

MILANO CITTÀ METROPOLITANA

Intervista al maresciallo Raffaele Vitale, comandante dei Carabinieri di Greco

Gioovanni Poletti

Raffaele Vitale, nato il 15 gennaio 1975, è il Maresciallo Capo Comandante la Stazione dei Carabinieri di Greco Milanese, Viale Fulvio Testi 119. Laureato in Criminologia applicata e Operatore della Sicurezza e del Controllo Sociale, è a Milano dall'agosto 2009. Abbiamo aperto il colloquio con il dott. Vitale chiedendo quali sono state le motivazioni della sua scelta di accettare il Comando di questa Zona della Città. Egli ci ha risposto: "Ho avuto un'impressione molto positiva valutando l'esistenza di un giusto compromesso tra situazione della sicurezza e innovazione culturale. Mi ha favorevolmente colpito la presenza di presidi importanti quale l'Università della Bicocca, il Museo interattivo del Cinema e decine di Associazioni in grado di legare il tessuto sociale del territorio." E poi ci ha rilasciato la seguente dichiarazione sulla Città Metropolitana:

Quando lo stimato Dott. Poletti mi chiese una considerazione sulla "Città Metropolitana e la possibile incidenza del rapporto tra cittadini e la Stazione Carabinieri" mi lasciò profondamente sorpreso sia perché non è un argomento di comune discussione, sia

perché mi indusse davvero a riflettere! Gli chiesi un po' di tempo anche se da subito pensai che la risposta l'avrei trovata nella capacità di adattamento e conseguente spirito di sacrificio che ogni Carabiniere ha dentro di sé come gene del proprio Dna.

Tutti sappiamo che l'Italia è una e una sola così come lo è l'Arma dei Carabinieri, eppure è altrettanto vero che esistono innumerevoli realtà locali tante quanto sono le Stazioni Carabinieri capillarmente distribuite sul territorio e che ne entrano a far parte in modo irrinunciabile, assorbendone inevitabilmente i valori e diventandone esse stesse una testimonianza. È quindi nella necessità di mantenere l'equilibrio tra realtà locale e tratto nazionale che sta lo spirito di sacrificio e la capacità di adattamento dei Carabinieri dei Comandi Stazione che devono necessariamente modularsi rispetto alla realtà in cui sono inseriti e che li circonda. Ne consegue una facile intuizione che è quella per cui il Carabiniere della Stazione dislocata in un contesto montano opera in maniera diversa rispetto a quello della grande metropoli e questo se non altro

perché in caso contrario sarebbe avulso dal tutto ciò che lo circonda. Invero questo ragionamento è applicabile anche in una metropoli come quella milanese se si considera che il Carabiniere che opera nel centro città si relaziona con persone (es. uomini d'affari) diverse rispetto a quelle residenti nelle zone periferiche. Ebbene, nello specifico, seppur inglobati in una metropoli, i quartieri di "Greco - Prato Centenaro - Niguarda" rappresentano di sicuro un territorio con una identità propria e ben riconoscibile in continua "osmosi" con la Stazione Carabinieri semplicemente per il fatto che se è vero che il Carabiniere è per il cittadino, è anche vero che ogni cittadino trasmette al Carabiniere la sua storia, la sua cultura, la sua sapienza che lo fanno sentire parte importante della realtà che vive! Concludo quindi sostenendo che non c'è cambiamento del territorio che non interessi anche la Stazione dei Carabinieri ma sostengo anche che non cambierà mai il rapporto simbiotico tra i Carabinieri e il territorio, un rapporto che è indissolubile e che costituisce la ragione per la quale l'Arma esiste".

FILO DIRETTO CON LE PROFESSIONI

ODONTOIATRIA

I trattamenti con ialuronico dal dentista

Nunzio M. Tagliavia

Sono diversi i motivi perché l'odontoiatra - meglio se anche medico chirurgo - si occupi anche di medicina estetica del viso. Il primo motivo (molto importante) è dato dalla normativa vigente, che autorizza l'odontoiatra a eseguire anche trattamenti di correzioni estetiche in gran parte del viso. Un altro motivo è dato dal fatto che il dentista ha una visione integrata della zona bocca e viso, che difficilmente si riscontra in altri specialisti. Ci sono altri motivi da tenere presente, anche questi molto importanti, per esempio la notevole manualità dell'odontoiatra, perché abituato a operare di continuo in uno spazio ristretto, quale è la cavità orale. E relativamente a questo, la consuetudine a praticare anestesie nella stessa cavità; molto utili ad aumentare il comfort del paziente durante questi trattamenti. Nell'ambito della medicina estetica per il volto i trattamenti più importanti sono a base di filler e di botulino. I filler sono indicati per ridare sostegno volumetrico e per la riduzione delle rughe. Il botu-

lino, causando un'azione di stiramento dei tessuti, è più indicato per le rughe, e secondariamente per il sostegno volumetrico. I filler moderni sono a base di acido ialuronico e sono i trattamenti più utilizzati e più affidabili, dal punto di vista dei risultati estetici e per la loro tollerabilità per l'organismo, a differenza del botulino che, se utilizzato scorrettamente, può creare seri danni, e non di rado reazioni allergiche. L'acido ialuronico è il componente base del connettivo dei tessuti e, utilizzato in diverse concentrazioni, ha proprietà di aumento di volume dei tessuti con riduzione dell'effetto "caduta". Lo stesso effetto volumetrico è sfruttabile per la riduzione delle rughe. Sconsigliati i filler a base di silicone o altri componenti non riassorbibili. Inoltre, possiamo anche affermare che questi tipi di trattamento sono una valida alternativa alla chirurgia estetica, sia dal punto di vista dell'invasività e sia dal punto di vista economico. Si raccomanda poi molta attenzione su chi pratica questi tratta-

menti. Si ricordi che solo un laureato in medicina o in odontoiatria può effettuarli, mentre sono tassativamente esclusi gli estetisti o simili. Quindi possiamo affermare che non ha più senso oggi recuperare un'estetica dentale senza migliorare il viso, o migliorare il viso tralasciando l'estetica dentale. Il medico dentista si dimostra quindi uno dei professionisti più adatti a questo compito. Per quanto riguarda il nostro approccio alla medicina estetica del viso, ci teniamo a precisare che i nostri trattamenti mirano a valorizzare l'armonia del viso evitando effetti esagerati e innaturali, come purtroppo spesso si vedono in giro.

Dottor Nunzio M. Tagliavia, Medico Chirurgo Dentista, Medicina Estetica del Viso - Via Luigi Mainoni D'Intignano 171a, Tel.: 026424705, info@dentistalowcost.it, www.dentistalowcost.it, www.fillermilano.com.

NATURA E SALUTE

Tecniche e rimedi per contrastare la cellulite

Paola Chilò

Nella civiltà occidentale, a differenza di quella orientale, 8 donne su 10 soffrono di lipodistrofia localizzata del connettivo, banalmente denominata "cellulite". A livello organico vengono coinvolti sia il tessuto connettivo che il sistema linfatico. Il primo è costituito da fibre di collagene, sostanza "elastica" che si trova ovunque nel nostro corpo e ha la funzione di connettere i vari organi e tessuti, in più è la sede in cui avvengono gli scambi metabolici. Il sistema linfatico ha la funzione di trasportare le sostanze nutritive e di portar via le scorie del metabolismo attraverso minuscoli vasi linfatici, risultando importantissimo nella regolazione dell'equilibrio idrico dell'organismo. La comparsa della cellulite avviene in diverse fasi: il primo segnale è un rallentamento del drenaggio dei liquidi che rimangono accumulati nei tessuti con la comparsa di gonfiore ed edemi in diverse aree corporee. In un secondo momento questo liquido "fermo", si riempie di scorie metaboliche inducendo il connet-

tivo a riparare la situazione producendo più cellule capaci di inglobare le sostanze di rifiuto e causando un ispessimento del tessuto. Alla fine si verifica un'infiammazione lenta con conseguente perdita della microcircolazione poiché sclerotizzata da una struttura che si modifica fino alla creazione di macronoduli che imprigionano le scorie impedendo però gli scambi nutritivi. Cosa fare? Il fattore più importante è l'alimentazione. La prima tappa da affrontare è la disintossicazione e una buona regolazione del transito intestinale. Pertanto il nutrimento deve essere privo di alcool, frittura e alimenti nocivi per il fegato; con un basso contenuto di sale, zuccheri e grassi; ricca di fibre, verdura e frutta cruda. Le vitamine più utili sono: la A per l'elasticità dei tessuti, la C per la buona nutrizione dei vasi sanguigni e linfatici, la P per abbassare il livello di infiammazione (mirtillo, ribes nero), il complesso delle B per migliorare il metabolismo energetico. I minerali indispensabili

sono il potassio che favorisce l'eliminazione delle acquee, lo iodio che stimola il metabolismo ed il ferro per il trasporto dell'ossigeno. Naturalmente è fondamentale una buona attività fisica indirizzata soprattutto alla stimolazione del fattore circolatorio come ad esempio la corsa lenta o la camminata veloce. In alternativa, le pratiche di linfo-drenaggio manuale sono un ottimo coadiuvante per smuovere le tossine depositate, ristabilendo quella fluidità e leggerezza che abbiamo dimenticato a causa di una vita sedentaria e frettolosa.

Paola Chilò, Naturopata esperta in riequilibrio alimentare con orientamento psicosomatico - Per informazioni o appuntamenti: Tel. 3396055882 - Studio Naturopatia in Via Terruggia 1, 20162 Milano - e-mail naturopaki@gmail.com.

SANITÀ

Dall'infanzia alla menopausa: i controlli da fare per la salute delle donne

Monica Landro

Fin da bambina, seguendo il programma delle "visite filtro" che il pediatra stabilisce appena dopo la nascita, si devono eseguire esami indispensabili per controllare che la crescita e lo sviluppo neurologico avvengano nei tempi e nei modi corretti. Le visite indispensabili sono l'oculistica, da effettuare fra i tre e i sei anni, per verificare se la bambina vede bene, e un controllo cardiologico, importante se la piccola inizia a fare sport. Esami più specificamente femminili sono vivamente consigliati quando la ragazzina inizia a vivere le prime esperienze intime. Non vi è una età precisa, ma ciò accade in una fase determinante del proprio sviluppo fisico, psicologico e affettivo. Questi controlli specialistici sono molto importanti perché molte ragazze ignorano come gestire il proprio sviluppo. Il ginecologo sottolinea che quando una ragazzina si sviluppa dovrebbe imparare a eseguire una corretta autopalpazione del seno, ovviamente guidata da un medico, per riconoscere noduli sospetti. È un autoesame a cui ogni donna dovrebbe dedicare almeno cinque minuti al giorno, per tutta la vita. Passata questa fase adolescenziale e delicata dello sviluppo, si valuta

lo stato di salute delle ragazze intorno ai vent'anni. In questa fascia di età le donne sono soggette ad anemia, cioè alla mancanza di ferro nel sangue. Il problema è legato alle perdite di sangue causate dal ciclo mestruale. Basta un prelievo sanguigno per accertarne la carenza. Intorno ai vent'anni, se la giovane ha una vita sessuale attiva, è consigliabile effettuare il Pap test per verificare eventuali alterazioni delle cellule del collo dell'utero. Dai vent'anni è bene sottoporsi al Pap test almeno una volta ogni due anni. Intorno ai trenta anni inizia l'età della maternità. Si consiglia un esame del sangue per escludere la presenza di virus come quelli dell'epatite e dell'Hiv e anche un esame ginecologico di controllo può essere utile per dare il via libera alla ricerca di una gravidanza. Dopo i quaranta per molte donne inizia una fase particolare: alcune iniziano a subire un calo della produzione di ormoni. Questo può causare disturbi fisici e psicologici. Grazie a un esame del sangue si può valutare la produzione degli ormoni e, se è il caso, si prescrive un'integrazione di quelli mancanti. Se, invece, i livelli sono normali, si prescrive un con-

trollo della funzione di quella ghiandola che nelle donne si ammala con una certa frequenza e che provoca sintomi simili a quelli della mancanza ormonale: la tiroide. Questa ghiandola è "l'acceleratore del corpo umano": se funziona poco, la paziente accusa stanchezza, malessere, aumenta di peso, si sente depressa. Se funziona in modo eccessivo, la paziente è iperattiva, ha spesso il batticuore, vampate di calore e perde peso. Dopo i 50 si consiglia un prelievo del sangue per controllare colesterolo, trigliceridi e glicemia. Un loro eccesso nel sangue rappresenta un fattore di rischio per ictus, infarto e diabete. Con questi valori si misurano anche la pressione sanguigna: se è alta, si tratta di un ulteriore fattore di rischio cardiovascolare. È importante anche una visita cardiologica e il controllo, attraverso una speciale ecografia, dello stato delle arterie carotidee, per verificare se sono libere da placche che potrebbero ostruire il flusso sanguigno. Dai 55 anni è importante soffermarsi anche sullo stato di salute delle ossa, per trattare possibili situazioni di indebolimento legate all'osteoporosi.

Una nuova app tutta milanese può salvarti la vita

Giulia Lazzaroni

Se chi necessita di aiuto medico-sanitario si trova in casa da solo ed è in stato di incoscienza spesso può essere difficile per i soccorritori ottenere i cosiddetti "parametri salvavita" sulla sua situazione (per esempio la presenza di particolari patologie), e ciò ostacola un intervento tempestivo. Per questo l'associazione "Medici volontari italiani" ha creato uno strumento utile e accessibile a tutti per risolvere i casi di anonimato medico sanitario salvando la vita in casi di emergenza. L'applicazione, che si chiama "il tuo telefonino, il tuo salvavita", è stata sviluppata dalla Fondazione Ibm e messa in Rete dalla Società G7 soluzioni informatiche, è stata testata in sede del progetto "Anziani più coinvolti & sicuri" e ora allarga il proprio target a tutti i cittadini con il nuovo nome "Cittadini più coinvolti & sicuri".

Il progetto agisce su due fronti, uno cartaceo e l'altro digitale. Il primo prevede la preparazione di una busta rossa da lasciare in bella vista all'ingresso del domicilio del paziente. La busta contiene 4 schede con su scritti i numeri utili di Milano, dati personali, informazioni medico-sanitarie, e scheda salvavita. Questa può essere molto utile sia in casi di emergenza sia per le esigenze quotidiane per avere tutti i propri dati medici disposti in modo organizzato e accessibile. Sul fronte digitale, tramite l'applicazione gratuita (scaricabile dal sito iltelefonoinluosavvavita.org), si può ottenere sul proprio cellulare (o anche su formato cartaceo stampandola) una Carta d'Identità Salvavita (Csi) formata dall'immagine del soggetto, i numeri telefonici Ice (in caso di emergenza) e un Qr Code (classico codice visualizza-

bile con lo smartphone che permette di accedere a determinate informazioni) contenente: i dati anagrafici, di Asl e i dati medico-sanitari salvavita ripresi dalla Scheda Salvavita della 1a busta a domicilio. La Csi è dunque utilissima durante gli spostamenti del cittadino, che in genere ha sempre con sé lo smartphone, per rendere accessibili i parametri salvavita ai soccorritori nei momenti critici. Per la grande innovatività e sostenibilità a livello sociale, il progetto che annovera tra le recenti collaborazioni il Politecnico di Milano, non solo ha permesso al Comune di Milano di essere premiato, nel 2013, al Forum della pubblica amministrazione a Roma ma a 4 mesi dal suo utilizzo sul campo ha permesso e facilitato il soccorso di ben 4 pazienti.