente principale era l'essenza di bergamotto. In essa sono stati identificati circa 350 diversi componenti, in grado di contribuire al suo tipico aroma e a conferirgli molte altre proprietà; infatti gli esperti definiscono il termine bergamotto una parola magica. La sua essenza viene utilizzata anche nei saponi, nei deodoranti, nei dentifrici e nelle creme, anche solari, nonché per aromatizzare bibite e cibi. Grazie alle sue proprietà antisettiche e antibatteriche viene impiegato nell'industria farmaceutica, trovando applicazione come disinfettante. Inoltre la pectina estratta dal bergamotto, che ha un notevole potere gelatinizzante, viene utilizzata come

emostatico e anti-diarroico.

Ma non finisce qui!

Esistono molteplici

altre essenze estratte dagli alberi da frutto, eccone qualche esempio.

Dal legno di cedro si ottiene un'essenza famosa per le sue connotazioni spirituali, stimolanti e rivitalizzanti, in grado di donare ad ogni composizione una sfumatura affascinante, resinosa e sensuale. È stata inoltre usata in medicina nel corso dei secoli dai Sumeri, dagli Egizi e dai Tibetani.

Una fragranza che ricorda gli agrumi è estratta dall'olio di mandarino. Ha un profumo fresco e pulito, da sempre considerato come una fonte di energia positiva per aiutare a migliorare l'umore e a ripristinare l'equilibrio, migliorando, inoltre, la circolazione e mantenendo l'equilibrio di acqua nella pelle. Il mandarino è un frutto originario della Cina, dove il frutto viene raccolto ancora verde nel mese di febbraio; l'olio si ottiene dalla spremitura a freddo della buccia. Nei tempi antichi questo frutto veniva offerto come dono dai Mandarini, nome dei reali cinesi, e dagli stessi prese il nome.

Un composto estremamente femminile e delicato, in grado di creare un'esperienza multisensoriale che dona sollievo al corpo e alla mente è l'inebriante aroma del Frangipani, diversamente conosciuto in India come "Albero della Vita", o semplicemente Fiori d'arancio. E' stato ideato per calmare e rilassare i sensi, benché abbia anche eccellenti proprietà per la cura della pelle. Le note dolci e delicate presentano inoltre qualità piacevolmente fresche e ristoratrici.

L'olio del pompelmo, infine, è ottenuto dalla spremitura della buccia del frutto. E' energizzante e risollevante per la mente e il suo effetto tonico aiuta l'eliminazione delle impurità e l'eccesso dei liquidi. Tradizionalmente usato per il mal di testa e per la depressione, è rinomato anche per ristabilire il buon umore e portare emozioni positive. Nella cura della pelle l'olio viene spesso impiegato per migliorare la tonicità del tessuto.

Bibliografia:

Biblioteca online Watchtower

Un agrume molto colto, a cura di C. Mangiola e G. Polimeni, Editrice Culture, Reggio Calabria, 1997, p. 2 - www.kaon.it



Hanno scritto per noi


CLAUDIA D'ERCOLE

Medico chirurgo. Specialista in Chirurgia Generale. Diploma Corso Alta Formazione su "Diagnosi e cura della patologia tiroidea" e Diploma "SIUMB" come Ecografista Generalista. Collabora con la ONLUS BUTTERFLY da quando è stata istituita.


CRISTINA DE SANTIS

Laureanda in Medicina e Chirurgia, Collabora con la ONLUS BUTTERFLY occupandosi in particolar modo delle relazioni con i paesi esteri e partecipando attivamente a progetti di volontariato nei paesi in via di sviluppo.


ARIANNA DI PAOLO

Medico chirurgo. Collabora con la ONLUS BUTTERFLY occupandosi in particolar modo delle relazioni internazionali e partecipando attivamente a progetti di volontariato in Italia e all'Estero. È Responsabile di Redazione di "Butterfly", Magazine Ufficiale della Onlus Butterfly.


SILVIA FRANCISCI

Docente nel Corso di Laurea Specialistica in Biologia e Tecnologie cellulari e coordinatrice dei Corsi di Tirocinio Formativo Attivo per gli insegnanti di Scienze negli Istituti superiori. La sua attività di ricerca, presso il Dipartimento di Biologia e Biotecnologie "Charles Darwin" de "La Sapienza-Università di Roma", si rivolge allo studio dei meccanismi molecolari delle malattie mitocondriali, utilizzando un modello cellulare semplice come il lievito *Saccharomyces cerevisiae*.


PIETRO GRAZIANI

Prof. Pietro Graziani, già Dir. Generale del Ministero dei Beni Culturali, docente di Legislazione di tutela presso la Scuola di Specializzazione in Restauro dei monumenti e del Paesaggio - Università "La Sapienza" di Roma, responsabile dell'ambito Beni Culturali del Master in Architettura, Arte Sacra e Liturgia (Università Europea di Roma), componente del Comitato Scientifico del Centro Universitario Europeo dei Beni Culturali di Ravello (Salerno), organo di consulenza del Consiglio d'Europa.


PAOLA GRILLI

La Prof.ssa Paola Grilli, medico da oltre 30 anni, è specializzata in Chirurgia Generale ed in Endocrinologia. Si interessa, in particolare, delle patologie tiroidee, sia benigne che maligne. Già membro di Ateneo dei Rapporti Internazionali della Sapienza-Università di Roma. Già Professore della "Sapienza-Università di Roma", ha insegnato per numerosi anni l'endocrino-chirurgia e la Metodologia medico scientifica sia a studenti nel Corso di Laurea Magistrale sia a specializzandi di Chirurgia Generale, di Chirurgia Vascolare e Addominale ed Endoscopia Digestiva. Già Direttore del Corso di Alta Formazione in Diagnosi e Cura delle Patologie Tiroidee. Si dedica prevalentemente alla prevenzione e cura della patologia tiroidea e delle malattie correlate. È Presidente della ONLUS BUTTERFLY, che nasce grazie alla sua esperienza e al suo costante impegno nel sociale.

**MARIO ROSATI**

Avvocato in Roma, abilitato al patrocinio dinanzi le giurisdizioni superiori, docente presso la Schola Palatina di Acquisgrana, autore di diverse pubblicazioni in diritto del lavoro e sui servizi pubblici locali. È il Vicepresidente della ONLUS BUTTERFLY con delega per il funzionamento degli organi associativi e la gestione economico-finanziaria.

**MICHELANGELO ROSATI**

Si è laureato presso l'Università Cattolica in Roma. È Specialista in Ortopedia e Traumatologia e in Medicina dello Sport. È stato Medico Ospedaliero dal 1984 al 2004. Ha un sito web professionale molto attivo: www.footsurgery.it. Svolge la attività professionale presso la Casa di Cura "ARS MEDICA" in Roma.

**RENATA VIOLA**

Laureata nel 1974 in Scienze Biologiche presso l'università La Sapienza di Roma; ha conseguito tre abilitazioni per l'insegnamento nelle scuole medie superiori; è docente in un Liceo Pluricomprendivo (classico, scientifico e linguistico).

Si ringrazia:

La P&G, per la generosa offerta del materiale donato come contributo di solidarietà per il mercatino di Natale della Butterfly Onlus.

L'associazione culturale Mirabilia Italia, per l'ospitalità presso i propri locali grazie alla quale abbiamo potuto realizzare il mercatino di Natale.

Il gruppo delle Butterfly Girls, per la loro fattiva disponibilità nella realizzazione e gestione del mercatino, in particolar modo la Prof.ssa Renata Viola.

L'IBSA Farmaceutici, per il contributo offerto ai fini della realizzazione del Corso di Alta Formazione in Prevenzione, Diagnosi e Cura della Patologia Tiroidea.

La Casa di Cura Ars Medica, nella figura della famiglia Guarnieri, che ci ha ospitato per il Corso di Alta Formazione in Prevenzione, Diagnosi e Cura della Patologia Tiroidea unitamente alla Sig.ra Tiziana Pappalardo che si è resa disponibile partecipando attivamente alla coordinazione logistica dell'evento.

La Segreteria Organizzativa del Corso Di Alta Formazione in Prevenzione, Diagnosi e Cura della Patologia Tiroidea, nelle figure di Ilaria Cesarini e Virna Vittorini, per il valido lavoro svolto.

La Sig.ra Clara Mariella, gestore del Bar della Casa di Cura Ars Medica, per aver fornito, con un minimo contributo spese, un ottimo servizio di ristoro durante il Corso Di Alta Formazione in Prevenzione, Diagnosi e Cura della Patologia Tiroidea.

E da ultimo, ma non per importanza, il gruppo dei docenti del Corso Di Alta Formazione in Prevenzione, Diagnosi e Cura della Patologia Tiroidea, **Franco Culasso, Claudia D'Ercole, Sara Federici, Paola Grilli, Raffaella Pajalich, Ilaria Pugliesi**, che grazie al contributo altamente qualificato che hanno apportato, hanno consentito alla Butterfly Onlus di portare a termine con successo il primo modulo del Corso Di Alta Formazione in Prevenzione, Diagnosi e Cura della Patologia Tiroidea.

