



Natale: paesaggio di ricordi



Insulina e tiroide: una intricata rete di relazioni



**Forse non tutti sanno che...
“Aggiungi un posto a tavola”**





BUTTERFLY

TIROIDE, CULTURA E SOLIDARIETÀ
Magazine online dell'Associazione Onlus Butterfly
Trimestrale - n. 10 - 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
Mirabilia Italia - Associazione Culturale
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* Natale: paesaggio di ricordi
- 6 *Cultura e società* Il paesaggio nell'arte e nella letteratura
- 8 Fare Paesaggio
- 11 *L'Intervista impossibile* Intervista a... Babbo Natale
- 12 Intervista a... la Befana
- Sport, stile di vita e comportamento alimentare*
- 14 Le feste sono sempre sinonimo di felicità e spensieratezza
- 16 Una bella festa si vede in tavola?
- 19 I love shopping: quanto veramente ne hai bisogno?
- Progetti in corso* Corso di Alta Formazione
- 21 "Prevenzione, Diagnosi e Cura della patologia Tiroidea": un grande evento formativo portato a termine
- 22 Natale Solidale per la Butterfly Onlus
- 24 *Il breviario* Insulina e tiroide: una intricata rete di relazioni
- 26 *Notizie pratiche* I dolci di natale
- 27 I mercatini della domenica tra riciclo e solidarietà
- 28 Forse non tutti sanno che... "Aggiungi un posto a tavola"
- 29 *Eventi*



Natale: paesaggio di ricordi

Editoriale



di Paola Grilli

Dalla 57^a Avenue di New York alla Prästgatan di Stoccolma ed anche in molti altri luoghi meno celebrati e noti, in questi giorni fervono i preparativi per celebrare il Natale con luci, festoni, addobbi e ogni altro idoneo accorgimento secondo ragione e tradizione.

Ma cos'è il Natale? O cosa rimane del Natale nel terzo millennio? Solo doni sotto l'albero, cibo in abbondanza, giochi con amici e parenti oppure c'è dell'altro?

Per tentare una risposta breve ma sufficiente, può essere utile attingere alla storia.

Il termine italiano "*Natale*" sembra derivare dal latino cristiano *Natāle(m)* per ellissi di *diem natālem Christi* ("giorno di nascita di Cristo"), a sua volta dal latino *natālis*, derivato da *nātus* ("nato"), participio perfetto del verbo *nāsci* ("nascere"). Nonostante il remoto etimo, la festa del Natale entrò stabilmente nel calendario cristiano solo nel 354 d.C., con l'imperatore Costantino.

In precedenza i cristiani (ma non solo) erano soliti onorare soltanto la Pasqua, chiamata "Giorno del Sole" perché ricordava la Resurrezione di Cristo e perché, in consonanza con religioni precristiane, celebrava la fine dell'inverno, l'avvento della bella stagione, la rinascita delle piante e degli animali e, quindi, della vita dopo il letargico inverno.

Il 25 Dicembre, invece, era il giorno in cui a Roma veniva celebrata la festa del solstizio d'inverno e dell'approssimarsi pur lontano della primavera.

Era una festa caratterizzata da un'incontenibile gioia perché il sole tornava a dar segno di sé con giornate più lunghe anche se ancora rigide.

Anche lo scambio dei doni natalizi è un'usanza che sembra risalire a un rito romano, pre-cristiano e quindi pagano, che prevedeva lo scambio di cibo, monete e pietre preziose come atto beneaugurante per il nuovo anno.

Ai giorni nostri, è sopravvissuta l'usanza dello scambio dei doni, ma la valenza simbolica è molto più attenuata, atteso che nel mondo occidentale per molti, ma non per tutti, superare l'inverno (o svernare nel senso proprio) vale come superare qualsiasi altra stagione.

Il valore simbolico dei doni natalizi è generalmente allineato alla misura prevalente del valore economico del regalo.

Per carenza di tempo e di attenzione, siamo orientati a correlare il peso del sentimento con il costo, in senso strettamente pecuniario, del dono piuttosto che con l'onere della "cura", della riflessione e del tempo dedicati alla scelta nel tentativo di interpretare il gusto



e le residue esigenze del destinatario.

Ma non è sempre così. Anche ai giorni nostri, lo stupore dei bimbi davanti alle vetrine allestite, la vitale frenesia dei preparativi, la musica dei pochi suonatori di cornamusa ancora in "servizio attivo" e i canti natalizi evocano

in tutti noi, per dirla alla Manzoni, emozioni "passate, ma non trascorse".

Questo misterioso potere evocativo dell'infanzia è una componente peculiare, forse essenziale, del Natale che giunge ad incidere significativamente tanto sull'aspetto dei luoghi che sul comportamento delle persone.

In questo numero dedicato al paesaggio, nel senso più lato possibile, dalla letteratura all'architettura, dalla medicina alla coltivazione ed evoluzione delle tradizioni, il Natale costituisce elemento dinamico, vitale e caratterizzante del paesaggio stesso, meritevole a mio avviso di attenzione.

Spero che la lettura sia gradevole e di Vostro interesse e rivolgo a tutti Voi i migliori auguri di **Buon Natale!**

Nessuno Escluso

Vorrei estendere gli auguri della Rivista a tutte le persone che prestano servizio durante la notte di Natale o durante le festività senza i quali tutti noi non potremmo essere sereni.

Solo a titolo esemplificativo, alle Forze dell'Ordine, ai Vigili del Fuoco, al Personale Sanitario, ai pazienti e a tutti i Volontari che trascorreranno il Natale negli ospedali, nelle mense per "chi ha di meno" e in tutti gli altri posti dove si estrinseca la carità umana.

Ma voglio estendere l'augurio anche ai dimenticati, a coloro che trascorreranno le feste in un parco pubblico, in un dormitorio o anche in un tugurio, in una cella o su un marciapiede.

Auguri proprio a tutti, nessuno escluso.



Il paesaggio nell'arte e nella letteratura

Cultura e Società



di Pietro Graziani

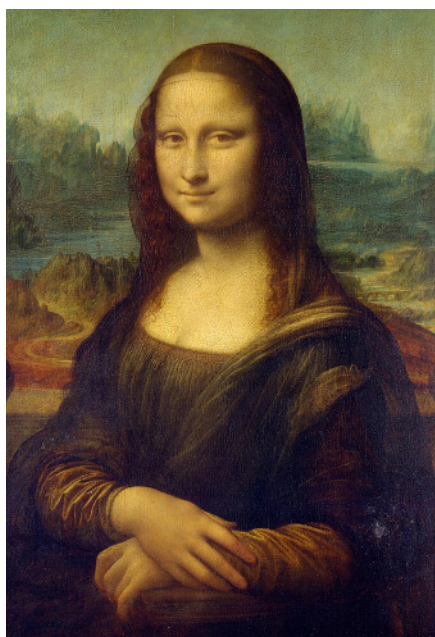
Un'opera intesa ad esaltare il paesaggio italiano la troviamo nei bei volumi sul Convegno del Paesaggio che si tenne a Capri nel 1923; nella presentazione degli atti viene pubblicata una lettera di Giovanni Rosadi, promotore della prima legge di disciplina della materia, che ricorda come fin dal 1905 venne presentata una ipotesi di disegno di legge per la conservazione delle bellezze naturali che si connettono alla letteratura, all'arte, alla storia d'Italia.

Dovremmo però aspettare il 1920 per avere la prima legge organica di tutela delle bellezze naturali. La successiva legge 1497 del 1939 sulle "Bellezze Naturali" si pose poi come elemento centrale di ogni politica di valorizzazione per molti lustri, fino alla emanazione di un codice specifico, il d.Leg.vo 42 del 2004 (Codice dei Beni Culturali e del Paesaggio).

È evidente come il paesaggio della penisola sia stato da sempre fonte di ispirazione artistica in ogni direzione dalla pittura alla poesia, alla letteratura.



La tempesta, Giorgione.



La Gioconda.

Il tema è stato da sempre oggetto di studio, partendo dal dato che sono poche le opere di pittura che escludono il paesaggio interamente: mi vengono in mente gli affreschi parietali di Villa Giulia a Roma (sede del Museo Nazionale Etrusco), dove tutta una serie di visioni paesaggistiche si pongono come momenti contemplativi della natura che si fa arte, per migliorare la comprensione di ciò che ci avvolge e ci circonda, consentendoci anche una migliore comprensione di noi stessi, migliorando lo stato d'animo e, perché no, il nostro umore, a questo serve anche la contemplazione del paesaggio dal vero o rappresentato che sia.

Alcuni esempi ci aiutano a capire le stagioni e il trasformarsi del paesaggio, attraverso visioni quali la "Tempesta" di Giorgione, la stessa "Gioconda" di Leonardo che ci narra lo sfondo della valle; va anche richiamato il realismo con il quale alcuni autori ci consentono di percepire l'odore della campagna, delle foglie bagnate, così in Cézanne. Non diverso è il momento ispiratore della poesia e della letteratura in genere che proprio nel paesaggio, talvolta "tormentato" trova la sua migliore ispirazione; L'Odissea, di Omero è il palinsesto di una simile visione, il mare, gli approdi sono lì a raccontarci paesaggi e luoghi, talvolta ostili. Penso anche a Pasternak e al suo "Dottor Zivago", poi splendidamente reso anche cinematograficamente, dove le tempeste di neve, i paesaggi immensi della steppa russa, ci immergono in sensazioni di grande effetto verso spazi e luoghi paesaggisticamente meravigliosi pur nella durezza della natura.

Potremmo concludere queste brevi righe sottolineando come il paesaggio non deve però essere necessariamente selvaggio e ostile e non contaminato dall'uomo ma, al contrario, va visto, letto e vissuto come elemento centrale dello star bene nella sua contemplazione, ognuno di noi sa bene a cosa ci si può riferire guardando una montagna, una valle, lo scorrere vivo di un fiume, una marina, una giornata di burrasca ed una di quiete, una luminosa ed una scura; insomma il paesaggio è statico e dinamico, sta a noi interpretarlo e viverlo e sta anche a noi difenderlo per il rispetto che noi dobbiamo ad esso, parte essenziale della nostra vita.

Fare Paesaggio

Cultura e Società



di Margherita Costanza Salvini

Paesaggio, città, territorio: termini differenti, nell'accezione più comune. Significati distinti, immagini evocate diverse: il riferimento è a un immaginario collettivo in cui a ognuna di queste parole corrisponde un concetto più o meno preciso. Sono davvero termini così distanti tra loro?

La risposta può stupire, e trova radici nell'etimologia della parola paesaggio e nell'intrinseco stretto rapporto tra uomo e territorio che essa contiene. La parola paesaggio deriva da *paese*, sul modello del francese *paysage*, la cui etimologia è emblematica: *insieme del paese*, dove paese indica una "regione geografica abitata, più o meno delineata". Successivamente, nel 1573, Robert Garnier, in *Hippolyte*, lo definisce "distesa di paesaggio che l'occhio abbraccia nel suo insieme". Il paesaggio non solo riguarda un territorio antropizzato - legato, cioè, all'uomo - ma è proprio l'uomo che lo definisce: è lo sguardo umano che delinea il paesaggio. Nella pittura questo rapporto è ulteriormente esplicitato: se uno spazio non è né contemplato, né apprezzato, la sua presenza materiale non è sufficiente a farne un paesaggio, afferma Alain Roger, filosofo francese, a proposito della concezione del paesaggio per i pittori paesaggisti. L'uomo è al centro della definizione del paesaggio, ed è egli stesso che lo definisce: il 20 Ottobre del 2000, a Firenze, nel Salone dei Cinquecento di Palazzo Vecchio viene sottoscritta la prima Convezione Europea del Paesaggio, documento che codifica le riflessioni precedenti: "Paesaggio designa una determinata parte di territorio, così come è percepita dalle popola-





zioni, il cui carattere deriva dall'azione di fattori naturali e/o umani e dalle loro interrelazioni".

Di conseguenza il paesaggio coincide con il territorio, il paesaggio coincide con la città, ma il paesaggio è ciò che l'uomo *sente* attraverso il filtro della percezione. La definizione di Robert Garnier sopra citata diventa non completa: percezione non è sinonimo di visione, è un termine più vasto, più ampio. Tutti i sensi concorrono alla formazione dell'*immagine* mentale del paesaggio che ci circonda.

Queste considerazioni si riflettono sulla progettazione del paesaggio, che vuol dire intervenire su un luogo, sia esso di risulta, riconvertito o vergine, tenendo in considerazione la percezione che i fruitori del futuro spazio hanno e avranno. Il paesaggio è un "millefoglie", afferma Bernard Lassus, uno dei più grandi paesaggisti contemporanei: è la sovrapposizione di stratificazioni culturali, percettive, di immaginari collettivi. È un sistema complesso. Nell'approcciarsi è necessario tenere conto di molti fattori, semantici, percettivi, funzionali. Inoltre, una diretta conseguenza di quanto scritto è che non esiste una gerarchia di paesaggi: ogni paesaggio acquisisce una sua dignità, ed è compito del progettista, tenendo in considerazione tutti gli aspetti sopra accennati, crearne un luogo capace di diventare fonte di benessere per i futuri fruitori.

Così luoghi dismessi e privi di qualità architettonica, grazie a una attenta progettazione, negli ultimi decenni sono diventati il simbolo di una riqualificazione attenta alla percezione dell'uomo e alla qualità urbana, e di fatto sono oggi riferimenti per l'intera popolazione. È il caso della High Line, una ex linea ferroviaria sopraelevata a Manhattan, New York, oggi riconvertita in parco lineare urbano. Costruita tra la fine degli anni Venti e l'inizio degli anni Trenta come collegamento ferroviario tra i magazzini e le zone commerciali lungo il West Side, cadde in disuso nel 1980, destinata alla demolizione. Un gruppo di cittadini si oppose, fondando successivamente il gruppo *Friends of the High Line* – gli amici della High Line –, il cui scopo era il riuso della sopraelevata come spazio pubblico urbano. Complice una municipalità molto recettiva, fu intuìta la potenzialità dell'idea, e, sulle orme del progetto della *Promenade Plantée* a Parigi, ex linea ferroviaria trasformata in parco lineare nel 1993, nei primi anni degli anni Duemila fu bandito un concorso di idee, vinto dallo studio di architettura del paesaggio James Corner Field Operations, DillerScofidio + Renfro, e Piet Oudolf. Oggi la High Line è diventata un *landmark* di Manhattan, e, sviluppandosi su più di due chilometri di lunghezza, offre ai fruitori la possibilità di esplorare in maniera lenta la città, in contrapposi-

zione alla frenesia tipica di New York, da un punto di vista originale. Ricca di spazi di sosta e con più di 200 specie vegetali, è uno spazio di incontro, di relax, di conoscenza.

Fortunatamente la High Line non è che un esempio dei tanti progetti di paesaggio capaci di regalare alla città o al territorio un luogo di benessere, un luogo di condivisione e di relax. Lo scopo di un progettista che si ritrova ad avere la grande responsabilità di un progetto di paesaggio è proprio questo: unire componenti percettive, culturali e formali per plasmare ciò che ci circonda, avendo come obiettivo la creazione di un luogo *felice* per tutti.





Intervista a... Babbo Natale

Abbiamo voluto far contenti i più piccini intervistando idealmente Babbo Natale

*Le interviste
impossibili*



di Pietro Graziani

Non credo esista al mondo alcuno che non sia convinto dell'esistenza di Babbo Natale e quindi, sappiamo che esiste. Sappiamo bene che il suo massimo impegno di lavoro è tutto incentrato nel mese di Dicembre. Talvolta, in alcune parti del mondo assume sembianze diverse, vestito con abiti talari, da Vescovo, e questo ci ricorda come la sua origine, la sua figura, sia anche riferita a San Nicola, Santa Claus, nome che deriva appunto da San Nicola.

Insomma la cosa è complessa e noi abbiamo provato ad incontrarlo per tempo, senza però un grande successo, siamo però riusciti a fargli pervenire alcune domande:

Scusa l'impertinenza, quanti anni hai?

Non voglio rispondere precisamente, anche se posso dire che ho accompagnato i sogni di milioni di bambine in tutto il mondo da secoli.

Scusa l'insistenza mi puoi dare una idea della tua età, ci terrei molto a saperlo anche per poterti fare alcune altre domande?

No, non è possibile anche perché io stesso ho perso il conto e non voglio ricordarlo, posso solo dire che sono anziano, un po' grassottello, porto gli occhiali spessi, godo ottima salute e sono sempre allegro e gioviale, come dovrebbero essere tutti, non solo a Natale. Mi vesto forse strano, di rosso e bianco ed ho una lunga barba bianca.

Tu porti i doni la notte tra il 24 e il 25 dicembre sempre?

Normalmente sì, ma i punti della Terra da raggiungere sono così tanti che in alcuni Paesi arrivo prima e non per una questione di fuso orario, comunque sempre a dicembre; anche se fa freddo, mi faccio comunque trasportare dalla mia slitta trainata da Renne.

Perché le Renne e non i Cavalli?

Che domanda! Io vivo nel profondo nord, intorno al Polo Nord; come sai, lì fa piuttosto freddo e sul ghiaccio e sulla neve vanno benone le Renne che, poi, hanno anche imparato a volare per poter raggiungere tutti i bambini del mondo. Forse non tutti lo sanno ma una di loro ha un naso rosso e luminoso che illumina il percorso.

Come organizzate la scelta dei regali? Immagino siano spesso uguali ma altrettanto spesso diversi?

Innanzitutto, dovrete sapere che i bambini per tempo mi scrivono una lettera con le loro richieste e, soprattutto, con la clausola e la promessa che saranno più buoni con il nuovo anno.

Una cosa che mi sono sempre chiesto, come fai ad entrare nelle case?

Semplice: dal comignolo, dove esiste -ed è certamente più facile-, negli altri casi sono costretto ad entrare dal camino della cucina; oggi in molti casi con gli aspiratori è sempre più difficile entrare, ed allora, con la complicità dei bambini viene lasciato aperto uno spiraglio alla finestra, lascio i regali sotto l'albero di Natale, albero che spesso non trovo subito se le luci sono spente, in ogni caso, come la mia amica Befana, arrivo sempre di notte.

So che sei, proprio in questo periodo, particolarmente impegnato e non voglio quindi approfittare oltre, Ti auguro ogni bene ed un buon lavoro, certo che resterai ancora con noi per molti, moltissimi anni.

Intervista a... la Befana ...E per gli adulti che hanno ancora nel proprio intimo una nota di fanciullezza...

*Le interviste
impossibili*



di Mario Rosati

Signora Befana, Buona sera e grazie di avermi concesso questa breve intervista.

"Senta, caro Lei, non la mettiamo sul formale ed evitiamo di perdere tempo: lo sanno anche i sassi che rifuggo i formalismi e che sono piena di lavoro perché il 6 gennaio incombe".

Allora entriamo subito in argomento: come sono i bambini di oggi?

"Mi chiedo chi le scrive i testi; ad ogni buon conto, a questa domanda non propriamente nuova, rispondo che i bambini sono sempre gli stessi, anche se molto, anche per loro, è cambiato e non sempre in meglio; almeno qui da voi, quasi tutti mangiano bene e vestono meglio, hanno gli ospedali e le medicine giuste al bisogno, ma molto spesso sono abbandonati a loro stessi con un videogioco in mano, senza qualche amico che li aiuti a giocare e a sognare; il che è limitante anche per me "

In che senso?

"Caro Lei, i bimbi di una volta erano più ingenui; il gradimento del giocattolo non passava per il valore economico o per l'alto livello tecnologico dell'oggetto; era sufficiente una confezione promettente, un colore sgargiante e l'entusiasmo era assicurato; ora, invece,



i bimbi sono molto più informati e le loro richieste sono estremamente precise: non c'è più spazio per l'improvvisazione"

Che opinione ha di Babbo Natale ?

"Pessima come al solito: un pancione etilista che tende a minimizzarmi e che tollero appena e solo perché entrambi siamo dalla parte dei bambini"

"Quale altra considerazione posso avere io - che sono una vecchina ossuta che, con qualche straccio addosso, si muove su una scopa - di un nordico obeso e megalomane che vola su una slitta traboccante di regali e trainata da renne, con indosso abito rosso sgargiante con risvolti di pelliccia bianca che stava bene solo alle conigliette di mr. Hefner nei numeri di Dicembre della sua non più celebre rivista"

Ma come vi siete divisi i turni con Babbo Natale?

"Lui, da tipico maschilista, ha subito preteso la festa più importante, il Natale, ma a me va bene così: amo le sfide, mi piace arrivare nelle famiglie satolle a feste quasi concluse per suscitare nei piccoli l'ultima sorpresa, l'ultima occasione (nell'ambito delle feste) di felicità con un regalo sicuramente più modesto di quelli ricevuti in precedenza, ma anche per questo più sorprendente: un giocattolo vero"

Perché quelli di Babbo Natale non sono giocattoli ?

"Sì lo sono, ma in modo diverso: i suoi doni sono spesso giocattoli tecnologici, consentono un gioco dettato dal software contenuto nel giocattolo stesso; quello della Befana, invece, è più economico e tecnologicamente meno evoluto, ma con opzioni praticamente illimitate perché il software è nel cuore e nella fantasia del bambino che lo riceve".

Una considerazione finale sulle prossime festività natalizie...

"a dispetto della mia brutta nomea, spero che portino serenità e pace per tutti, anche a quelli meno meritevoli, the Donald compreso: con questa storia di Gerusalemme ha incattivito pure il Bambinello e ce ne vuole !!! devo riconoscere, però che senza la sua politica (si fa per dire) energetica dove lo trovavo tutto il carbone che mi serve ogni anno per i tanti cattivi? Lei potrebbe obiettare che avrei potuto utilizzare le cipolle, ma oggi con la mania della gastronomia che imperversa, il destinatario poteva pensare ad un premio e col carbone non ci sono equivoci".



*Sport, stile di vita
e comportamento
alimentare*

Le feste sono sempre sinonimo di felicità e spensieratezza?

L'impatto psicologico dei cambiamenti di dieta a Natale, nei pazienti in dieta ipocalorica e non



di Raffaella Pajalich

Dicembre porta con sé l'inizio dell'atmosfera natalizia, con le città addobbate, i negozi straripanti di doni e, soprattutto, di molte prelibatezze culinarie tipiche di questo periodo dell'anno, cui è difficile resistere. Il cibo diventa protagonista, secondo tradizione, di una festività che unisce l'aspetto religioso a quello conviviale e pone al centro dell'attenzione le riunioni familiari, che nel Natale trovano il proprio significato più profondo. Il cibo assume, come spesso accade, significati simbolici che vanno ben oltre il mero conteggio delle calorie e della valutazione dei nutrienti di ciascun alimento: il cibo è motivo di aggregazione, atto d'affetto, continuità della tradizione, affermazione della propria identità culturale e geografica e alle volte addirittura status symbol. Il cambiamento di dieta può ripercuotersi profondamente nella psicologia delle persone, soprattutto in questo momento dell'anno, in modo particolare su coloro che stiano seguendo un programma dietetico che preveda una riduzione delle calorie assunte e una regolare organizzazione dei pasti.

Ricordiamo come, per alcuni individui, uscire dalla routine quotidiana sia fonte di grande stress e unitamente fonte di preoccupazione, che spesso sfocia in uno stato ansioso, davanti a temporanee modificazioni dell'alimentazione. Si creano infatti molte occasioni conviviali e di incontro, oltre ai canonici giorni della vigilia e di Natale, davanti alle quali spesso le persone temono di non riuscire a mantenere il registro alimentare concordato con il dietologo. Ricordiamo, rassicurando in questo modo i pazienti, che il Natale può costituire un'occasione per derogare, con un sorriso, alle prescrizioni dietetiche, di concedersi qualche piccolo "svago" alimentare, dalla classica fetta di pandoro al torrone al cioccolato, da condividere con parenti e amici, per poi tornare a una dieta più morigerata, con incremento dell'attività fisica, nei giorni successivi per recuperare l'eventuale peso acquisito.

Quello che può fare mettere su peso non è tanto il cibo mangiato nei due giorni di Natale, quindi, quanto l'eccesso effettuato nei giorni precedenti o nelle pause tra Natale e Capodanno, considerando tutto il mese di Dicembre una continua festa.



Non dimentichiamo, però, che le festività non sempre, e non per tutti, sono sinonimo di serenità. Pensiamo alle famiglie in difficoltà, alle persone malate e ai "caregivers" che dei malati si prendono cura o alle tante situazioni di solitudine, forse l'epidemia "silenziosa" più dolorosa del nostro tempo. In tutte queste situazioni il cibo può divenire consolazione, quando non rifugio, e possono accadere episodi di abbuffate, che non sono certo sinonimi di buona alimentazione, bensì di profondo disagio psicologico. Insomma il cibo, come già detto, dall'allattamento in poi, riveste profondi significati e ha un grande impatto psicologico, fondamentale per gli esseri umani, e può essere momento di aggregazione così come strumento per esprimere una sofferenza.

In conclusione, il cambiamento di alimentazione di questo periodo dell'anno può essere considerato uno "stress" positivo, come dicevano gli antichi "Semel in anno licet insanire", una sorta di vacanza mentale e fisica che può portare un grande beneficio, purché sia limitata nel tempo e occasione di condivisione con gli altri.

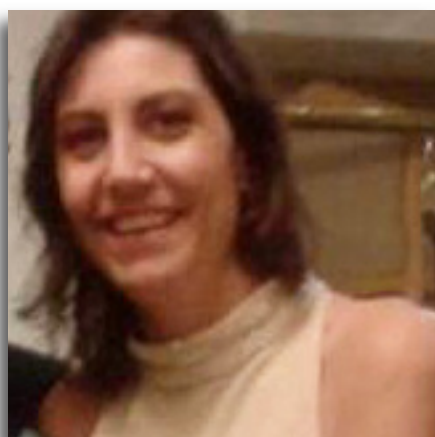




*Sport, stile di vita
e comportamento
alimentare*

Una bella festa si vede in tavola?

L'impatto nutrizionale delle "mangiate" natalizie nei pazienti in dieta ipocalorica o meno



di Ilaria Pugliesi

Una bella festa si vede in tavola: cibi prelibati consumati abbondantemente con quattro, cinque o più portate, annaffiate da vino, spumante e, perché no, da un bicchierino di amaro, limoncello o altro alcoolico a fine pasto. Pranzi simili si possono fare nei matrimoni o ricorrenze varie durante tutto l'anno, ma certamente fanno parte della nostra tradizione durante le Feste di fine anno.

La definizione di "Feste Natalizie" è vaga quando si parla di alimentazione, perché i **dolci tipici** come panettone e pandoro sono proposti almeno dai primi di Dicembre, così come cotechini, zamponi, frutta secca ed altre **leccornie** spuntano sui banchi dei mercati in quantità decisamente superiore che durante tutto l'anno. Capita così d'acquistare cibi inusuali per le nostre abitudini quotidiane, alimenti che si mangiano per un periodo che può anche **durare anche 6 settimane**, dal primo di Dicembre al 15 di Gennaio, senza accorgersi di quante calorie introduciamo. Il "problema" di prendere peso non riguarda quindi solo chi segue un regime dietetico e vuole mantenere i risultati ottenuti, ma anche i normo-peso che non vogliono trovarsi dopo le feste chili in eccesso.

Durante le feste di Natale, bene che vada, festeggiamo cinque ricorrenze che prevedono cene o pranzi decisamente abbondanti. Ognuno di questi pasti può "pesare" da **3000 a 6000 calorie (Kcal)**; per restare mediamente bassi calcoliamo che ogni giornata di festa (tra colazione con un po' di panettone, pranzo o cena festaioli, qualche brindisi augurale con amici e parenti) possa **apportare 4.000 Kcal**. Aggiungendo altre **calorie extra** derivanti da altri alimenti che in quei giorni circolano per casa (pandoro, cioccolata, torroni, marron glacé, salumi e frutta secca), è probabile ritrovarsi a metà Gennaio con **3 o 4 chili in più**. Ma le Feste di Natale sono tra le più importanti dell'anno: se non le festeggiamo a tavola che Feste sarebbero?

In questo periodo, comunque, **non ci sono quindici feste**, bensì al massimo 5 o 6: cominciamo quindi a regolarci e prometterci che durante i giorni "di mezzo" rispetteremo il nostro **bilancio calorico!** In ogni caso vale la regola dei **5 pasti al giorno**: colazione, spuntino,



pranzo, merenda e cena, che permette di mantenere attivo il metabolismo. Altro errore da evitare è "digiunare" o quasi nelle giornate tra le feste effettive per recuperare gli eccessi calorici, perché questo porta a bruciare muscolo e non grasso, oltre che ad abbassare il metabolismo basale.

Per capire meglio come ridurre le calorie nelle giornate di festa prendiamo ad esempio una donna alta 165 cm, che pesa 55 Kg, pratica attività fisica moderata e assume circa 2000 calorie al giorno per restare in forma (lo stesso ragionamento potrà essere usato per chiunque tenendo conto del metabolismo del singolo). Visto che abbiamo stimato il menù dell'intera giornata della Vigilia in 4000 Kcal, come fare per godere della Festa ma con meno calorie, evitando di prendere troppo peso?

Prima di tutto, si deve organizzare il menù della giornata considerando la cena festiva con due obiettivi: fare una **magnifica cena e non saltare i pasti della giornata**. Per cui non vale la pena di cercare di mangiare meno: una **colazione equilibrata** non solo è importante, ma vi aiuta a mantenere il giusto peso perché riattiva subito il metabolismo dopo il digiuno della notte; lo **snack di metà mattina** serve ad arrivare non troppo affamati al **pranzo** (che sarà un pò scarso, con una impostazione proteica, con pochi grassi – olio- e carboidrati ed a basso indice glicemico); infine, lo **spuntino di metà pomeriggio**, che se fatto 2/3 ore prima della cena, permetterà di mettersi a tavola con il **giusto appetito** e quindi di non abbuffarsi rispettando porzioni non super abbondanti.

Un menù del genere (dalla colazione allo spuntino di metà pomeriggio) apporta circa 800 kcal; a questo punto, aggiungendo circa 1500 calorie per la sola cena della Vigilia, si arriva a 2300



calorie complessive. Rispetto alle 2000 calorie sufficienti per la signora presa ad esempio, il giorno della Vigilia abbiamo "ecceduto" di circa 300 calorie. Se durante gli altri 5 o 6 giorni di festa manterremo sempre questo equilibrio, nelle due settimane di festa le calorie in più sarebbero circa **1.800**. Un introito simile **in 5 giorni (neanche consecutivi) non fa ingrassare o al limite fa prendere solo qualche etto...**e, in ogni caso, per consumare l'energia in più si può **aumentare l'attività fisica!**

Per esempio, aggiungendo all'attività che si fa ogni giorno una camminata di **30 minuti** ad una velocità moderata di circa 4 km/orari si può smaltire, al ritmo di **3 calorie al minuto**, l'eccesso calorico assunto, onorando comunque le Feste.

La stessa logica si può usare nelle altre festività "scaricando" le calorie nei pasti/spuntini della giornata (mai saltare il pasto come precedentemente detto!) per poter poi mangiare di più nel pasto della Festa.

Sarebbe in ogni caso buona abitudine adottare delle regole anche nei pasti "iper calorici" e cioè:

- nella sera della Vigilia evitare il pane, non eccedere con l'alcool e non mangiare subito dopo il pasto i dolci, che sarebbe meglio "assaggiare" dopo qualche ora;
- il 25 evitare pane, non eccedere con l'alcool ed evitare i dolci, che potranno essere assunti al posto dello spuntino pomeridiano;
- la cena del 25 potrà essere sostituita con uno yogurt magro e frutta.

Per Santo Stefano e per il 1° dell'Anno valgono le stesse raccomandazioni del 25 Dicembre; per la sera di Capodanno, le stesse raccomandazioni della sera della Vigilia.

Come risulta evidente, a prescindere dal fatto che un soggetto sia o meno a dieta, durante le feste si dovrebbero mettere in atto degli accorgimenti per evitare l'aumento di peso post festività, ma lo si può fare benissimo senza privarsi del gusto di sedersi a tavola con la famiglia e gli amici!



*Sport, stile di vita
e comportamento
alimentare*



di Cristina De Santis

I love shopping: quanto veramente ne hai bisogno?

Quante volte abbiamo acquistato cose che poi, nel rivederle a distanza di tempo, ci siamo chiesti: "Ma perché l'ho comprato?". E la classica risposta è: "Mah, chissà, forse mi serviva, ne avrò avuto sicuramente bisogno", anche se in realtà è ancora lì, intatto e probabilmente anche con il cartellino appeso. Qual è il confine, così sottile, tra l'averne realmente bisogno e l'averne bisogno per placare la nostra ansia e trarne un breve effimero momento di sollievo dopo l'acquisto, che ci consente di parlare di disturbo da shopping compulsivo?

Diversi studi hanno permesso di fare un identikit di chi purtroppo è più a rischio di sviluppare questa condizione e le varie fasi con cui si manifesta. Sono prevalentemente donne, tra i 20 e 30 anni, età in cui si è desiderosi di ottenere l'indipendenza economica, e colpisce soprattutto chi è affetto anche da altre patologie come disturbi dell'umore, disturbi d'ansia, etc.

Il disturbo da shopping compulsivo spesso si associa al disturbo del controllo degli impulsi ed è caratterizzato dal reiterarsi di episodi in cui la persona ha un impulso irrefrenabile a fare acquisti inutili, eccessivi, di cui si è coscienti, ma dei quali non si riesce a farne a meno, con risvolti psicologici ed economici spesso disastrosi. Quindi possiamo dire che, stati negativi, come ad esempio l'ansia, sono il motore che spinge all'acquisto, a cui segue un breve momento di euforia, appagamento, al quale inevitabilmente seguono emozioni spiacevoli come la frustrazione e il senso di colpa.

Come si articola un episodio di shopping compulsivo? Presto spiegato, si possono riconoscere 4 fasi ben distinte tra loro:

- Nel soggetto si fanno strada emozioni spiacevoli che lo spingono ad avere urgenza ad acquistare sia in generale sia riguardo un oggetto in particolare;
- Ha inizio la fase della pianificazione dell'acquisto, a partire da riflessioni su dove e come pagarlo, il tutto reso più facile dalla possibilità di poter acquistare comodamente da casa con un click sullo smartphone;
- Fase dello shopping compulsivo vero e proprio, in cui la persona idealizza nell'oggetto delle proprietà irrinunciabili ed uniche in grado di farla sentire appagata e calma, perché acquistandolo avrà finalmente quello di cui ha bisogno;





- L'ultima fase è quella in cui l'eccitazione e l'euforia si tramutano rapidamente in frustrazione, senso di colpa, vergogna e delusione verso se stessi.

La maggior parte delle persone affette da shopping compulsivo riconosce di avere un problema, ma non sa bene come affrontarlo e come placare i momenti in cui è in preda alla mania di dover acquistare; nonostante la consapevolezza dell'errore che di lì a poco avverrà, e delle sue conseguenze, la necessità di stare bene, anche se purtroppo per molto poco, vince su tutto.

Riconoscere di avere un problema e avere la forza di chiedere aiuto a degli specialisti, sono i primi passi verso la pace con se stessi e vedrete che poi acquistare sarà veramente un piacere!

Bibliografia:

IPSCO Istituto di Psicologia e Psicoterapia Comportamentale e Cognitiva



Corso di Alta Formazione “Prevenzione, Diagnosi e Cura della patologia Tiroidea”: un grande evento formativo portato a termine

I progetti in corso



di Arianna Di Paolo

Come già saprà chi ci segue da tanto, la mission della nostra Onlus l'abbiamo sempre sintetizzata nello slogan “Solidarietà e Formazione”.

Tutti i nostri progetti, infatti, sono rivolti da un lato a portare la prevenzione e la cura della patologia tiroidea in giro per l'Italia e per il mondo, dall'altro abbiamo da sempre dedicato spazio agli eventi formativi, perché crediamo che senza una formazione aggiornata e specifica non si possa progredire nella scienza.

È per questo che siamo molto orgogliosi di poter dire che un altro grande evento formativo, che ci ha coinvolto per un anno intero, si è brillantemente concluso nel mese di Dicembre.

L'evento a cui mi riferisco è il Corso di Alta Formazione “prevenzione, Diagnosi e Cura della patologia tiroidea e delle patologie ad essa collegate”. Si è trattato di un corso di ampio respiro, dedicato a medici già specialisti non endocrinologi o ancora non specialisti. Da Novembre 2016 a Dicembre 2017, in un totale di tre moduli, ciascuno costituito da quattro incontri, si sono affrontati in maniera multidisciplinare i molteplici aspetti di quelle che sono patologie tra le più frequenti nella popolazione.

Nel primo modulo si è parlato di Prevenzione della patologia tiroidea; nel secondo modulo, invece, sono state esaminate tutte le peculiarità del processo di diagnosi, mentre nel terzo si è affrontato il grande capitolo della terapia.

La soddisfazione, l'entusiasmo e la partecipazione dei discenti, ma anche quelle dei docenti e di tutti i collaboratori hanno reso il giusto merito a questo evento e ci hanno resi orgogliosi del nostro operato. Lo sguardo ora è già rivolto alla prossima avventura... chissà se anche gli infermieri o gli studenti di medicina o delle professioni sanitarie avranno un corso a loro dedicato in futuro! Vi terremo aggiornati!



Natale Solidale per la Butterfly Onlus

*Progetti in corso
Le avventure passate*

Come oramai da diversi anni, anche questo Dicembre la Butterfly Onlus ha portato avanti la sua piccola campagna di raccolta fondi, partecipando con il suo stand al mercatino di Natale di Coppedè e al mercato di Borghetto Flaminio. Tanti erano i prodotti da poter acquistare, dai giocattoli ai prodotti per il make-up; dalle borse agli orecchini fatti a mano.

Un grande ringraziamento va a tutti coloro che si sono volontariamente resi disponibili per donare gli oggetti da vendere, per allestire e gestire i mercatini e a tutti coloro che, con il loro acquisti, hanno aiutato la onlus a portare a termine i diversi progetti in cui è impegnata.



ONLUS BUTTERFLY
Viale Luigi 2 - Roma
Tel. +39 06/85358874 - +39 335/7212016
Solidarietà e formazione sulle malattie tiroidee e patologie correlate

MERCATINO DI NATALE

25-26 NOVEMBRE E 2-3 DICEMBRE 2017
TI ASPETTIAMO PRESSO LO STAND DELLA ONLUS
AL MERCATINO COPPEDE'
VIA TAGLIAMENTO 6 (Accanto alla Chiesa Argentina)

*Scegli i regali per i tuoi cari e
sostieni i progetti umanitari della Onlus*



SEGUI I NOSTRI PROGETTI SU: www.onlusbutterfly.org





Insulina e tiroide: una intricata rete di relazioni

di Arianna Di Paolo

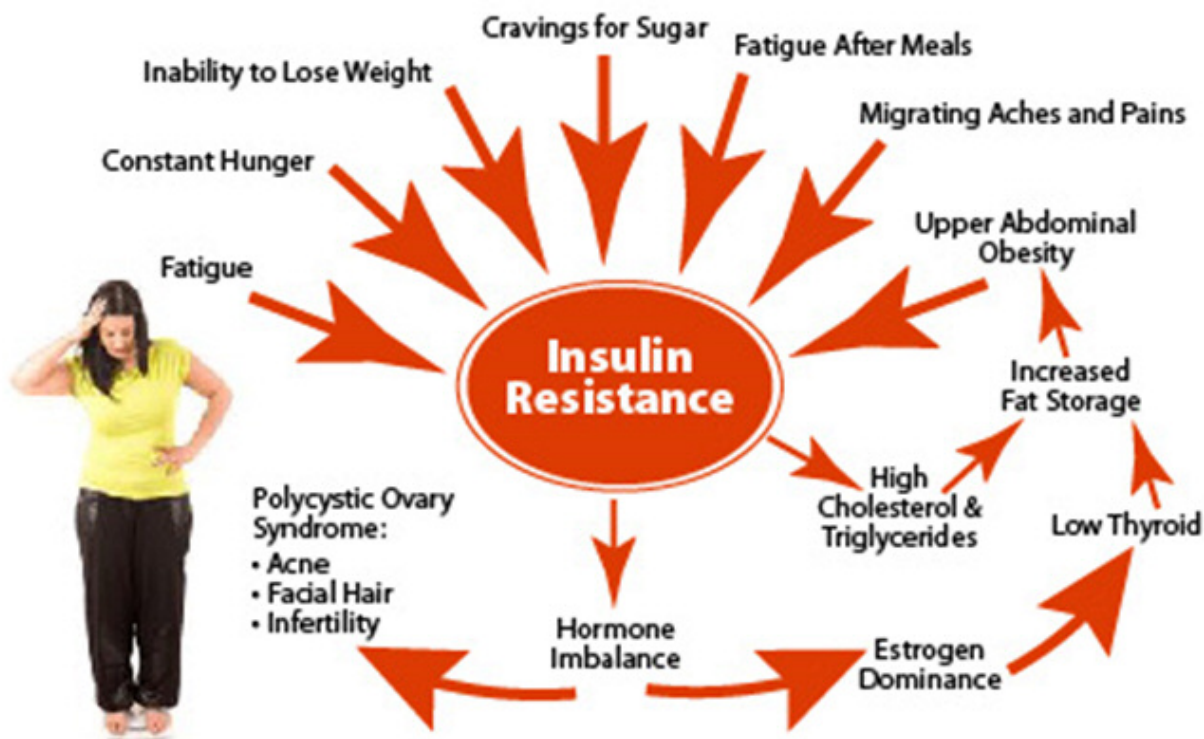
L'insulina è un ormone di natura proteica prodotto da alcune cellule del nostro pancreas, chiamate cellule β e presenti in aree di tessuto dette isole del Langerhans. La sua funzione è quella di regolare la quantità di glucosio nel sangue, evitando così il verificarsi del fenomeno della glicemia alta. Quando si assume un pasto e nel sangue inizia a salire la concentrazione di "zucchero", l'insulina viene rilasciata in circolo, innescando una serie di meccanismi sui tessuti periferici, i quali iniziano ad "incamerare" nelle proprie cellule lo zucchero, portando al ridursi della concentrazione di glucosio nel sangue.

L'insulino-resistenza è una condizione clinica caratterizzata da una inadeguata risposta fisiologica dei tessuti periferici all'insulina circolante; questo causa problemi cardiovascolari, il diabete di tipo II ed è, inoltre, una condizione presente nell'alterata tolleranza glucidica a digiuno, nel-

l'obesità semplice, nella sindrome dell'ovaio policistico, nell'ipertensione essenziale, nella steatosi epatica non alcolica (il così detto "fegato grasso"). Meno noto, invece, è il ruolo dell'insulino-resistenza sulla funzionalità tiroidea. Recenti studi clinici sembrano includere l'insulino-resistenza nei fattori di rischio per il gozzo e la patologia neoplastica tiroidea.

Infatti, sembra che i disturbi metabolici legati all'insulino-resistenza possano essere associati ad un aumentato rischio di tumore tiroideo sia perché determinano uno stato di iperinsulinemia, sia perché vanno a influenzare altri fattori di rischio per il tumore tiroideo, come la carenza iodica, l'aumento del TSH, le patologie autoimmuni croniche della tiroide, etc. In particolare, in presenza di insulino-resistenza, si è dimostrato che i valori del TSH tendono ad essere più alti; poiché il TSH funge da stimolatore per la crescita

Is this You?





IL BREVIARIO

delle cellule tiroidee sane, ma anche malate, esso è implicato nella patogenesi del gozzo ed anche del tumore della tiroide. Tuttavia, il TSH non è l'unico fattore che influenza la crescita delle cellule tiroidee, ma a modulare il segnale di crescita per la tiroide intervengono anche altri fattori come l'insulina, l'insulin-like growth factor-1 (IGF-1), insulin-like growth factor-2 (IGF-2) e l'epidermal growth factor (EGF).

La via del segnale legato al fattore di crescita simile all'insulina (IGF, l'insulin-like growth factor) gioca un ruolo importante nel regolare la normale crescita e sviluppo della tiroide, stimolando la produzione della tireoglobulina, della tireo-perossidasi, etc. In pazienti con alti livelli di insulinenemia aumentano i valori di IGF e, di conseguenza, aumenta anche lo stimolo sulle cellule tiroidee a proliferare. Non stupisce, quindi, il riscontro di una superespressione sia dei recettori dell'insulina che dei recettori per l'IGF nelle cellule tumorali.

Nei pazienti insulino-resistenti, la fitta rete di segnali tra il TSH e l'asse legato all'IGF è incrementata ed infatti capita spesso di osservare pazienti obesi e iperinsulinemici che presentano un valore di TSH nel range alto della normalità o addirittura al di sopra della norma.

Oltre a questi meccanismi, l'iperinsulinemia favorisce la crescita e lo sviluppo dei noduli tiroidei in via indiretta, cioè aumentando anche la vascolarizzazione dei noduli tiroidei e la neoangiogenesi.

L'insulino-resistenza, infine, è anche legata alla carenza iodica, che a sua volta è causa non solo della patologia gozzigena semplice, ma è anche legata alla patologia tumorale tiroidea. I meccanismi che legano l'insulino-resistenza e l'iperinsulinemia all'alterato assorbimento di iodio nella tiroide sono complessi e non del tutto chiariti; probabilmente i segnali biochimici scatenati dall'iperinsulinemia vanno a diminuire i trasportatori di sodio (il trasportatore NIS, sodio-iodio) presenti sulle cellule tiroidee, che di conseguenza, sono meno capaci di incamerare al loro interno lo iodio.

Molti altri studi saranno necessari per chiarire a fondo i complessi meccanismi di interrelazione dei diversi ormoni del nostro organismo, ma di certo, ad oggi, possiamo affermare che uno stato glicemico e insulinemico corretto aiutano a far lavorare meglio anche la nostra tiroide ed è quindi importante associare i controlli dell'assetto glicemico ai nostri abituali controlli tiroidei.

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.

NOTIZIE PRATICHE



I dolci di natale

di Claudia D'Ercole

Luci, colori, regali, incenso profumato e tavole imbandite...

Il Natale 2017 è ormai alle porte! Le festività di fine anno sono un periodo meraviglioso per stare al calduccio e darsi da fare in cucina per preparare dolci tipici e tradizionali.

La tradizione regionale italiana è ricca di dolci di Natale e tra di essi possiamo citare il Pandolce genovese, i dolci natalizi classici, come i MOSTACCIOLI, i dolci tradizionali Napoletani, come gli STRUFFOLI, il dolce natalizio per eccellenza, il PANETTONE, i dolci di Natale toscani, come il PANFORTE TOSCANO, infine i cantucci morbidi e il TORRONE. Li conosciamo tutti e conosciamo bene anche il loro sapore, permettetemi, quindi, un peccato di gusto e di tradizione, riportandovi il tipico dolce natalizio della mia città: ANAGNI.

IL PANE PAPATO:

Il pane papato o pan papato o pane papale o pan pepato è un dolce natalizio tradizionale di Anagni, nota come la città dei papi per essere stata residenza papale e aver dato i natali a ben quattro pontefici:

Il nome di questo dolce non si sa bene da dove provenga, c'è chi sostiene che vi sia stato dato per la forma da "pepita", altri per l'uso del pepe, altri ancora, come me, pensano che que-



sto nome sia tale poiché gli anagnini portavano in dono questo dolce al papa e alle varie rappresentanze ecclesiastiche che sotto il periodo natalizio visitavano il paese.

Veniva fatto, quindi, solo nel periodo di Natale quando non c'era a disposizione la frutta fresca e bisognava mettere mano a quella che era la dispensa invernale, usando la frutta secca che veniva raccolta in estate/autunno e messa da parte.

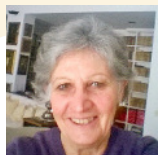
Gli ingredienti base per la preparazione di questo dolce sono: noci, nocciole, mandorle, pinoli, mosto di vino cotto, miele, farina, cioccolato fondente, uva passa e scorza di arancia candita. Mani esperte creano da secoli la giusta alchimia tra questi ingredienti per deliziare ogni palato...perfino quello del Papa!



Innocenzo III, Alessandro IV, Gregorio IX, Bonifacio VIII



NOTIZIE PRATICHE



I mercatini della domenica tra riciclo e solidarietà

di Renata Viola

L'economia circolare è "un'economia pensata per potersi rigenerare da sola". In un'economia circolare i flussi di materiali sono di due tipi: quelli biologici, in grado di essere reintegrati nella biosfera, e quelli tecnici, destinati ad essere rivalorizzati senza entrare nella biosfera; nel complesso questi flussi portano a ridurre il prelievo di risorse naturali e i rifiuti da smaltire e rendono quindi possibile un uso prolungato della maggior parte dei prodotti, sensibilizzando e facilitando ogni possibilità di riuso e riciclo.

L'economia del riuso e del riciclo investe stili di vita e società, ambiente ed economia: è un vero e proprio motore di un nuovo modello di sviluppo che porta i suoi effetti su tutta la comunità umana presente e futura, rispondendo così sia alla crisi economica che alla inadeguatezza del nostro sistema rispetto a giustizia e valori. La società diventa più sostenibile, più equa e più partecipata.

Il consumo attuale di risorse, di materiali, di terra, di acqua e di energia è insostenibile ed antieconomico per le generazioni future.

Riciclare è la parola d'ordine del terzo millennio; l'usato oggi, sembra aver perso la connotazione negativa del passato. La filosofia del "non si butta via niente" delle nostre nonne è il nuovo mantra che ci fa guardare gli oggetti che possediamo in maniera diversa e ci permette di recuperare il possibile.

La filosofia del riuso, oltre a basarsi sulla nozione del "non spreco" delle risorse, si fonda sulla considerazione che quello che non serve più a noi può servire ad altri. Mercati e mercatini che vendono oggetti usati crescono in maniera esponenziale: si compra e si vende, chi conosce può fare affari e chi desidera risparmiare è accontentato.

Possiamo dare nuova vita a ciò che era destinato ai rifiuti anche con il riciclo. Dare una seconda vita agli oggetti è un'idea per tutti noi accattivante: su internet sono innumerevoli i siti da visionare per realizzare creazioni originali da materiali poveri.

Oltre che ai singoli cittadini pensiamo anche a centri educativi, scuole e associazioni che hanno bisogno dei materiali più vari per i loro laboratori. In questi contesti si assiste ad una riappropriazione della manualità attraverso laboratori di artigiani e artisti, dove l'esplosione di idee e di creatività nasce dall'incontro di materiali di recupero e le considerazioni dei fruitori.

I materiali destinati a diventare banali rifiuti, possono essere una materia prima-seconda; basta pensare al riutilizzo delle bottiglie di plastica, dal loro riciclo si ottengono scaglie di PET adatte per la costruzione di prodotti per l'edilizia, per le automobili e per settore tessile.

Le stesse bottiglie sono il punto di partenza dei progetti del riciclo creativo: si può ottenere qualcosa di utile spendendo poco o nulla, essendo il PET un materiale flessibile e resistente che insieme alle buste di plastica rappresenta l'elemento più inquinante del nostro pianeta, ma da cui, grazie al riciclo, è possibile trarne del buono. Sempre nell'ottica del tentativo di miglioramento della nostra società ricordiamo le vere e proprie reti di solidarietà: Associazioni e Fondazioni che si occupano di volontariato e di ricerca scientifica e progresso sociale. I mezzi di informazione ci ricordano ogni settimana i contatti per effettuare donazioni, le piazze si animano di banchetti che propongono piante, frutti e dolci allo scopo di reperire fondi per allargare sempre più le reti della solidarietà, cambiando anche il paesaggio urbano.

NOTIZIE PRATICHE



Forse non tutti sanno che... "Aggiungi un posto a tavola"

di Cristina De Santis

Era il 1974 quando a Roma, precisamente al Teatro Sistina, Johnny Dorelli andava in scena con una tra le più belle commedie musicali italiane: "Aggiungi un posto a tavola". Quante volte preparando la tavola abbiamo canticchiato l'omonima canzone del musical e chissà se ci siamo mai soffermati sul vero significato di ogni singola parola. *"E se qualcuno arriva non chiedergli chi sei..."*: sarebbe bello, forse anche troppo! Ma cosa realmente sarebbe bello? Il poter tendere la mano a quel qualcuno che bussa alla tua porta senza temere per la nostra persona e per i nostri cari? Il non aver paura di sorprenderlo a rovistare tra le nostre cose? Quanto è cambiato il nostro poterci fidare degli altri ed il poterci aprire al prossimo senza remore, magari imparando da quel qualcuno che ha origini, tradizioni diverse da noi e che, quasi sicuramente, ha le stesse nostre paure. Certamente i mass media non ci aiutano, anzi nutrono le nostre paure più recondite. Ma, come per magia, arriva il periodo natalizio: per le strade le luminarie donano luce ai nostri occhi e ci avvolgono come una calda sciarpa intorno al collo; diventiamo all'improvviso tutti più buoni, più sorridenti e il nostro pensiero vola a chi è meno fortunato di noi, a chi trascorrerà le Feste in solitudine, senza un tetto sopra la testa, a rovistare tra gli scarti del nostro succulento pranzo, con i cui avanzi potremmo risolvere il problema della fame del mondo! Non so Voi, ma per me i giorni delle festività natalizie sono sempre stati semplicemente alle-



gria, dolci, tombola, abbracci, regali, tanto rosso e oro in ogni angolo del salone dei miei nonni e tanti parenti, provenienti da ogni dove; sembrano quasi tanti Re Magi, ognuno porta con sé una teglia ricca di ogni leccornia e regali per i più piccini, piccini che a fine pasto salgono sulla sedia, quasi fosse un palcoscenico e recitano a turno la poesia di Natale. Ah la poesia...il cui protagonista è quel bambino ricciolino nato in una grotta, perché ai genitori non hanno offerto un luogo caldo in cui venire al mondo. "Quanta cattiveria!", ci verrebbe da esclamare...ma noi siamo pronti ad aprire la porta della nostra casa ed offrire un pasto caldo a quel qualcuno che quasi certamente potrà scaldare i nostri cuori? Personalmente lo farei e sinceramente un po' di timore lo avrei, però credo anche che donare amore, vero quello, non sia mai stata causa di tragedie e che invece possa dare molto...e quindi, se lo facessimo, e magari non solo a Natale? Perché in fondo il Natale *quando arriva, arriva* e noi dovremmo *"avere la mano sempre tesa, correre verso lui, spalancargli un sorriso e gridare: evviva, evviva... perché gli amici a questo servono, a stare in compagnia...dividi il companatico, raddoppia l'allegria"*. Parliamo con i nostri cari, con le associazioni umanitarie o con il Parroco della nostra città e regaliamo un Natale pieno di amore e di speranza a lui, che non sa che lo stiamo pensando... abbiamo solo bisogno di incontrare la sua mano!



EVENTI

Un cocktail per festeggiare la Butterfly Onlus

Come annunciato nel precedente numero della nostra rivista, abbiamo avuto il piacere e l'onore di accogliere Sua Eccellenza l'Arcivescovo Esua Cornelius di Bamenda, Camerun, in un cocktail tenutosi il 27 Ottobre nei bellissimi locali del Caffè delle Arti, presso la Galleria Nazionale di Arte Moderna. Tra gli inviati c'erano molti dei sostenitori della nostra Onlus, persone che, con il loro prodigarsi a più livelli, hanno permesso e permettono la realizzazione dei nostri progetti.

Dopo un piacevole e ricco buffet di benvenuto, ha preso la parola la Prof.ssa

Grilli che, ringraziando tutti i sostenitori, ha fatto il punto sullo stato dell'opera del progetto BxB, "Butterfly for Bamenda" in particolare, ma anche sulle innumerevoli altre iniziative di cui la Onlus si fa promotrice.

Ovviamente, poi, anche Sua Eccellenza l'Arcivescovo Esua Cornelius ha voluto onorarci con un suo intervento, in cui ha raccontato meglio il suo Paese, il Camerun, e la sua Arcidiocesi di Bamenda, con le sue risorse e le sue criticità; non sono mancati i ringraziamenti alla Onlus, per il grande ed importante lavoro che si è fatto e si sta facendo nel portare la prevenzione, diagnosi e cura delle patologie tiroidee tra la sua gente.

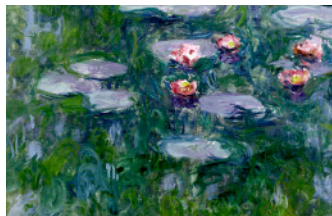
Ha parlato, quindi, il Prof. Ortensi, che ha raccontato, anche con simpatici aneddoti, l'esperienza dell'equipe chirurgica a Bamenda, che ha portato a termine gli interventi chirurgici di tiroidectomia in un gruppo di pazienti con importanti gozzi tiroidei individuate dall'equipe medica della Butterfly Onlus nel corso delle precedenti missioni in Camerun.

E poi ci sono stati tanti momenti di scambio tra tutti gli ospiti e tante nuove idee per collaborare anche con altre onlus, il tutto sorreggiendo un buon calice di spumante per festeggiare insieme la strada percorsa e quella ancora da percorrere. È stata una bellissima occasione per alimentare quello spirito di collaborazione e solidarietà che ci spinge a proseguire in nostro lavoro con entusiasmo ed energia, consapevoli dell'importanza del nostro operato sia in ambito nazionale che nei paesi più lontani.



Dal 19/10/2017 al 11/02/2018 - Complesso del Vittoriano

"MONET: Le opere del padre dell'impressionismo a Roma"



L'esposizione, curata da Marianne Mathieu, presenta circa sessanta opere del padre dell'Impressionismo, provenienti dal Musée Marmottan Monet – che nel 2016 ha festeggiato gli 80 anni di vita – testimonianza del suo percorso artistico, ma soprattutto dell'artista medesimo, dacché si tratta di opere che Monet conservava nella sua ultima dimora di Giverny e che il figlio Michel donò al museo.

Dal 20/10/2017 al 11/02/2018 - Palazzo Barberini

"Bizzarrie e "pitture ridicole": Arcimboldo mostra a Roma"



Dal 20 ottobre 2017 all'11 febbraio 2018, a Roma, Palazzo Barberini, si terrà la mostra Arcimboldo organizzata dalle Gallerie Nazionali di Arte Antica e da Mondo Mostre Skira, a cura di Sylvia Ferino-Pagden, una delle maggiori studiose di Arcimboldo e già Direttore della Pinacoteca del Kunsthistorisches Museum di Vienna, e con la direzione scientifica delle Gallerie.

Per la prima volta nella capitale sarà possibile ammirare una ventina di capolavori autografi, disegni e dipinti, di Giuseppe Arcimboldi (Milano, 1526-1593) meglio noto come Arcimboldo, provenienti da Basilea, Denver, Houston, Monaco di Baviera, Stoccolma, Vienna, Como, Cremona, Firenze, Genova, Milano. Un'occasione eccezionale, anche per la difficoltà di ottenere i prestiti delle sue opere, che spiega la rarità delle esposizioni dedicate a questo artista.

Dal 18/10/2017 al 18/02/2018

Totò Genio: la mostra al Museo di Roma in Trastevere



Realizzata a cinquant'anni dalla sua scomparsa la mostra Totò Genio ripercorre la grandezza di Antonio de Curtis, in arte Totò, uno dei maggiori interpreti italiani del Novecento. Fu un artista a tutto tondo, una figura poliedrica, non solo attore di cinema e teatro, ma poeta e autore di canzoni indimenticabili. Il principe de Curtis era molto affezionato ai suoi scritti, che probabilmente considerava lo specchio più autentico della sua anima malinconica e notturna: Non c'è nessuna discrepanza - diceva – tra la mia professione (che adoro) e il fatto che io componga canzoni e butti giù qualche verso pieno di malinconia. Sono napoletano e i napoletani sono bravissimi nel passare dal riso al pianto. Attraverso documenti personali, cimeli, lettere, disegni, costumi, fotografie, installazioni e testimonianze, Totò Genio propone un viaggio indietro nel tempo, nell'universo di Totò. La mostra racconta la vita, le passioni e gli amori del maestro.

Dal 13 dicembre - SET – Spazio Eventi Tirso
Via Tirso, 14 00198 Roma

Un tè con le farfalle

Dal 13 dicembre torna a Roma, in un giardino segreto, l'amatissima mostra naturalistica Un tè con le farfalle, una delle mostre più spettacolari per gli amanti della natura e della bellezza che ha già appassionato i romani dalla prima edizione. Centinaia di coloratissime farfalle provenienti da tutto il mondo e esemplari rari, che volano libere in un grande giardino fiabesco, seguendo un percorso naturalistico nel quale biologi spiegano al pubblico il meraviglioso ciclo di vita delle farfalle e tantissime affascinanti curiosità. Il posto più incredibile dove soffermarsi a fare bellissime fotografie e sorseggiare un ottimo tè, offerto dalle nostre farfalle.

Aperto tutti i giorni dalle 10.00 alle 20.00

Per acquistare il biglietto contattaci al numero 892.234





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. 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.



RAFFAELLA PAJALICH

Si è laureata in Medicina e Chirurgia alla Sapienza di Roma e quindi specializzata in Endocrinologia e Malattie del Metabolismo e del Ricambio. Svolge da anni attività clinica, occupandosi in particolare di patologie metaboliche e disturbi del comportamento alimentare.



ILARIA PUGLIESI

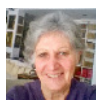
Diploma di laurea Istituto Superiore di Educazione Fisica-I.S.E.F.; laurea in Scienze Motorie presso l'Università di Tor Vergata-Roma. Ha superato l'esame di I anno per la specializzazione in Osteopatia presso la Scuola di specializzazione in Osteopatia CERDO di Roma. Laurea Specialistica In Scienza Della Nutrizione Umana presso l'Università di Tor Vergata-Roma. Iscritta alla facoltà di Medicina E Chirurgia presso L'Università di Tor Vergata-Roma. Dal 2005 lavora come nutrizionista presso diverse strutture e cliniche private. Specializzata in esami di bioimpedenza, calorimetria indiretta ed indicatori dello stato nutrizionale.


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.


MARGHERITA COSTANZA SALVINI

Architetto, Dottore di ricerca in Progettazione del Paesaggio. Da sempre si approccia all'Architettura con una forte passione per le commistioni: i suoi temi di ricerca sono le intersezioni tra modellazione matematica e urbanistica (tesi di laurea) e il rapporto tra l'acustica e il paesaggio (Il paesaggio sonoro. Analisi e strumenti per la comprensione del paesaggio aurale urbano, 2015 - tesi di dottorato). Si specializza in acustica frequentando il Master in Ingegneria del Suono all'Università Tor Vergata. È autrice di diversi articoli e saggi su riviste nazionali e internazionali. Attualmente svolge la libera professione e continua a investigare i temi a lei cari, aventi come leitmotiv la multidisciplinarietà del paesaggio.


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).



Un pensiero grato e vivi auguri di Buone Feste a...



- Le Butterfly Girls e tutti i volontari che, pur non occupandosi di commercio nella vita di tutti i giorni, si sono messi in gioco con allegria e passione, dedicando il loro tempo all'allestimento delle bancarelle e alla vendita dei gadgets donati alla Onlus per i Mercatini di Natale.
- Tutti i lettori della nostra rivista e tutti coloro che, a diverso titolo, collaborano attivamente al cammino della Nostra Onlus;
- la 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), ultimato dopo un anno il 18 Novembre u.s.;
- l'Ars Medica Casa di Cura, per aver offerto gli spazi dell'Auditorium per un anno, permettendo di svolgere il CAF, in particolare la Direttrice Tiziana Pappalardo;
- i Docenti del CAF che hanno partecipato attivamente con il loro contributo professionale alla realizzazione del corso stesso;
- la segreteria Amministrativa in particolare nelle persone di Ilaria Cesarini e Virna Vittorini;
- la 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;
- la P&G, per la generosa offerta del materiale donato come contributo di solidarietà per il mercatino di Natale della Butterfly Onlus.

