



La dieta a bordo: strategie di alimentazione e... di sopravvivenza



Un mare di risorse



Lo sport velico e il mare: un “viaggio” tra divertimento e salute





BUTTERFLY

TIROIDE, CULTURA E SOLIDARIETÀ
Magazine online dell'Associazione Onlus Butterfly
Trimestrale - n. 8 - 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* La dieta a bordo: strategie di alimentazione e... di sopravvivenza
- 8 *Cultura e società* Il mare
- 10 *L'Intervista* Un mare di risorse
- 14 *Sport, stile di vita e comportamento alimentare*
Lo sport velico e il mare: un "viaggio" tra divertimento e salute
- 16 *Progetti in corso* Tiroide e Benessere
Il contributo della Onlus Butterfly alla Settimana Mondiale della Tiroide
- 18 Corso di Alta Formazione "Prevenzione, Diagnosi e Cura della Patologia Tiroidea"
- 20 Il Vero di Butterfly Onlus
- 21 *Professioni e formazione* Pillole di diritto. Le più recenti disposizioni giuridiche
- 23 *Il breviario* Le vacanze al mare: alcuni miti da sfatare!
- 25 *Notizie pratiche* Consigli per chi viaggia
- 26 *Eventi*



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

Solidarietà e formazione sulle malattie tiroidee e patologie correlate

La dieta a bordo: strategie di alimentazione e... di sopravvivenza

Editoriale



di Paola Grilli

La storia dell'alimentazione a bordo delle navi è un argomento di cui è possibile rinvenire tracce anche nella Bibbia. Nel libro della Genesi (6.21) è riferito che proprio Dio ordinò a Noè, nella prospettiva dell'imminente diluvio, di fare abbondante scorta di cibo e di acqua potabile per i suoi familiari per i molti animali che stava per imbarcare a bordo dell'arca. Anche nei classici dell'epica ellenica sono rinvenibili cenni all'approvvigionamento della cambusa. Proprio Omero riferisce che in occasione della partenza dall'isola di Calipso (ma non solo) Ulisse si premurò di imbarcare cibi ed acqua per i suoi marinai. Invero, con diverse abilità e fortune, quasi tutti i popoli del Mediterraneo furono costretti, vedasi in particolare i Romani, a confrontarsi con la navigazione. Ma si trattava, in linea di massima, di navigazione costiera in cui la lontananza dalla terra si protraeva al massimo per pochi giorni. D'altronde la prossimità alle coste, oltre a consentire di riparare in porti e ridossi laddove il tempo volgesse al peggio, permetteva anche l'approvvigionamento di generi alimentari. Approvvigionamento a volte pacifico, a volte nella forma della razzia in danno delle popolazioni rivierasche.



Ricostruzione attuale di una caravella dell'epoca romana



La navigazione in alto mare, invece, richiedeva cambuse più consistenti e una programmazione meno aleatoria dell'acquisto (in senso lato) dei cibi.

È anche vero che i nostri antenati avevano una considerazione del tempo diversa da quella corrente.

Riferisce Erodoto che i marinai fenici interruppero la circumnavigazione dell'Africa per trattenersi in Libia a coltivare il grano che era loro necessario per il resto del viaggio.

Ma aldilà del metodo, il vitto dei marinai cambiava a secondo del tipo di navigazione.

In quella costiera, il vitto era influenzato dal cibo reperibile di volta in volta nei singoli approdi. Le necessità di stivaggio erano modeste ed anche la programmazione del vitto era approssimativa.

Per contro, nella navigazione d'alto mare, era necessario ricorrere all'utilizzo di alimenti doverosamente conservati sotto sale o sotto olio e che venivano "cucinati" o più propriamente arrostiti sul braciere posto sulla tolda della nave. I locali cucina a bordo della navi sarebbero stati introdotti solo con le grandi esplorazioni rinascimentali.

La base dell'alimentazione a bordo delle navi di Roma, probabilmente mutuata da quella ellenica, era costituita dalla c.d. "dura", un pane essiccato (già il nome non lascia spazio ad equivoci) suscettibile di lunga conservazione e, quindi, adatto alle necessità della navigazione d'altura.

Anche il vino era un alimento ricorrente a bordo delle navi dell'antichità. Conservato in anfore di terracotta, era consumato, secondo la tradizione greca, con erbe aromatiche e resine.

Oltre il sale, al quale era demandata la funzione di conservare le carni ed il pesce, un altro alimento consueto a bordo delle navi antiche era il miele. Oltre alla facile maneggevolezza, infatti, era una sostanza in grado di garantire un elevato apporto calorico e, inoltre, poteva essere utilizzato in alternativa all'olio o al lardo per la conservazione degli alimenti.

Infine il miele costituiva la base di una salsa molto apprezzata dagli antichi romani, era miscelato con verdure e legumi per preparare zuppe alle quali si accompagnava magnificamente la dura.

Nell'alto medio evo, la necessità delle navigazioni d'altura introdusse una modificazione alimentare storica. Infatti la "dura" viene sottoposta ad una duplice cottura per garantirne una migliore conservazione e la prevenzione dalla muffa.

Nasceva così il bis-cotto ovvero la galletta.

Col rinascimento si apre la stagione dei viaggi intercontinentali e,

Capitan Cook



inevitabilmente, cambiano le esigenze ed i metodi alimentari a bordo dei velieri.

I tempi della navigazione si accrescono e le navi cominciano a dotarsi di cucine vere e proprie.

La programmazione della cambusa è ancora molto approssimativa, ma si affinano le tecniche di navigazione ed anche il ceto galeotto fa le sue conquiste.

Sulle navi veneziane era prevista la somministrazione di una doppia razione zuppa (una al mattino ed una la sera) da consumarsi insieme a circa 600 grammi di biscotto e a del vino secondo la discrezione del comandante.

Meno agiata era la vita dei galeotti sulle navi genovesi (forse di qui una certa nomea): solo biscotto e acqua ovvero il noto menù carcerario fatto di "pane e acqua".

Decisamente migliore, invece, era il trattamento a bordo delle navi papaline in cui galeotti e marinai "liberi" fruivano del medesimo vitto, fatto di circa 850 grammi di biscotto, zuppa di fave, carne salata o sardine e vino.

Con l'evolversi dei commerci per mare, la vita in mare da condanna diviene professione.

Il marinaio si imbarca per libera scelta e il vitto costituisce una patuizione fondamentale del patto d'imbarco. Nella Repubblica della



Serenissima, le "Fraternelle", ovvero confraternite di marinai vigilano sulla fornitura dei beni destinati alle cambuse.

Inoltre si afferma l'uso per i marinai di avere a bordo una piccola provvista personale.

Il Rinascimento è occasione di ulteriori innovazioni anche per il vitto dei marinai al cui benessere è affidato il successo del viaggio.

Il trattamento dei marinai migliora. Oltre alle note zuppe e al biscotto si affianca una porzione di carne salata e/o di formaggio e di una quantità variabile di vino e dell'aceto col quale disinfettare e "migliorare" l'acqua contenuta nelle cisterne della nave e che dopo alcuni giorni dalla partenza iniziava ad imputridirsi.

Inoltre la maggior lunghezza dei viaggi richiese di fronteggiare lo scorbuto che colpiva ed uccideva molti marinai del tempo.

Il Capitano James Cook elaborò una apposita dieta a base di crauti, estratti di malto, marmellata di carote, succo di limone e brodo vegetale.

Nel secolo XVIII il vitto dei marinai a bordo della navi del re di Francia era il seguente:

- rancio grasso (domenica, lunedì, martedì e giovedì): tre libbre di carne di bue e brodo di bue;
- rancio magro (mercoledì, venerdì e sabato): a pranzo 28 once di baccalà con 1/4 di pinta d'aceto e 1/8 di olio d'oliva – in alternativa tre once di formaggio d'olanda, rivestito della nota paraffina rossa per conservarlo meglio a bordo; a cena 28 once di legumi, mezzo litro d'olio e mezzo d'aceto.

Occorre attendere il XIX secolo per veder integrare la dieta del marinaio con il caffè (o thè nella navi inglesi) e il tabacco.

La fine di un vitto nella tradizione da millenni avvenne con l'introduzione dei frigoriferi a bordo delle navi.

Le prime navi dotate di celle frigorifere vere e proprie (e non già di ghiacciaie) furono quelle del Lloyd Triestino.

Il che segnò, almeno in mare, la fine di un'alimentazione fondata sulla "galletta".

" Questo numero lo abbiamo dedicato essenzialmente al mare e a tutto ciò che ad esso è correlato. Spero che la lettura sia interessante..."

Il mare

Cultura e Società



di Pietro Graziani

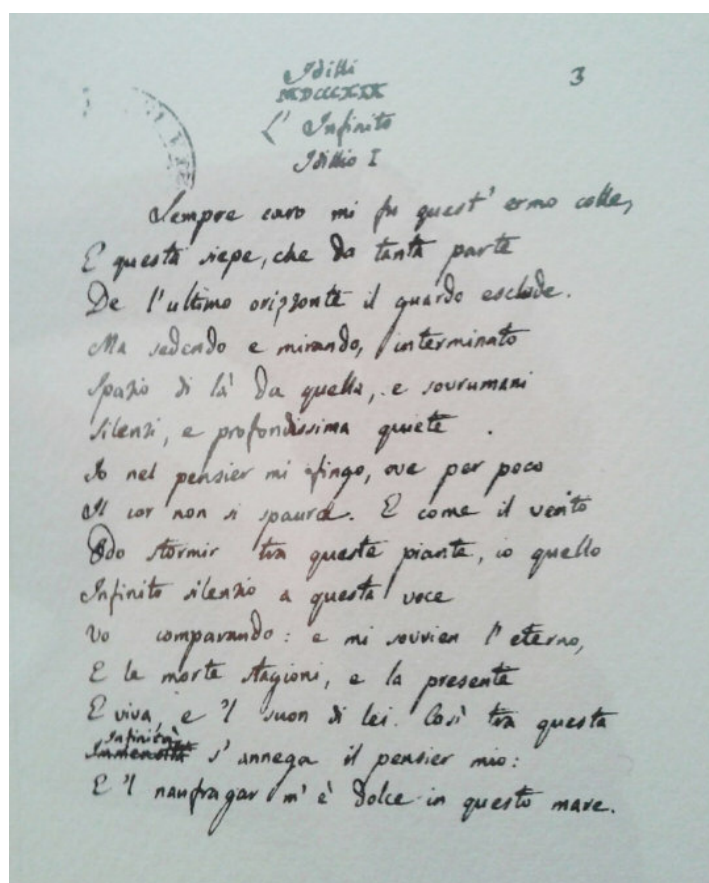
"... E 'l naufragar m'è Dolce in questo mare", con queste parole termina "L'Infinito" di Giacomo Leopardi, il poeta manifesta il suo stato d'animo dove proprio il mare viene visto come assonanza con l'infinito attraverso la descrizione del paesaggio circostante come elemento di serenità. Il non sapere cosa c'è dietro l'orizzonte ci pone davanti ad una serie di interrogativi, di attese, di speranze; immagino l'attesa delle Caravelle di Colombo che guardando l'orizzonte aspettavano di poter suggellare il viaggio con una semplice parola che rispondeva alle attese di un viaggio verso l'ignoto, la parola "terra, terra" stava a significare che dietro l'orizzonte c'era qualcosa, c'era la speranza, l'attesa. La letteratura si è sempre cimentata con il mare, le sue insidie e le sue speranze: i libri di viaggio, i diari scritti dal 1768 al 1779 da James Cook, quelli di avventure, *Moby Dick* di Herman Melville, che lo stesso autore descrive come libro malvagio dove la natura e l'uomo si scontrano, ancora *Il Vecchio e il Mare* di Ernest Hemingway, che descrive il rapporto triste di un vecchio pescatore ottantaquattrenne e il mare dove si svolgono la maggior parte delle azioni, dove il coraggio, l'azione e la speranza si uniscono con il mare divenendo un tutt'uno, Jules Verne poi ci ha regalato opere indelebili del rapporto dell'uomo con il mare, da *24 mila leghe sotto i mari* a *l'isola misteriosa*, dove al fascino dell'inesplorata profondità del mare si passa alla vita su

un'isola fuori dalle rotte a seguito di un naufragio che descrive il mare come metafora, così come *l'Infinito* di Leopardi ci pone davanti a momenti sublimi di confronto con il mare, ancora, non si può non riferirsi all'opera omerica *l'Odissea* che narra il lungo e avventuroso viaggio per mare di Ulisse per ritornare in patria, alla sua Itaca, dopo la guerra di Troia, dove a tranquilli giorni di navigazione si accompagna il naufragio a seguito della furia di Poseidone (Dio del mare e dei maremoti).

L'arte, e la pittura in particolare, hanno poi sempre avuto un rapporto stretto con il mare ed è qui sufficiente "pescare" nell'opera di importanti autori

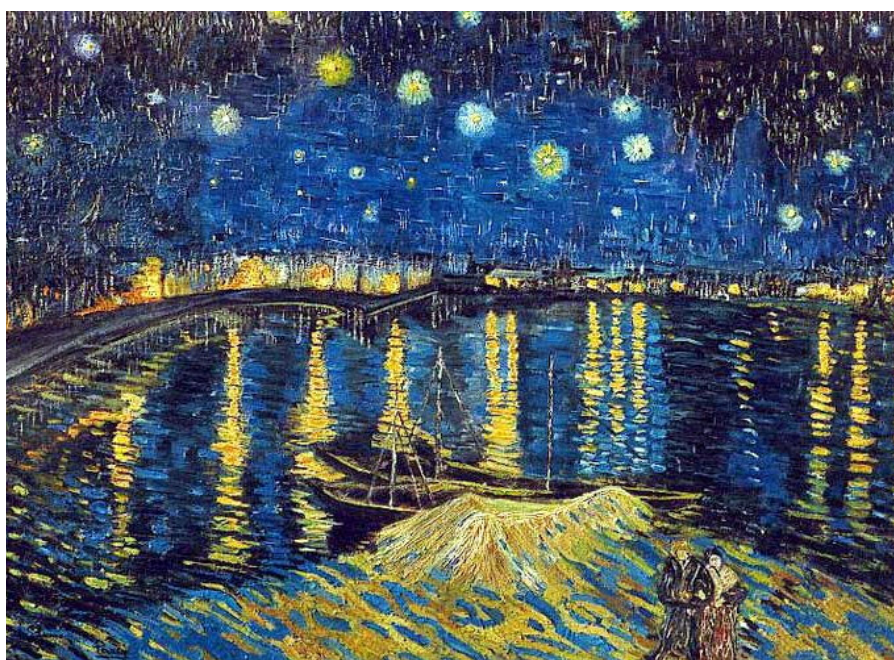


In riva al mare, Gauguin



per capire come il mare abbia sempre affascinato pittori di tutte le epoche: Monet, Van Gogh, Gauguin sono esempi sublimi dell'ispirazione che il mare ha sempre avuto nell'intimo di molti. Monet e il mare hanno avuto un rapporto stretto in una pittura tanto sublime che sintetica, dove l'acqua in moto era il suo ricercare. L'opera di Van Gogh e Gauguin ci ha regalato momenti in cui la simbologia degli elementi prevale su tutto.

Nel nostro comune discorrere il mare è sempre presente attraverso metafore efficaci: si parla di *Vecchio lupo di mare*, per descrivere una persona che ha vissuto in stretto rapporto con la natura marina, sia esso pescatore che navigante, per descrivere un impenitente bugiardo si parla di come dica *un mare di bugie*, oppure *un mare di parole*, per descrivere un parolaio, potremmo proseguire e ognuno di noi può aggiungere le proprie riflessioni; il mare come la montagna ci aiuta a capire il trascendente, ci aiuta a pensare e riflettere ed è per questo che il mare è talvolta un buon terapeuta.



Van Gogh

Un mare di risorse

L'Intervista

In questo numero dedicato al mare, abbiamo voluto dare spazio ad una più attenta riflessione sul ruolo che questa grande risorsa riveste nel nostro sistema sociopolitico, chiedendo un parere qualificato al Dott. Giampaolo Buonfiglio, che da 30 anni lavora nel campo della pesca e dell'acquacoltura.



Giampaolo Buonfiglio

Parlando di "mare", quale pensa sia il ruolo che viene attribuito a questa grande risorsa nel nostro contesto politico-sociale?

Nell'immaginario collettivo del nostro Paese, il mare suscita interesse ed attenzione nell'opinione pubblica soprattutto nel periodo estivo, quando le frequentazioni vacanziera e le condizioni meteo rendono le coste luoghi piacevoli e l'ambiente marino meno ostile. Nella bella stagione si moltiplicano i messaggi dei media con articoli di stampa e trasmissioni televisive che richiamano l'attenzione del pubblico sui problemi dell'inquinamento, del depauperamento delle risorse ittiche, della cementificazione delle coste, sulle frodi, sulla sicurezza dei trasporti marittimi, sulla pesca illegale, sulle bandiere blu etc, a cui negli ultimi anni si è aggiunto l'intensificarsi del dramma dei migranti. Poi con i primi freddi tutto torna nell'oblio invernale e gli italiani girano le spalle alla costa per occuparsi di altro, e di mare continua ad occuparsene solo chi ci lavora.

E invece, come dovrebbe essere considerato il "mare"?

Eppure il mare, con le sue risorse, le sue economie, i suoi problemi, in Italia dovrebbe occupare costantemente un posto rilevante nell'attenzione dell'opinione pubblica ed in generale nella vita politica, sociale, culturale ed economica del Paese, sia perché riguarda tanta parte della nostra storia e della nostra cultura, sia perché si tratta di un patrimonio dalle grandi potenzialità su cui investire e puntare quale fattore strategico di sviluppo e di benessere. Una scelta, questa, che altri Paesi europei a noi vicini hanno compiuto e che li sta ripagando in termini di risanamento e produttività ambientale, di animazione e rilancio delle comunità costiere, di sviluppo delle economie locali, di valorizzazione dei beni culturali, di miglioramento della dieta e della salute dei cittadini. Di fatto però in Italia la politica e il governo del mare rientrano solo nelle varie ed eventuali (estive) e le competenze delle varie attività marittime rimangono disperse tra vari Ministeri.



Quali vantaggi si potrebbero avere da una politica più organica e mirata sul mare?

Oggi porre il mare al centro di una scelta strategica nazionale presupporrebbe il perseguimento, in termini più efficaci di quanto sia attualmente possibile, di un unico macro obiettivo che è possibile sintetizzare con il termine di "sostenibilità". Sostenibilità ambientale, sociale, economica di qualsiasi attività si compia intorno al mare, nel mare e sul mare e che veda armonizzare in una complessiva strategia marittima (che è anche una Direttiva europea) i diversi usi che se ne fanno: trasporti, pesca, acquacoltura, attività estrattive, turismo balneare nautico e subacqueo, giacimenti archeologico-culturali, aree marine protette, produzioni di energia, usi militari. Il concetto di "Economia Blu", sempre più diffuso nel lessico politico internazionale, contiene tutto questo, ma da noi stenta ancora a lasciare il livello delle buone intenzioni e a tradursi nel concreto, salvo iniziative sporadiche (e stagionali).

E nell'attesa che ciò avvenga, cosa può fare il singolo?

Nel frattempo, aspettando che questa scelta si compia, non ci resta che coltivare nel nostro piccolo e nella nostra coscienza l'idea di un mare di risorse a cui guardare e pensare tutto l'anno, orientando le nostre scelte di consumatori, di fruitori, o di operatori, verso ciò che rispetta il mare e la sostenibilità del suo uso. Dalla scelta consapevole di ciò che acquistiamo ai nostri comportamenti sulle coste e sul mare sono tante le nostre piccole decisioni e i comportamenti che possono influire positivamente su un processo di maturazione collettiva, sugli operatori economici e sui decisori nelle istituzioni.



Ad esempio?

Basti pensare alla scelta dei prodotti ittici sul mercato. I pescatori portano al mercato solo ciò che si vende, e finché c'è qualcuno che lo compra ci portano anche ciò che non rispetta le regole, o pescato in modo illegale. Dal prodotto al di sotto della taglia minima alle specie protette: se i consumatori fossero attenti ed informati, e si rifiutassero di acquistarli, non esisterebbe il mercato di questi prodotti, e il pescatore smetterebbe di catturarli e di proporli alla vendita. Se non c'è domanda, l'offerta cessa. In altri termini, a una pesca responsabile deve corrispondere un consumo responsabile, con la diffusione di una cultura del rispetto dell'ambiente e delle regole per garantire un futuro agli usi sostenibili del mare.

Di questi usi quello che riguarda più da vicino la nostra vita è certamente quello della produzione di alimenti, pregiati sia per gli aspetti gastronomici, sia salutistici. Grazie al lavoro di dietologi, nutrizionisti e clinici, i prodotti ittici stanno da tempo assumendo una crescente rilevanza per la loro composizione in grassi, ricca di composti insaturi, molecole buone per la nostra salute.





Nel quadro di una dieta equilibrata i pesci sono ormai considerati un simbolo di proprietà dietetiche e salutistiche, anche se per poterne avere effetti benefici bisognerebbe farne un consumo frequente (almeno due volte a settimana) e saperne discernere importanti aspetti legati alla stagionalità e alle caratteristiche delle diverse specie. Ma più che la diffusione di queste conoscenze, nonostante gli sforzi profusi dalle Istituzioni attraverso campagne di informazione e iniziative promozionali e divulgative, e un sistema di etichettatura sempre più avanzato, si continua a registrare una generale disinformazione e diffusi pregiudizi.

Volendo provare a sfatarne qualcuno di questi pregiudizi?

Uno dei più comuni, ad esempio, è quello che porta spesso i consumatori a diffidare dei prodotti di allevamento, la cui qualità dipende però dal processo utilizzato dell'impianto di acquacoltura (soprattutto dai mangimi) e non dal fatto che non sia pescato. Un pesce pescato non è necessariamente migliore di un pesce allevato. La qualità di un pesce dipende da come e dove è stato pescato o allevato, da come è stato lavorato, dalla sua freschezza, dalla sua conservazione, etc.

Dipende quindi da noi e dalla nostra volontà e capacità di informarci, dal discernimento di questi aspetti, dalla nostra scelta consapevole e responsabile di ciò che acquistiamo e consumiamo, dalla sostenibilità della pesca, dalla tutela dell'ambiente marino e delle sue risorse, da tutto ciò dipendono i vantaggi che possono essere apportati alla salute nostra e dei nostri figli dalle "buone molecole" che ci arrivano dal mare.



*Sport, stile di vita
e comportamento
alimentare*



di Alessio Manuelli

Lo sport velico e il mare: un “viaggio” tra divertimento e salute

La navigazione a vela fonda le sue radici in un tempo tutt'altro che recente: già lo storico greco Pausania narra di una regata velica in onore del dio Dioniso intorno al II sec. a.C. L'introduzione della vela è l'evento cruciale avvenuto nel corso di migliaia di anni di storia marinaiasca. L'uomo antico ha immediatamente compreso che la spinta esercitata dal vento poteva essere di ausilio alle semplici pagaie. Già nelle ceramiche dell'Egitto predinastico si possono notare imbarcazioni con un ramo di palma alzato ad una estremità della barca forse usato come elemento decorativo o forse, molto probabilmente, uno strumento così semplice poteva far presa al vento e rappresentare l'intuizione primordiale di quello che oggi conosciamo come la moderna vela. In questi oltre 6000 anni di storia ciò che è cambiato non è certo la teoria della navigazione a vela ma sono cambiati gli scopi e gli obiettivi. Greci, Fenici e Arabi se ne servirono per esplorare, commerciare e dominare le rotte marine e questo è quello che è avvenuto per moltissimi secoli in tempi non poi così lontani dai nostri. Con l'avvento delle prime imbarcazioni a propulsione meccanica nell'Ottocento, la navigazione a vela cambia abito diventando attività sportiva, momento di svago e occasione di relax per il singolo o per gruppi di persone. Già dall'età di sei anni i bambini possono seguire i primi corsi di vela imparando a gestire fin da subito una piccola imbarcazione da scuola (per esempio: Optimist), ad armarla e condurla sotto la supervisione degli istruttori.

Questo fantastico sport può offrire numerosi benefici per il corpo e per la mente contribuendo al raggiungimento di quello che, in maniera quasi utopistica, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce *salute*, intesa non solo come semplice assenza di malattia, ma come “stato di completo benessere fisico, psichico e sociale”. Il luogo stesso dove si svolge questa attività, il mare, è fonte di innumerevoli benefici per il corpo dovuti all'esposizione al sole e all'aria marina. Esporsi ai raggi solari, ovviamente con le giuste precauzioni,





Claude Monet, Regata ad Argenteuil,
olio su tela, 1872, Musée d'Orsay di
Parigi

stimola la sintesi di un ormone importantissimo per l'omeostasi del corpo umano, la vitamina D, essenziale per il corretto funzionamento del sistema immunitario e per il fissaggio del calcio nelle ossa. I raggi solari inducono nelle cellule della pelle (cheratinociti) la sintesi di un peptide di grande importanza come la *proopiomelanocortina*, precursore di numerose sostanze tra cui un oppioide endogeno, la *-endorfina*, anche nota come ormone del benessere. Tale pratica sportiva si svolge soprattutto in ambiente salso-sodico, condizione ottimale per l'apparato re-

spiratorio soprattutto in età pediatrica. Questo sport sviluppa gruppi muscolari in particolare e aumenta il coordinamento motorio. Questi sono solo alcuni dei benefici fisici che possono derivare da un'attività come questa ma forse sono solo quelli maggiormente tangibili e scientificamente quantificabili.

C'è qualcosa di molto di più, qualcosa che va ben oltre il benessere fisico ed è la capacità di questo sport di favorire la crescita fisica, intellettuale e lo sviluppo delle competenze sociali di bambini, ragazzi e non solo. La responsabilità che si sviluppa nel gestire in autonomia un'imbarcazione, stimolando l'autocontrollo e incrementando l'autostima, è stata utilizzata da un gruppo di ricerca dell'Università La Sapienza di Roma con un gruppo di bambini affetti da malattia celiaca per aumentare l'accettazione del nuovo regime alimentare imposto dalla patologia stessa. I bambini, seguendo un corso di vela, vengono responsabilizzati a seguire la dieta con lo stesso impegno con cui hanno condotto la propria imbarcazione durante le lezioni e le uscite in mare.

Tutti questi aspetti benefici associati all'attività velica rendono questo sport un potenziale momento di crescita personale soprattutto per i più giovani. Navigare in contatto con la natura, con l'immensità dell'orizzonte e lontani dal rumore della città rende il nostro "viaggio" in barca, anche se breve, un "vero viaggio".

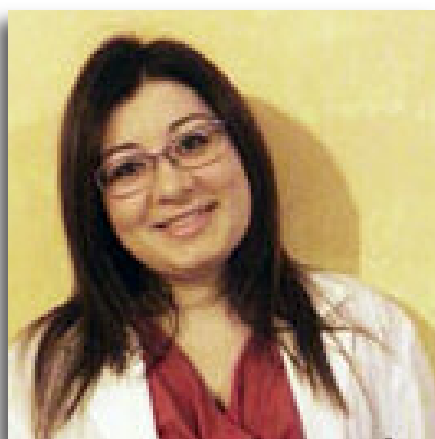
I viaggi sono quelli per mare con le navi, non coi treni. L'orizzonte dev'essere vuoto e deve staccare il cielo dall'acqua. Ci dev'essere niente intorno e sopra deve pesare l'immenso, allora è viaggio.

(Erri De Luca)

Tiroide e Benessere

Il contributo della Onlus Butterfly alla Settimana Mondiale della Tiroide

Progetti in corso



di Cristina De Santis

Si è soliti dare soprattutto importanza solo alle piccole cose, niente di più sbagliato! Se stessi guidando e si accendesse la spia luminosa che indica la mancanza di acqua nel serbatoio per la pulizia dei lunotti, certamente non vi rechereste nell'immediato dal benzinaio per riempirlo, in finale non manca l'acqua al motore! Avete ragione, ma se passaste attraverso una pozza di acqua sporca che finendo sul lunotto vi rendesse difficile la visuale, non correreste ai ripari? Certo che sì! Allora concordere con me che prevenire è meglio che curare, questo era lo spot pubblicitario di un noto dentifricio negli anni '90: mai ascoltate parole più vere!

Qual è il significato di prevenzione?

Prevenzione vuol dire impedire il verificarsi o il diffondersi di fatti non desiderati o dannosi; soprattutto in ambito medico, la prevenzione ci permette di salvarci!

La Onlus Butterfly, anche con il sostegno vivo e costante della Casa di Cura Ars Medica, come ogni anno si è fatta protagonista della Settimana Mondiale della Tiroide, un evento che riscuote grande clamore in tutto il mondo.

Una settimana, dal 21 al 27 maggio u.s., interamente dedicata alla tiroide, il cui tema centrale, è stato "Tiroide e Benessere". Questa piccola ghiandola, di circa 25 g di peso è in realtà responsabile di diverse patologie correlate alla sua alterata funzione, piccola, ma di immensa importanza! La Prof.ssa Paola Grilli, in qualità di Presidente della Onlus Butterfly, ha da sempre posto al centro della Sua attività medica le patologie tiroidee e le malattie ad esse correlate, al fine del raggiungimento del benessere di tutto l'organismo. Il 26 maggio u.s. è stata quindi entusiasta di poter presenziare il seminario informativo gratuito dedicato a questa problematica, dove sono stati presenti diversi medici specialisti nelle diverse branche, quali la nutrizionista Dott.ssa Pugliesi, il cardiologo Dott. Colonna, la Dott.ssa Pajalich e la Prof.ssa Grilli nell'ambito endocrinologico, la Dott.ssa D'Ercole nelle vesti di medico ecografista e il Dott. Alessandro De Margherita, esperto in fitness e benessere.

L'evento ha permesso a tutti i partecipanti, preventivamente prenotati, viste le numerose richieste, di poter essere sottoposti nella stessa giornata del seminario a valutazioni specialistiche gratuite. Alla luce dei risultati ottenuti, ogni partecipante, su richiesta, è stato infatti indirizzato verso il percorso più adatto. Oltre, natural-



mente, alla valutazione endocrinologica, abbiamo riscontrato grande richiesta per la valutazione nutrizionale.

La Onlus Butterfly non può che essere fiera del lavoro svolto e dei risultati ottenuti, che saranno inviati all'AIT, Associazione Italiana della Tiroide, per essere utilizzati a fini statistici, perché la conoscenza e l'informazione sono le uniche vere armi per il raggiungimento del benessere!

Con questa gioia nel cuore, nutrimento per il raggiungimento degli obiettivi prefissati, Vi diamo appuntamento al prossimo anno, certi che si potrà fare sempre meglio.

Semplicemente grazie!



Corso di Alta Formazione “Prevenzione, Diagnosi e Cura della Patologia Tiroidea”

Progetti in corso



di Cristina De Santis

Le ultime due giornate del secondo modulo del Corso di Alta Formazione in Prevenzione, Diagnosi e Cura della Patologia Tiroidea sono state dedicate al grande capitolo delle patologie tiroidee e all'applicazione pratica delle tecniche di ecografia tiroidea.

L'8 aprile u.s. è stato ricco di interventi di diversi docenti, che hanno saputo mettere in luce le numerose correlazioni tra la loro specialità medica e la tiroide, arricchendo il bagaglio di cultura di tutti i presenti.

La ghiandola tiroidea è sotto accusa nel regolare i vari metabolismi del nostro organismo ed infatti il Dott. Gentile ha spiegato la necessità dell'esistenza di una stretta collaborazione, ad esempio, tra i medici che si occupano di tiroide e quelli che si occupano di diabete, essendo la patologia tiroidea e diabetica, le endocrinopatie di più frequente riscontro nella pratica clinica, spesso presenti nello stesso individuo.

La Dott.ssa Iannuccelli, reumatologa, ha invece posto l'attenzione sui sintomi reumatologici presenti in pazienti con tiroidite, ponendo l'interrogativo se nei casi di tiroidei si possa parlare solo di malattia organo-specifica o sarebbe meglio considerarla una malattia sistemica. Ha poi proseguito con la trattazione delle malattie reumatologiche che mimano la patologia tiroidea, come la fibromialgia, la Sindrome di Sjogren ed il Lupus.

Un viaggio nel tempo, quello intrapreso dal Dott. Colonna, dal 1786, anno in cui Parry descrisse le caratteristiche cliniche cardiologiche dei pazienti con tireotossicosi, ad oggi, per mettere in luce la relazione tra ormoni tiroidei, cuore e il sistema vascolare, un viaggio in continua evoluzione ricco di nuove scoperte, come nel caso delle ricerche in corso in merito all'associazione tra infarto e alterazioni tiroidee.

La correlazione esistente tra la patologia tiroidea e i disturbi neurologici sono invece stati argomenti dell'intervento con il Dott. Innocenti, il quale ha illustrato le ragioni scientifiche per cui gli ormoni tiroidei sono stati utilizzati in alcune patologie psichiatriche e come alcuni farmaci posso avere effetti sulla funzionalità tiroidea.

La Dott.ssa Pajalich, è intervenuta in merito ai vari disturbi legati all'alimentazione dei pazienti tireopatici. Molto spesso infatti, in soggetti geneticamente predisposti, il glutine può scatenare ma-



nifestazioni di tipo autoimmune, come la formazione di anticorpi antitiroidei, presenti nella tiroidite cronica autoimmune o di Hashimoto. Nell'anoressia nervosa, invece, la produzione ormonale tiroidea è profondamente modificata in seguito alla severa perdita di peso; si verifica infatti una riduzione del T3, con un quadro denominato sindrome da bassa T3. Altro grande capitolo è stato ampiamente analizzato dalla Dott.ssa Stagno, che ha descritto il legame esistente tra patologia tiroidea e le malattie gastrointestinali, in cui un'alterata funzionalità della ghiandola si ripercuote anche sulla motilità e funzione dell'apparato digerente. I sintomi a carico dell'apparato digerente sono di vario grado e, in alcuni casi, rappresentano le uniche o le prime manifestazioni della malattia tiroidea. Possono quindi essere considerati come veri e propri campanelli d'allarme di una patologia della tiroide da valutare con attenzione. La giornata si è conclusa con l'intervento del Prof. Ciardiello, che ha colpito l'attenzione di tutti i presenti con i chiarimenti relativi all'oftalmopatia tiroidea, soprattutto negli aspetti diagnostici e terapeutici. Dopo molto comprendere e studiare, finalmente il 20 maggio u.s. i discenti hanno potuto mettere in pratica quanto acquisito nel secondo modulo del corso. Grazie alla disponibilità e alla professionalità del Dott. Franceschini e della Dott.ssa Angelini, ognuno ha potuto vedere e a potuto esercitarsi nell'esecuzione dell'ecografia tiroidea e dell'agoaspirato ecoguidato su adeguati strumenti di applicazione.

Il Vero di Butterfly Onlus

Con i suoi progetti di prevenzione, diagnosi e cura della malattia tiroidea portati avanti sia in Italia che all'estero, la Butterfly Onlus ha attirato l'attenzione anche della rivista "Vero". Con una intervista alla Prof.ssa Paola Grilli, Presidente della Onlus Butterfly, pubblicata nel numero 21 Anno XIII, uscito il 1° Giugno 2017, la redazione del giornale ha voluto dare voce ai nostri sforzi nella prevenzione, diagnosi e cura della patologia tiroidea, sempre più frequente negli ultimi anni. Ecco per voi il testo della rivista.



informazione promozionale
a cura di KEY MEDIA ITALY

Ritroviamo il buon umore...

La prevenzione delle patologie tiroidee, tra compliance medico-paziente e nuovi progetti

La Onlus Butterfly, associazione senza scopo di lucro, sin dalla sua fondazione, si occupa della prevenzione, diagnosi e cura delle patologie tiroidee e delle malattie ad esse correlate. Ad illustrarci la mission di questa importante associazione senza scopo di lucro, nonché i risvolti delle malattie tiroidee, è la prof.ssa Paola Grilli, Presidente della onlus. "L'ingravescenza di queste patologie e la difficoltà di molti a sostenere le spese per le terapie e per l'acquisto di farmaci specifici, mi ha convinto che si potesse e si dovesse migliorare la prevenzione, primaria e secondaria, delle patologie tiroidee, conseguire una migliore compliance tra pazienti e medici, anche attraverso l'ideazione ed attuazione di progetti in favore di comunità sia nazionali che estere. A tal ultimo proposito è stato determinante l'incontro con S.E., Cornelius Eshua, arcivescovo di Bamenda, capitale della regione del nord-ovest del Camerun dove la patologia tiroidea è endemica per la peculiare collocazione geografica (altezza di oltre 1500 metri slm ed a centinaia di chilometri dal mare). L'arcivescovo - che avevo già conosciuto anni prima quando ero preposta alla rappresentanza dell'Ateneo per i rapporti internazionali e con il quale organizzammo corsi di laurea breve in medicina proprio in Camerun - mi propose di elaborare un progetto di prevenzione e cura della patologia tiroidea da sviluppare a Bamenda dove, con pochissimi mezzi, stava approntando una struttura sanitaria. Invito che, a nome della



Butterfly, ho raccolto volentieri e che si è tradotto in un rapporto di collaborazione che fin qui ha offerto ottimi risultati".

Qual è invece l'incidenza di tale patologia nel nostro Paese?

"In Italia, la catastrofe di Chernobyl ha concorso in misura determinante alla diffusione delle patologie tiroidee, in larga parte percepite dal malato solo nello stadio avanzato. Anche in questo campo la prevenzione riveste un ruolo fondamentale: è importante, pertanto, che la popolazione sia sensibilizzata e sia posta nella condizione di riconoscere anche i primi sintomi, pur se diversificati, in modo da attuare una strategia terapeutica minima e risolutrice".

Quali iniziative sta mettendo in campo la vostra associazione per sensibilizzare l'opinione pubblica?

"La Butterfly Onlus ha articolato e sta articolando progetti mirati ad alcune categorie, quali ad esempio gli adolescenti (attraverso screening scolastici), le donne in gravidanza e i familiari di soggetti tireopatici. La tiroide è, infatti, l'organo che eroga "la benzina", sotto forma di ormoni tiroidei, necessaria al funzionamento del nostro corpo. Se si crea uno squilibrio di questa produzione si manifestano dei sintomi e non di rado ingravescenti ed eterogenei per il coinvolgimento di più apparati. Senza dubbio, quindi, un corretto equilibrio tiroideo ti riporterà il buon umore..."

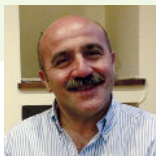
Per maggiori info: paolagrilli1@gmail.com





PROFESSIONI E FORMAZIONE

PILLOLE DI DIRITTO



Le più recenti disposizioni giuridiche

di Mario Rosati



Due rilevanti disposizioni di legge sono state promulgate da ultimo.

I. La Legge 29 maggio 2017, n. 71, ha dettato innovative disposizioni a tutela dei minori per la prevenzione ed il contrasto del fenomeno del cyberbullismo.

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

Oltre le pene previste in relazione alle specifiche condotte, l'art. 7 della legge in parola prevede che, fino a quando non è proposta querela o denuncia per taluno dei reati di cui agli articoli 594, 595 e 612 del codice penale e all'articolo 167 al d. lgs. n. 196 (codice privacy), sia applicabile la procedura di ammonimento in danno del minore autore dell'episodio di cyberbullismo.

Al di là dell'efficacia delle nuove disposizioni, è comunque apprezzabile la volontà del legislatore di fronteggiare comportamenti che hanno determinato episodi di estrema gravità.

II. Con la Legge 22 maggio 2017, n. 81 sono state introdotte misure per la tutela del lavoro autonomo non imprenditoriale e misure volte a favorire l'articolazione flessibile nei tempi e nei luoghi del lavoro subordinato.

La legge è stata denominata definitiva (con non poco ottimismo) lo statuto del lavoro autonomo trova applicazione, infatti, ai rapporti di lavoro autonomo di cui al titolo III del libro quinto del codice civile, ivi inclusi i rapporti di lavoro autonomo che hanno una disciplina particolare ai

sensi dell'articolo 2222 del c.c. ovvero il c.d. "contratto d'opera".

Tra le novelle di maggiore interesse possono indicarsi:

- l'estensione delle disposizioni ex d. lgs. n. 231/02 (Attuazione della direttiva 2000/35/CE relativa alla lotta contro i ritardi di pagamento nelle transazioni commerciali) in quanto compatibili, alle transazioni commerciali tra lavoratori autonomi e imprese, tra lavoratori autonomi e amministrazioni pubbliche (art. 2);
- l'inefficacia, perché abusive, delle clausole che attribuiscono al committente (ovvero alla controparte del lavoro autonomo):
 - a) la facoltà di modificare unilateralmente le condizioni del contratto;
 - b) nel caso di contratto avente ad oggetto una prestazione continuativa, di recedere da esso senza congruo preavviso;
 - c) le clausole mediante le quali le parti concordano termini di pagamento superiori a sessanta giorni dalla data del ricevimento da parte del committente della fattura o della richiesta di pagamento;
 - d) il rifiuto del committente di stipulare il contratto in forma scritta.

In tali ipotesi, in favore del lavoratore autonomo è espressamente riconosciuto il diritto al risarcimento dei danni;

è inoltre previsto che ai rapporti contrattuali di cui al presente capo si applichi, in quanto compatibile, l'articolo 9 della legge 18 giugno 1998, n. 192, in materia di abuso di dipendenza economica (art. 3).

- salvo il caso in cui l'attività inventiva sia prevista come oggetto del contratto di lavoro e a tale scopo compensata, i diritti di utilizzazione economica relativi ad apporti originali e a invenzioni realizzati nell'esecuzione del contratto stesso spettano al lavoratore autonomo (art. 4);

- a decorrere dal 1° luglio 2017 ed in relazione

PROFESSIONI E FORMAZIONE PILLOLE DI DIRITTO

agli eventi di disoccupazione verificatisi a decorrere dalla stessa data l'indennità di disoccupazione è riconosciuto anche ai lavoratori con rapporto di collaborazione coordinata e continuativa nonché agli assegnisti e ai dottorandi di ricerca (art. 7);

- divengono integralmente deducibili per i lavori autonomi e para-subordinati le spese di partecipazione a convegni, congressi e simili o a corsi di aggiornamento professionale, incluse quelle di viaggio e soggiorno entro il limite annuo di 10.000 euro; sono altresì integralmente deducibili gli oneri sostenuti per la garanzia contro il mancato pagamento delle prestazioni di lavoro autonomo fornita da forme assicurative o di solidarietà;

- l'indennità di maternità spettante per i due mesi antecedenti la data del parto e per i tre mesi successivi, dalla effettiva astensione dall'attività lavorativa è riconosciuta anche alle lavo-

ratrici autonome e parasubordinate.

Dalla breve disamina che precede, si percepisce che l'impatto della nuova legge è ben diverso da quello che ebbe la L. n. 300/1970 (il vero statuto dei lavoratori).

Alcune brevissime notazioni storiche possono offrire qualche spunto di riflessione, almeno ai meno giovani.

Lo statuto dei lavoratori fu approvato con la Legge 20 maggio 1970, n. 300. Il governo del tempo era il III Rumor, sorretto da una coalizione DC, PSI, PSDI e PRI che gli garantì la fiducia dal 28 marzo 1970 al 6 agosto 1970. Il ministro del Lavoro e della Previdenza Sociale di quel governo, era Carlo Donat Cattin.

Merita una menzione particolare il prof. Gino Giugni, illustre giuslavorista che purtroppo non è più tra noi, che concepì lo statuto dei lavoratori e del quale, giustamente, è ricordato come il padre.

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.



IL BREVIARIO



Le vacanze al mare: alcuni miti da sfatare!

di Cristina De Santis

Finalmente vacanze, il tanto desiderato dolce far niente, che per molti è sinonimo di mare, di lunghe passeggiate lungo la riva, delle onde che si infrangono contro gli scogli, del nostro colore che cambia, delle cene a base di pesce... e poi, siamo sinceri, possiamo finalmente mostrare i risultati ottenuti da un inverno ricco di sacrifici consumati in cucina, in palestra e nei centri estetici, ma all'improvviso, nella nostra mente, si fa spazio un atroce dubbio: il mare farà bene alla tiroide?

Nello scorso numero abbiamo avuto modo di farVi conoscere un oligoelemento, quale lo iodio, essenziale per la sintesi degli ormoni tiroidei e ciò che la sua carenza causa. Come ben sappiamo, ogni squilibrio, sia in difetto che in eccesso, non va mai bene, e quindi è arrivato il momento di capire meglio cosa può causare, a livello tiroideo, una elevata concentrazione di iodio.

Cosa si intende per concentrazione in eccesso?

Per garantire il normale funzionamento della tiroide, ogni adulto dovrebbe assumere circa 150 mcg di iodio al giorno, valore che aumenta a 220 mcg e a 290 mcg, rispettivamente nelle donne in gravidanza e allattamento. Ad oggi, non sono stati esattamente precisati i livelli tossici di iodio, anche in virtù del fatto che questi

risultano molte volte superiori rispetto alle dosi adeguate. Sappiamo da tempo che un eccesso di iodio disturba la tiroide e il rischio risulta tanto maggiore quanto minore è il livello di assunzione basale e quanto più l'aumento dell'apporto dietetico avviene rapidamente. Per questo motivo, la pericolosità di un eccesso iodico dipende anche dalla popolazione considerata. I criteri epidemiologici dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, definiscono una concentrazione urinaria di iodio (ioduria) maggiore a 300mcg come eccessiva per una popolazione di bambini di età scolare, dai 6 anni o più. Questo valore di cut-off può essere applicato ad ogni adulto ad eccezione dei casi sopra menzionati.

Come assumiamo lo iodio?

Semplice: con l'alimentazione, ma anche facendo uso di trattamenti dimagranti e modelanti a base di iodio e con l'utilizzo cronico di colluttori, dentifrici e farmaci, soprattutto amiodarone, contenenti l'oligoelemento da tenere sotto controllo.

Quante volte, soprattutto nel periodo primaverile vi sarete imbattuti in pubblicità che Vi spingono a risvegliare la Vostra tiroide al fine di trarre benefici sul metabolismo e la circolazione e drenare l'adipe sottocutaneo? Ponete attenzione nell'utilizzo di fanghi termali salsobromiodici e marini che applicate su cosce e glutei! Questi, infatti, per un eccesso di ioni, favoriscono la penetrazione di minerali e di sostanze attive algali negli strati epidermici superficiali, aiutando a combattere gli inestetismi cutanei, ma possono avere effetti collaterali sulla tiroide. L'unica alga che non contiene iodio e aiuta a dimagrire perché riduce il senso di appetito è l'alga spirulina, che cresce nell'acqua dolce o salmastra. Molti farmaci e le creme snellenti in particolare, invece, contengono alte percentuali di ormoni tiroidei o iodio, che vanno ad agire sul funzionamento della tiroide determinandone



degli scompensi. Non ha senso avere una tireotossicosi per dimagrire di alcuni chili!

Anche l'acqua del mare è ricca di iodio, ma la quantità di iodio respirata al mare, al contrario di quanto si pensa, influisce solo in minima parte nel fabbisogno di iodio, la cui fonte principale è invece rappresentata dall'alimentazione.

Gli *alimenti*, infatti, contengono quantità estremamente variabili di iodio e la ricchezza del suolo determina la concentrazione del minerale nella frutta, nella verdura e anche nelle carni degli animali che con esse vengono nutriti. Le fonti più ricche sono i pesci di mare ed i *crostacei*, ma anche le *uova*, il *latte* e la *carne* ne contengono quantità importanti.

Quindi cosa fare? Bisogna disdire la prenotazione della casa al mare? Certo che no!

Non bisogna dimenticare che pazienti affetti da tiroidite autoimmune o tiroidectomizzati possono essere più sensibili a forme di ipertiroidismo indotto anche dallo iodio; pertanto è prudente consigliare alcuni accorgimenti.

Alcuni farmaci comunemente usati e i conservanti alimentari possono comportare un eccesso di iodio acuto o cronico.

L'Amiodarone, ad esempio, è un farmaco antiaritmico ed è un prodotto benzofuranico con un contenuto di iodio molto elevato, e talvolta è associato allo sviluppo di ipo o ipertiroidismo. In presenza di meccanismi auto-protettivi difettosi, l'eccessiva ingestione di iodio può deviare la normale funzione tiroidea.

Quali sono le conseguenze?

Un'eccessiva assunzione di iodio è considerata responsabile, in alcuni individui vulnerabili, di ipertiroidismo (il cosiddetto effetto Jod-Basedow) o per contro di ipotiroidismo, definito come effetto di Wolff-Chaikoff. Infatti un'alta concentrazione di iodio può talvolta provocare una riduzione degli ormoni tiroidei, con ritorno ai livelli normali dopo alcuni giorni (effetto di fuga o di adattamento).



Ricordate sempre una regola fondamentale della vita, di cui Seneca ne è portavoce:

"È perverso comunque tutto ciò che è troppo".

Volete veramente risvegliare la vostra tiroide? Allora concedevi un'ora al giorno di "camminata" immersi nella natura: oltre ad arricchire i vostri occhi, rimodellerete il vostro corpo, il sole bacerà la vostra pelle e vi accorgerete che ne trarrà vantaggio anche la vitamina D..inoltre è tutto gratuito!

References:

"Disposizioni finalizzate alla prevenzione del gozzo endemico ed altre patologie da carenza iodica" operativo presso il Ministero della Salute; Gruppo di Lavoro per l'attuazione della legge 21 marzo 2005, n.55

Effect of excess iodine intake on thyroid diseases in different populations: A systematic review and meta-analyses including observational studies

Ryoko Katagiri,¹ Xiaoyi Yuan,² Satomi Kobayashi,² and Satoshi Sasaki^{1,2,*}

Frank Wieringa, Editor. PLoS One. 2017; 12(3): e0173722. Published online 2017 Mar 10. doi: 10.1371/journal.pone.0173722

Effect of excess iodine intake on thyroid on human health.

Koukkou EG¹, Roupas ND², Markou KB³. Minerva Med. 2017 Apr;108(2):136-146. doi: 10.23736/50026-4806.17.04923-0. Epub 2017 Jan 12.



NOTIZIE PRATICHE



Consigli per chi viaggia

di Claudia D'Ercole

Viaggiare è un'esperienza meravigliosa, soprattutto quando ogni cosa durante il viaggio va per il verso giusto.

Non si tratta tuttavia solamente di fortuna: il viaggiatore che pianifica un viaggio all'estero, magari in un paese lontano ed esotico, deve fare la propria parte affinché il viaggio diventi veramente indimenticabile, inteso nel senso positivo della parola.

Dunque non fatevi cogliere alla sprovvista e ascoltate i consigli dei più esperti! Alcuni vi sembreranno banali, ma davanti ad un imprevisto potranno facilitare la vita ed in alcuni casi salvarla.

Consigli:

- cambiare sempre il denaro all'aeroporto di destinazione, perchè le commissioni sono, generalmente, inferiori;
- portare sempre in valigia medicinali per affrontare le possibili infezioni banali;



- conoscere (portandosi con sé un vocabolario) almeno qualche parola della lingua autotona;
- documentarsi sulle usanze e sui tabù locali;
- munirsi di una buona guida;
- viaggiare con compagni che mostrano gli stessi vostri interessi;
- viaggiare sempre con indumenti adatti al luogo.

Insomma viaggiare è bello, istruttivo, rende sereni e felici, ma viaggiate sempre sicuri!



Dal 5 maggio al 27 agosto 2017 - Roma al Complesso del Vittoriano

Botero in mostra a Roma

Una dimensione onirica, fantastica e fiabesca dove si percepisce forte l'eco della nostalgia e di un mondo che non c'è più o in via di dissoluzione. Uomini, animali, vegetazione i cui tratti e colori brillanti riportano immediatamente alla memoria l'America Latina dove tutto è più vero del vero, dove non c'è posto per la sfumatura e che anzi favorisce l'esuberanza di forme e racconto.

Questa è la cifra stilistica di Fernando Botero, origini colombiane, famoso e popolare in tutto il mondo per il suo inconfondibile linguaggio pittorico, immediatamente riconoscibile. Alla sua arte, nel suo 85mo genetliaco, si rende omaggio con un'esposizione che ripercorrerà attraverso circa 50 dei suoi capolavori, molti dei quali in prestito da tutto il mondo, oltre 50 anni di carriera del Maestro dal 1958 al 2016.

ORARIO INGRESSO

Da lunedì a giovedì ore 9.30 - 19.30

Venerdì e sabato ore 9.30 - 22.00

Domenica ore 9.30 - 20.30

Ultimo ingresso un'ora prima

Aperture straordinarie:

Venerdì 2 giugno 14.30 - 22.00

Giovedì 29 giugno 9.30 - 20.30

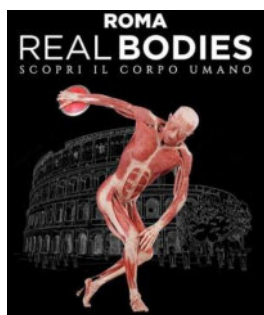
Martedì 15 agosto 9.30 - 19.30

Ultimo ingresso un'ora prima della fine mostra.



8 aprile - 2 luglio 2017 - Roma - Guido Reni District

Real Bodies - Edizione dedicata ad atleti in pose olimpioniche!



Nonostante la Città di Roma non ospiterà i Giochi del 2024, dall'8 aprile nella Capitale si potranno ammirare lo stesso l'anatomia e la biomeccanica di molte specialità della famosa kermesse sportiva. Lancio del disco, 100 e 200 metri piani, maratona, scherma, 110 metri ad ostacoli, tiro con l'arco, ma anche calcio, pugilato, basket, taekwondo, ginnastica artistica, sollevamento pesi, ciclismo. Sono solo alcune discipline sportive che finalmente potranno essere ammirate dal pubblico romano e laziale nel percorso espositivo della mostra "Real Bodies, scopri il corpo umano", colossale evento culturale che porterà a Roma la più imponente esposizione anatomica mai realizzata al mondo, con 350 fra veri organi e corpi interi umani plastinati, in apertura dall'8 aprile al 2 luglio 2017 su un'area espositiva di 2000 metri quadrati presso il Guido Reni District a Roma.

ORARIO DI INGRESSO: Aperto tutti i giorni dalle 10:00 alle 19:00

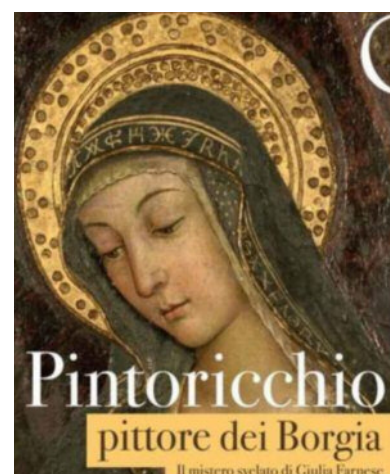
Dal 19 maggio al 10 settembre 2017 - Roma - Musei Capitolini

Pintoricchio pittore dei Borgia. Il mistero svelato di Giulia Farnese

Ai Musei Capitolini esposto per la prima volta il frammento del volto di donna appartenente al ciclo pittorico degli appartamenti Borgia in Vaticano, accanto al più noto Bambin Gesù cosiddetto delle mani.

Una mostra affascinante che raccoglie splendidi dipinti e racconta storie cortigiane della Roma tardo quattrocentesca. I protagonisti sono un Papa, il controverso Alessandro VI al secolo Rodrigo Borgia (1431, Papa dal 1492 al 1503), una dama raffinata e bellissima, Giulia Farnese (1475-1524), amante adolescente e concubina non troppo nascosta dello stesso Papa, e uno degli artisti più estrosi del nostro Rinascimento, Bernardino di Betto, detto il Pintoricchio (c.1454-1513).

ORARIO DI INGRESSO: Tutti i giorni ore 9.30-19.30. Ultimo ingresso un'ora prima





Hanno scritto per noi



GIAMPAOLO BUONFIGLIO

È laureato in Scienze Biologiche e si occupa da oltre 30 anni di pesca e acquacoltura. Ha lavorato in più di 20 Paesi tra Mediterraneo, Africa e America latina in programmi per lo sviluppo del settore. È Presidente dell'Alleanza delle Cooperative Italiane della pesca e del Consiglio Consultivo per il Mediterraneo della Commissione Europea.



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. Specializzanda in Medicina Nucleare presso l'Azienda Ospedaliera Sant'Andrea, Università Sapienza di Roma. 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.



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.



ALESSIO MANUELLI

Istruttore di vela UISP (Lega Vela). Studente in Medicina e Chirurgia presso la Facoltà di Medicina e Psicologia dell'Università La Sapienza di Roma – Sede A.O. Sant'Andrea. Studente della Classe Accademica di Scienze della Vita della Scuola Superiore di Studi Avanzati (SSAS) dell'Università La Sapienza.



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.

Un pensiero grato:

Alla IBSA Farmaceutici S.p.A. e il Dott. Enzo Lucherini per aver contribuito fattivamente all'organizzazione scientifica del Corso di Alta Formazione "Prevenzione, Diagnosi e Cura della Patologia Tiroidea"(CAF);

all'Ars Medica Casa di Cura, per aver offerto gli spazi dell'Auditorium sia per lo svolgimento del CAF sia per "La Giornata Mondiale della Tiroide", in particolare alla Direttrice Tiziana Pappalardo;

ai Docenti del CAF e i Colleghi che hanno partecipato attivamente con il loro contributo professionale alla Giornata Mondiale della Tiroide;

alla segreteria Amministrativa in particolare nelle persone di Ilaria Cesarini e Virna Vittorini;

allo Staff di Segreteria della Casa di Cura Ars Medica per l'organizzazione della Giornata Mondiale della Tiroide ed in particolare il Responsabile Pietro Vittorini;

alla Signora 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 CAF.

Last but not least, a tutti coloro che, con il costante contributo professionale, intellettuale, organizzativo ed economico consentono alla Butterfly di perseguire la mission e di pubblicare questo magazine!

