

➤ **EDITORIALE**

- 7 **Buon Natale**  
da Bergamo Salute  
e InfoSostenibile

➤ **ATTUALITÀ**

- 8 **Micotossine nelle farine:**  
c'è da preoccuparsi?

➤ **SPECIALITÀ A-Z**

- Immunologia**  
10 **S.O.S. Influenza**  
2017-2018  
12 **Ginecologia**  
Vulvodinia.  
Cosa è e come si cura  
14 **Otorinolaringoiatria**  
Come riconoscere  
e curare il refusso  
faringo-laringeo

➤ **PERSONAGGIO**

- 16 **Sara Dossena**  
Il volto nuovo  
della corsa italiana

➤ **IN SALUTE**

- 18 **Stili di vita**  
C'è bere e bere  
20 **Alimentazione**  
Dipendenza da cibo.  
Il primo passo per uscirne?  
Conoscerla e riconoscerla  
22 **Le miracolose**  
bacche di Goji

➤ **IN ARMONIA**

- 26 **Psicologia**  
Canta che ti passa  
28 **Coppia**  
Imparare a litigare,  
il segreto per essere felici

➤ **IN FAMIGLIA**

- 30 **Dolce attesa**  
Pubalgia in gravidanza:  
cause e rimedi  
32 **Bambini**  
Bambini e regole.  
Istruzioni per l'uso

➤ **IN FORMA**

- 34 **Fitness**  
Yoga in assenza di gravità  
36 **Bellezza**  
PRP. La nuova frontiera  
del ringiovanimento

➤ **RICETTA**

- 46 **Farinata ai porri**

➤ **RUBRICHE**

- 48 **Altre terapie**  
Fitosuona  
50 **Guida esami**  
DNA, è boom  
Un test di paternità

- 52 **Animali**  
Alzheimer.  
Quando gli animali  
"curano"

➤ **DAL TERRITORIO**

- 54 **News**  
56 **Onlus**  
L'orizzonte di Lorenzo  
58 **Farmacie**  
Dormire bene  
per vivere bene  
60 **Il lato umano**  
**della medicina**  
Il medico di Città Alta  
63 **Malattie rare**  
Dermatomiosite  
64 **Testimonianza**  
Pesavo 134 chili.  
Ora grazie alla chirurgia  
sono rinato

➤ **STRUTTURE**

- 66 **Happyfriends®**  
68 **Casamia Verdello RSA**

➤ **PROFESSIONI SANITARIE**

- 70 **Ortottista**

➤ **REALTÀ SALUTE**

- 73 **Pianeta Sorriso**  
75 **Studio di Psicologia DIALEGO**  
77 **Dott. Fabio Toffanetti**  
79 **Medicalmono**  
81 **Dott. Giuseppe Carrara**

Allegato centrale:  
Amici di Bergamo Salute

PARTECIPANTI ALLA FONDAZIONE  
ITALIANA PER L'EDUCAZIONE  
ALIMENTARE



# Alzheimer

## Quando gli animali "curano"



• A CURA DI VIOLA COMPOSTELLA

● Non solo farmaci: contro l'Alzheimer anche l'aiuto di un animale può fare molto. A dirlo sono molti studi scientifici. E altrettante sono le esperienze in ospedali e case di riposo in cui gli animali (per lo più cani) si trasformano in membri, a tutti gli effetti, dell'equipe multidisciplinare. «Può sembrare un paragone azzardato quello tra persone e animali, ma in tutti gli ambiti in cui si verifica una compromissione cognitiva ed emotiva forte, come nell'Alzheimer, la modalità relazionale che si instaura con un animale diviene simile a quella dell'animale stesso» dicono Stefano Cortinovis, infermiere e consulente relazionale e Simone Migliorati, *counselor* e consulente relazionale.

**In che modo chi soffre di Alzheimer riesce a instaurare questo rapporto "speciale" con l'animale?**

L'aperdita di capacità di condivisione convenzionale delle emozioni, nella persona con malattia di Alzheimer, rende difficile comprendere cosa la persona stia vivendo nel momento presente. La relazione guidata con il cane permette alla persona di vivere in un contesto con un altro essere

vivente (l'animale) che condivide le proprie emozioni in maniera non tradizionale. Questa modalità di condivisione viene definita "comunione di animalità": nel riconoscere l'emozione dell'animale, la persona comprende meglio le proprie, entrando in contatto con la sfera più intima di sé. Ciò che accomuna la persona e l'animale è l'esperienza emotiva che però non viene condivisa in modo convenzionale (per esempio utilizzando la parola). In caso di patologie cognitive e degenerative la capacità di provare emozioni non cambia; ciò che viene meno però è la capacità di dividerle a parole. Ecco allora che il cane diviene un alleato che, esattamente come la persona che soffre di demenza, vive emozioni piene e pure, ma deve trovare altri canali di comunicazione (corporei). L'atteggiamento empatico, accogliente e mai giudicante dell'animale apre a una relazione che va a lavorare su un piano biografico, legato alla vita

del passato, permettendo di accedere a componenti emotive anche rimosse che, in assenza del cane, non si sarebbero raggiunte.

**Quali sono in particolare i benefici derivanti da questa relazione?**

Le persone con malattia di Alzheimer sono spesso sottoposte a terapie farmacologiche necessarie, ma che condizionano negativamente la curva fisiologica emotiva. Quando sono ansiosi, si tende a normalizzare l'attivazione del sistema nervoso involontario simpatico; quando invece sono depressi, si tende, con il farmaco, a lavorare sull'inibizione dell'attivazione del sistema nervoso involontario parasimpatico (vedi box). La consulenza relazionale con gli animali diventa quindi una co-terapia di supporto che va ad agire sulla sinergia del sistema simpatico/parasimpatico. Per meglio comprendere le dinamiche relazionali che la presenza

“ **L'attività mediata dall'animale può ravvivare i meccanismi cerebrali dell'attenzione, stimola il coordinamento psicomotorio, riaccende motivazioni, aiuta a relazionarsi e può evocare emozioni positive** ”



## LE DUE "PARTI" DEL SISTEMA NERVOSO AUTONOMO

Il sistema nervoso simpatico e il sistema nervoso parasimpatico costituiscono le due componenti del sistema nervoso autonomo, ovvero quello che regola le attività degli organi che non sono comandate direttamente dalla volontà. Il sistema simpatico interviene nelle situazioni di emergenza, il sistema parasimpatico nei momenti di relax.

guidata del cane può generare, illustreremo il caso della signora Laura. Ricoverata presso un centro specialistico per l'Alzheimer ha da

subito mostrato atteggiamenti oppositivi e aggressivi, sia nei confronti dei professionisti della struttura sia degli altri degenti. Attraverso un percorso di consulenza relazionale dapprima individualizzato, sono emerse le capacità di dare e ricevere affetto e cura della signora, che con il cane ha sempre mantenuto un atteggiamento positivo e propositivo, ricordando persino il giorno della settimana in cui si svolgeva l'attività con i cani. La relazione con il cane, che non ha mai giudicato né preso in considerazione l'atteggiamento prevalente della signora ma si è concentrato sulla relazione nel momento presente, ha permesso a Laura di sperimentarsi in maniera produttiva prima con i consulenti relazionali poi con i professionisti della struttura, fino ad arrivare a migliorare notevolmente la relazione con gli altri degenti. Ciò che ha permesso di raggiungere questo significativo obiettivo è stata la presenza del cane

durante i primi approcci con gli altri pazienti a cui Laura ha presentato l'animale dimostrando di essere anche altro rispetto a quello che prima della presenza del cane mostrava. Questo episodio dimostra come affidandosi alla saggezza dell'animale, appositamente preparato, si possano ottenere grandi risultati. ●



**STEFANO CORTINOVIS**

Infermiere  
e Consulente Relazionale

Consulenza Relazionale B.A.U.®

## I PROFESSIONISTI DEL BENESSERE ANIMALE!



**AnimalCenter**

Alimenti e prodotti per animali

**300 MQ  
NEGOZIO SPECIALIZZATO**

per soddisfare tutte le esigenze per l'alimentazione, la cura e la bellezza dei vostri animali con prodotti di alta qualità

**VI ASPETTIAMO!**

**DALMINE - Strada Statale 525 n° 29 - Tel. 035 043 2113**