

QUADRIMESTRALE
ANNO 2 / N°3 / 2023

SUPER ADO MAGAZINE

*rivista dell'Associazione Umbra
No al Melanoma Onlus*

ARRIVA L'ESTATE

ECCO LE REGOLE PER UNA SANA ESPOSIZIONE

*I raggi solari attivano il buonumore,
stimolano il sistema immunitario,
ci mantengono sani. Vi spieghiamo
come beneficiarne in tutta sicurezza*



**LA PREVENZIONE NELLE PARAFARMACIE
L'ESPERIMENTO RIUSCITO CON CONAD**

SUPER ADO MAGAZINE

n°3 maggio 2023

La rivista scientifica della
Associazione Umbra No
al Melanoma ONLUS

Direttore Responsabile

Roberto Rossi

magazine@noalmelanoma.it

Redattore: Stefano Simonetti

Progetto Grafico

PARC srl

Realizzazione:

Associazione Umbra
No al Melanoma ONLUS

Sede legale: Via G.B. Pontani,

14 06128 Perugia

CODICE FISCALE 94114340543

Ufficio segreteria:

Via Serafino Siepi 19/c

06123 Perugia

Telefono: +39 392 1574419

segreteria@noalmelanoma.it

www.noalmelanoma.it

Registrazione:

Tribunale Civile di Perugia

n. 3429 del 29/04/2022



ASSOCIAZIONE UMBRA NO AL MELANOMA ONLUS

L'Associazione Umbra NO AL MELANOMA ONLUS è nata per iniziativa di alcuni medici e professionisti perugini per promuovere la ricerca sul melanoma.

L'Associazione è senza fini di lucro, è costituita come ONLUS ed ha uno statuto che prevede, come organi operativi, un consiglio direttivo ed un'assemblea cui sono demandate le decisioni più importanti.

L'Associazione considera scopo prioritario quello di essere sempre più vicina ai pazienti con consigli, orientamenti ed ogni possibile informazione sui progressi della ricerca in tale campo.

Altro obiettivo è quello di vincere la guerra contro questo infido nemico, supportando tutti coloro, medici, operatori sanitari e pazienti, che ogni giorno si trovano ad affrontare tale battaglia.

RICERCA E FORMAZIONE

Indirizzare una parte dominante dei contributi raccolti verso i giovani ricercatori interessati al problema, mediante borse di studio, premi alle ricerche più interessanti o supporto alle stesse.

Organizzare incontri o seminari di aggiornamento rivolti, attraverso i canali ufficiali (Ordini, Università, ASL, ecc.), a medici ed operatori sanitari.

EDUCAZIONE E INFORMAZIONE

La prevenzione resta ad oggi l'arma più efficace per intervenire tempestivamente contro il melanoma; l'Associazione si prefigge di organizzare campagne e corsi di aggiornamento rivolti a operatori sanitari o a semplici cittadini per fornire informazioni corrette sulla malattia, sulla sua evoluzione, sul trattamento. In questa ottica sono previsti anche incontri con i ragazzi delle scuole medie superiori, Enti ed Associazioni.

SERVIZI ALLE PERSONE

Informare ed orientare i pazienti verso i centri di cura ed assistenza, evidenziare e risolvere i loro reali bisogni, fornire un appoggio psicologico agli stessi ed alle loro famiglie, aggiornarli sui più recenti risultati della ricerca clinica.

L'IMPORTANZA DELLA FOTOPROTEZIONE

FRATELLO
SOLE

“L’esposizione al sole è benefica ma con alcune precauzioni. Utilizzare i prodotti solari quando stiamo all’aperto è una buona regola di partenza”

Fratello Sole... cum iudicio. Qualche chiarimento sulla fotoprotezione. Parliamo della questione col dermatologo Gian Marco Tomassini.

Indispensabile premessa, fra senso comune e informazione di base.

“Il sole è la nostra principale fonte energetica, in quanto le sue radiazioni, interagendo con la materia vivente, determinano una serie di risposte fotobiologiche, necessarie a mantenere e sostenere la vita sulla Terra”.

Insomma: alimento vitale per l’uomo e per la Terra.

“Il sole è quindi vita. È innegabile: la Terra, senza i suoi raggi benefici, non sarebbe che un gelido ammasso di materia inerte. Così come il Pianeta, anche il nostro corpo ha bisogno di sole, di luce e di calore”.

I raggi solari attivano anche processi positivi sull’umore, vero?

“È noto che la luce del sole stimola il rilascio degli ormoni del buonumore, ha effetti benefici sul sistema immunitario, stimola la sintesi della vitamina D, fondamentale per la salute di denti e ossa”.

Venendo al punto, quali gli effetti sulle cute?

“Sulla cute, però, l’esposizione al sole - se pur vantaggiosa ed esteticamente gradevole - determina una serie di reazioni fotobiologiche cumulative, responsabili di effetti dannosi: acuti e cronici”.

Puoi farci qualche esempio?

“Tra gli acuti immediati, ricordiamo l’eritema



DOTT. GIAN MARCO TOMASSINI

DERMATOLOGO

ASSOCIAZIONE UMBRA NO AL MELANOMA





Due generazioni di medici un solo obiettivo: prevenzione

Da destra:

Dott. Gian Marco Tomassini, dermatologo dell'Associazione Umbra No al Melanoma Onlus

Prof. Mario Tomassini, presidente dell'Associazione Umbra No al Melanoma Onlus

e il giornalista Sandro Allegrini

NO AL MELANOMA ONLUS, CHE STORIA!



L'Associazione nasce per sensibilizzare sul tema della prevenzione. Per le giovanissime generazioni viene creato Super Ado

3^a campagna di prevenzione

ASSOCIAZIONE UMBRA
NO AL MELANOMA ONLUS



Dal 4 al 9 maggio

30 dermatologi presteranno la loro esperienza al servizio della cittadi-

na

ca

ca

ca

ca

**X IL BENE
DI TUTTI!**



Ambulatorio LILT
Via Romeo Gallenga, 4 - Perugia.
Per prenotazioni
tel. 075 2211111

Tra le iniziative lanciate dall'Associazione, le campagne di prevenzione che hanno coinvolto i medici ospedalieri



che, in caso di esposizione prolungata, può diventare una vera e propria ustione solare”.

E quelli a lungo termine?

“Tra gli effetti a lungo termine, ricordiamo che il danno dei raggi ultravioletti emessi dal sole, e ancor più delle lampade UV, tende ad accumularsi man mano che aumenta il tempo di esposizione”.

È vero che la nostra pelle è dotata di ‘memoria’?

“In effetti, la pelle ha una sorta di “memoria solare”, che provoca, di anno in anno, l’incrementarsi del danno”.

Che tipo di danni?

“La somma di questi danni si concretizza nel fenomeno di photo-aging o fotoinvecchiamento, un processo che si sovrappone al normale processo di invecchiamento cutaneo biologico e si rende evidente con i segni tipici che lo caratterizzano (rughe, macchie scure...)”.

Quale il possibile rapporto col melanoma?

“È stata ormai dimostrata la relazione tra esposizione al sole e sviluppo di tumori della pelle, compreso il melanoma”.

Questa è la conseguenza più grave. Ma ne esistono altre dannose, anche se meno drammatiche?

“I raggi UV possono determinare fotodermatiti di origine tossica o allergica, come ad esempio quelle che si manifestano in conseguenza della concomitante assunzione (per via generale o all’applicazione locale) di farmaci fotosensibilizzanti”.

Di conseguenze negative, ve ne sono anche altre comuni?

“Esistono malattie virali e immunitarie, quali l’herpes simplex ed il lupus eritematoso sistemico, che peggiorano, o addirittura, nel caso del primo, insorgono a seguito dell’esposizione solare”.

Insomma, esposizione al sole come amico/potenziale nemico. Un “ingrediente” da utilizzare con saggezza. Parliamo ora degli effetti benefici.

“Certo è che una esposizione graduale ed effettuata con le dovute precauzioni, oltre che piacevole, è anche molto positiva per alcuni tipi di patologie cutanee”.

Quali?

“Ad esempio, si rilevano effetti benefici sulla dermatite atopica del bambino, come sulla dermatite seborroica e la psoriasi. Ergo: non bisogna avere paura del sole, ma dobbiamo imparare a rispettarlo”.

Le stesse regole valgono per tutti?

“Va sottolineato che ognuno di noi è un individuo a sé. Non è quindi detto che due amici, dopo un giorno di mare vissuto insieme, reagiscano al sole allo stesso modo, ma lo farà ciascuno a seconda del proprio fototipo”.

Cosa significa?

“La capacità individuale di reagire alla luce del sole permette di classificare la razza umana in diversi Fototipi, basandosi sul colore della pelle, degli occhi e dei capelli. La differenza tra i vari fototipi è dovuta alla qualità e alla quantità di melanina prodotta e quindi del conseguente rischio di fotodanneggiamento”.

L’Associazione Umbra NO AL MELANOMA ONLUS è nata per iniziativa di alcuni medici e professionisti perugini per promuovere la ricerca sul melanoma. L’Associazione è senza fini di lucro. Gli scopi dell’associazione sono quelli di essere vicina ai pazienti con consigli e informazioni sui progressi di ricerca, nonché di aiutare medici, operatori e gli stessi pazienti nella battaglia quotidiana contro il melanoma.



SuperAdo da mascotte è diventato anche cartone 3D destinato alle scuole primarie



A questo punto, ti chiedo un elenco dettagliato dei fototipi, magari graficamente illustrato da qualche disegno del nostro Tom (all'anagrafe Mario Tomassini) che è peraltro presidente dell'Associazione Umbra "No al melanoma".

Esistono 6 fototipi:

1. Pelle chiarissima, capelli biondi o rossi, occhi azzurri. Si scotta sempre e non si abbronzia mai.
2. Pelle chiara, capelli chiari, occhi chiari. Si scotta spesso e si abbronzia con difficoltà.
3. Pelle normale, capelli castani, occhi verdi o castani. Si può scottare e si abbronzia con tonalità dorata.
4. Pelle olivastra, capelli e occhi scuri. Si scotta difficilmente e si abbronzia facilmente.
5. Pelle scura, capelli e occhi scuri. Non si scotta mai e si abbronzia in fretta.
6. Pelle nera (disegno)

Allora, protezione solare innanzi tutto.

“Al mare, come in montagna, la nostra pelle ha bisogno di essere protetta. Il rischio di scottature solari è elevato, se l'esposizione ai raggi solari è prolungata e non si utilizza una adeguata prote-

valore 1 a salire fino al valore 11; più alto è l'indice, più elevato è il rischio.

Spiegaci, dunque, come ci si protegge.

“Sotto il sole bisogna sempre proteggersi, quale che sia il fototipo di appartenenza, anche in relazione al momento della giornata in cui ci si espone al sole e la zona con filtri solari in grado di assorbire o schermare le radiazioni Uv-A, Uv-B o entrambe. Si dividono in fisici o chimici”.

In cosa consiste la differenza?

“Quelli fisici, a base di ossido di titanio o zinco, funzionano come specchi: riflettono, e respingono, le radiazioni. I chimici sono invece molecole che, assorbendo le radiazioni solari, modificano la propria struttura, trasformando l'energia ricevuta in calore da restituire al corpo”.

Come orientarsi nella scelta?

“La chiave per scegliere bene un filtro solare è il numero presente su tutte le confezioni e che viene indicato con la sigla SPF (Sun Protecting Factor). Oggi arriva fino a un massimo di 100. Il numero viene calcolato in laboratorio e indica la

“ Al mare o in montagna la nostra pelle ha bisogno di essere protetta, anche in inverno. È importante che i bambini imparino cosa significhi prevenzione fin da subito. ”

zione. In inverno, il riflesso del sole, sulla neve e sul ghiaccio, rende ancora più pericolosa l'esposizione. Anche durante la stagione estiva, i raggi del sole sulle vette, anche quelle meno alte, possono essere pericolosi. È importante anche la località dove si trascorrono le vacanze. Cambiando latitudine, cambia infatti l'inclinazione dei raggi solari e la loro potenza. Per tale motivo, da qualche anno è stato introdotto in Italia l'Indice Universale della Radiazione UV solare (UV- INDEX).

Puoi spiegarci in cosa consiste?

“È uno strumento operativo importante, finalizzato alla riduzione del rischio associato all'eccessiva esposizione alla radiazione ultravioletta”.

Come e dove lo si può trovare?

“L'indice viene riportato da vari mezzi d'informazione sotto forma di bollettino con un valore massimo dell'indice previsto nell'arco della giornata per le diverse località. L'indice UV parte dal

quantità di radiazione che la pelle, protetta dalla crema, è in grado di assorbire, prima di arrivare alla scottatura rispetto a un'esposizione della stessa pelle senza protezione”.

Insomma, è un moltiplicatore?

“No. Non significa, infatti, come purtroppo molti credono, che la durata dell'esposizione può essere moltiplicata per 30, 50 o 100, perché tanti altri fattori influenzano la quantità di raggi assorbiti”.

Insomma, prudenza comunque?

“Non occorre mai dimenticare che un loro uso scorretto può diminuirne drasticamente la funzione protettiva, facendo correre un rischio persino maggiore rispetto a chi, convinto di essere protetto, si espone al sole in modo scriteriato”.

Come procedere, dunque?

“Per ottimizzare l'effetto protettivo dei prodotti solari, sarà dunque essenziale usarli senza avari-



zia (25-30 grammi di prodotto per un adulto, 15-20 grammi per un bambino)”.

Come lo si utilizza?

“Il protettivo deve essere applicato almeno mezz’ora prima di esporsi al sole, per consentire ai principi attivi di passare attraverso lo strato superficiale della pelle. L’applicazione sarà rinnovata nel corso della giornata: infatti la sudorazione, lo sfregamento con i teli da mare, i bagni e le docce frequenti riducono la capacità protettiva dei solari”.

Qualche consiglio specifico?

“È prioritario, e fondamentale, saper scegliere il filtro adatto al proprio fototipo. Ricordando che le creme a "protezione totale" e "per tutto il giorno" non esistono.

La regola numero 1 è la prevenzione. Vuoi declinarla in termini di comportamenti?

“È fondamentale adottare un corretto stile di vita, in particolare per quanto concerne le abitudini all’esposizione solare. Ancora più importante è modellare questa mentalità fin dall’infanzia, epoca in cui è indispensabile evitare ustioni solari, responsabili di fotodanneggiamento cutaneo e fattori di rischio per la successiva insorgenza di tumori cutanei.

A questo punto, è d’obbligo chiederti un elenco dei comportamenti da adottare e da evitare

Alcune semplici regole da seguire :

1. Evitare l’esposizione alla radiazione solare nelle ore centrali della giornata (12:00-16:00);
2. Esporsi gradualmente, evitando esposizioni intense ed intermittenti;

3. Durante l’esposizione, utilizzare sempre filtri solari per i raggi UVA e UVB ad elevato SPF (fattore di protezione solare), la cui applicazione dovrebbe essere ripetuta ogni 2 ore circa e dopo ogni immersione in acqua;

4. Indossare mezzi di fotoprotezione fisica: indumenti, occhiali con lenti con filtri UV, cappello con visiera; ricordando che gli indumenti sintetici proteggono più di quelli di cotone e la protezione diminuisce, se questi sono bagnati

5. Considerare che la neve riflette l’80% dei raggi UV, l’acqua il 30% e la sabbia il 20%. Attenzione, inoltre, anche all’ombrellone, il cui rivestimento permette comunque il passaggio di circa il 50% dei raggi solari, e alle immersioni, considerando che, ad un metro sotto il livello dell’acqua, giunge circa il 90% della radiazione ultravioletta;

6. Ricordare che si è esposti ai raggi UV e ai loro effetti dannosi non soltanto in spiaggia o in piscina, ma anche durante una passeggiata o, ad esempio, un viaggio in auto, o nelle ore lavorative, per chi svolge una professione all’aperto. Per tale motivo, le regole di fotoprotezione valgono in diverse occasioni della nostra vita quotidiana;

7. Adottare tali misure in modo ancora più capillare nei bambini, in cui la pelle risulta più sottile rispetto a quella dell’adulto e dotata di meccanismi di difesa ancora insufficienti, evitando l’esposizione solare diretta e nelle ore più calde della giornata. Utilizzare sempre, oltre alle creme solari, maglietta, cappellino e occhiali.

8. Evitare l’utilizzo di lampade artificiali abbronzanti”.

Ciò raccomandato, non ci resta che dire: buona esposizione a tutti. Ma, rubando una battuta al Manzoni: Adelante Pedro... cum iudicio!

Sandro Allegrini

LE VIGNETTE DEL PROF

Particolare attenzione va posta nell’esporsi i bambini al sole



Esistono 6 fototipi:

1. Pelle chiarissima
2. Pelle chiara
3. Pelle normale

4. Pelle olivastra
5. Pelle scura
6. Pelle nera





BioNike
SALUTE E BELLESSERE



DEFENCE SUN

Insieme per un Futuro migliore.
Della tua Pelle. Del nostro Pianeta.

BioNike sostiene Worldrise
nella tutela dell'habitat marino



- **Fotoprotezione** con Pro-Repair Complex per una **difesa globale** dai danni a breve e lungo termine
- **Formule** di ultima generazione **testate compatibili** con l'**ecosistema marino*** e packaging riciclato*

Per il bene della pelle sensibile | NICKEL TESTED | **SENZA CONSERVANTI** · PROFUMO · GLUTINE

*Test eco-tossicologico svolto su 3 specie rappresentative della biodiversità marina. ** In percentuale variabile secondo quanto riportato su ogni confezione.
NICKEL TESTED Anche contenuti residuali di nickel possono creare, in particolare nei soggetti predisposti, reazioni allergiche o sensibilizzazione. Quindi ogni lotto è analizzato per garantire un contenuto di nickel inferiore a 0,00001%.

† **SENZA CONSERVANTI** elencati in Allegato V del Regolamento CE n. 1223/2009; **SENZA PROFUMO** aggiunto; **SENZA GLUTINE**. Non contiene glutine o i suoi derivati. L'indicazione consente una decisione informata ai soggetti con "Sensibilità al glutine non-celiaca (Gluten Sensitivity)". Vedi www.bionike.it/senza

IL TEST DEI NEVI IN PARAFARMACIA

...UN SUCCESSO DA REPLICARE

Le strutture Conad sono state le prime ad aprirsi a questo esperimento. Dall'8 al 13 maggio, in cinque città della regione, controllo gratuito grazie all'Associazione Umbra No al Melanoma



Cinque parafarmacie Conad, in cinque città diverse sono state le prime ad aderire all'iniziativa promossa dall'Associazione Umbra No al Melanoma Onlus per il controllo gratuito dei nevi. A Corciano, Terni, Gualdo Tadino, Gubbio e Bastia Umbra, dall'8 al 13 maggio le strutture hanno permesso, previa prenotazione e appuntamento, ai medici dell'Associazione di visitare un numero considerevole di pazienti.

L'Associazione Umbra No al Melanoma, come organizzazione no-profit, si dedica fin dalla sua nascita alla sensibilizzazione sulla prevenzione e cura del melanoma, una forma di tumore della pelle che può essere mortale se non rilevato e trattato in tempo. L'obiettivo principale dell'associazione è quello di promuovere la cultura della prevenzione, attraverso la diffusione di informazioni sui fattori di rischio e visite dermatologiche periodiche.

LA BELLEZZA INIZIA
DALLA PELLE SANA
CONOSCI QUELLA DEL TUO CORPO

IN COLLABORAZIONE
CON
ASSOCIAZIONE UMBRA
NO AL MELANOMA ONLUS

Prenota il
controllo
gratuito dei
tuoi nevi

DA LUNEDÌ 8 A
SABATO 13 MAGGIO

LABO
LABO COSPROPHAR

CHIEDI AL NOSTRO FARMACISTA
E PRENOTA UN APPUNTAMENTO

parafarmacia
CONAD



NELLA LOTTA AI TUMORI VINCE LA PREVENZIONE

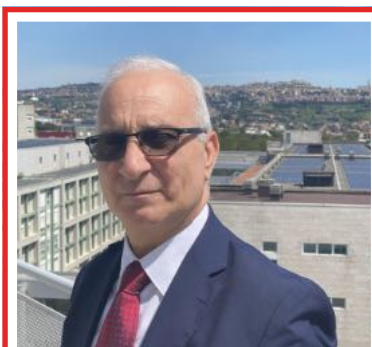
Il Direttore del Dipartimento di Medicina: “In un prossimo futuro dovremo trovare dei marcatori tumori specifici per le diverse neoplasie che siano efficaci e a basso costo. Le nostre scuole formano le eccellenze mediche della sanità regionale”

Professor Talesa, può tracciare un sintetico quadro di riferimento diacronico della trasformazione da Facoltà a Dipartimento.

“In seguito alla legge 240/2010, la Facoltà di Medicina e Chirurgia si scisse - nel 2014 - in tre Dipartimenti e venne istituita la Scuola di Medicina. La scelta non fu proficua. Ci rendemmo conto che tale divisione ostacolava una gestione organica dei Corsi di Laurea e complicava la partecipazione della Scuola di Medicina alle attività assistenziali del sistema sanitari”.

Di conseguenza, come decideste di rimediare?

“Nel 2020, i tre dipartimenti si fusero nel Dipartimento di Medicina e Chirurgia, alla cui



PROF. VINCENZO NICOLA TALESA

DIRETTORE DIPARTIMENTO DI MEDICINA
E CHIRURGIA UNIPG

Vibo Valentia, 1959. È Prof. Ordinario di Biologia Applicata. Dal 2020 ricopre il ruolo di Direttore del Dipartimento di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Perugia.

direzione venni eletto. Il Dipartimento unico, grazie alla collaborazione di tutti e alla condivisione di obiettivi, ha permesso un miglioramento della programmazione delle risorse, con un impiego razionale dei Docenti nei vari corsi di laurea, nonché la valorizzazione delle eccellenze scientifiche. Inoltre, il Dipartimento di Medicina e Chirurgia riveste un ruolo significativo al fine di impostare la nuova organizzazione delle Aziende integrate Ospedaliere-Universitarie di Perugia e Terni.

Quali le scelte relative alle scuole di specializzazione?

“Le scuole di specializzazione sono i centri di formazione dei futuri specialisti”.



Quali le precondizioni necessarie all'attivazione?

“Innanzitutto, è necessario che il numero dei docenti della specialità sia adeguato, onde offrire sia un'attività di qualità che una rete formativa estesa ed adeguata. Il fine evidente è quello di permettere un'istruzione efficace nei centri di eccellenza della sanità regionale”.

Qualche riflessione sulla figura dello specializzando?

“La figura dello specializzando, connotato sia come “studente” che come medico (in grado di svolgere le mansioni della professione medica), porta a qualificare sempre più l'attività professionale ed è anche un valido aiuto per l'attività assistenziale”.

Cosa pensa della tendenza all'utilizzazione sistematica degli specializzandi?

“Ritengo sbagliato impiegare gli specializzandi in qualsiasi presidio sanitario per sopperire alla mancanza di personale. In primo luogo, perché le loro prestazioni devono essere svolte in presenza dei Tutor. E poi perché le prestazioni erogate dal presidio devono essere qualificanti al fine della formazione specialistica stessa”.

Quale il ruolo del Dipartimento di Medicina e Chirurgia nella prevenzione dei tumori?

“Il concetto di prevenzione appartiene alla dimensione etica e didattica della scuola medica”.

Vuol fare qualche esempio?

“L'insegnamento di Igiene e Medicina preventiva forniva i primi rudimenti di prevenzione per quanto riguarda le malattie infettive *in primis* e, poi,

per quanto attiene alle malattie dovute a cause ambientali e stili di vita”.

C'è, insomma, bisogno di una formazione mirata.

“Esiste anche uno specifico Corso di Laurea che ha l'obiettivo di formare operatori sanitari in materia di igiene, prevenzione e sicurezza ambientale, dei luoghi di vita e di lavoro, di sanità pubblica e veterinaria, degli alimenti e delle bevande”.

Si pensa soprattutto al “male del secolo”?

“Negli ultimi anni, molta attività di ricerca è stata orientata alla prevenzione delle malattie tumorali”.

Quali le prospettive?

“In un prossimo futuro, dovremo trovare dei marcatori tumorali specifici per le diverse neoplasie. Sono molecole che compaiono precocemente nei fluidi biologici prima della manifestazione clinica della malattia. I test debbono essere attendibili e a costi ragionevoli, tanto da poter essere usati a tappeto per lo screening della popolazione”.

Quali i risvolti pratici e diagnostici dei progressi compiuti sul genoma umano?

“Da qualche anno, grazie alle conoscenze sul genoma umano, hanno preso piede i cosiddetti test genetici che hanno come obiettivo l'individuazione di modificazioni a carico di alcuni geni che nel tempo potrebbero dare origine alla malattia”.

Quale la loro utilità?

“Questi test, ad oggi, possono indicare un potenziale rischio, ma non sono in grado di predire esattamente se, nel con-

creto, si svilupperà la patologia”.

Esistono dei rischi connessi che impongono il principio ‘maneggiare con cura’?

“In effetti, se la vulnerabilità di una persona sana fosse preventivamente conosciuta, la stessa potrebbe essere esposta a una discriminazione socio-economica (potrebbe essere discriminato rispetto ad altri per un posto di lavoro, come pure per avanzamenti di carriera) o da parte delle compagnie di assicurazione. Da qui l'esigenza di valutare e utilizzare con prudenza”.

Quali, dunque, le prospettive future, senza il rischio di condanne preventive alla marginalità?

“In un prossimo futuro si sta programmando un intervento sistematico sugli elementi di vulnerabilità, intesa come la predisposizione ad una vasta gamma di condizioni patologiche. Questo passaggio è la premessa affinché la vulnerabilità, quando non tempestivamente ed adeguatamente capita, misurata e gestita, non si trasformi in disabilità, con impatto devastante sul singolo e sulla società”.

Ma resta l'utilità di queste procedure diagnostiche?

“La capacità di individuare e quantificare dei fattori biologici predisponenti potrebbe anche servire per effettuare una diagnosi precoce, una terapia personalizzata o per impostare un programma preventivo”.

Sandro Allegrini



LA RICETTA

La nostra attività nasce dall'unione di due rinomate tradizioni familiari della panificazione e della ristorazione perugina. Produciamo nel forno a legna tutte le nostre specialità artigianali: i dolci, il pane e le pizze. Abbiamo selezionato materie prime sul territorio umbro di primissima qualità. Siamo aperti tutti i giorni per colazione, pranzo e cena. Vi aspettiamo in un ambiente accogliente e familiare. Comfort zone, comfort food. Ci trovate in Via O. Antinori, 46 - Tel 07543819 (Rotonda di Elce).

Da qui la ricetta che vi proponiamo: **LA PIZZA A LUNGA LIEVITAZIONE**

INGREDIENTI

Gr 350 - farina 00
Gr 215 - acqua
Gr 6 - lievito di birra fresco
Gr 12- sale fino
Gr 25- olio extravergine di oliva

PROCEDIMENTO

Per preparare la pizza lunga lievitazione: versate in una ciotola la farina, aggiungete il lievito fresco sbriciolato e versate l'acqua a temperatura ambiente. Iniziate ad impastare a mano; quando avete ottenuto un composto omogeneo aggiungete il sale e l'olio e impastate ancora per un paio di minuti fino a farlo assorbire compiutamente. Trasferite l'impasto su un piano e utilizzate la ciotola. Attendete per 15 minuti poi togliete la ciotola. Sollevate l'impasto, sbattetelo delicatamente sul piano e allungatelo, ripetete questa operazione fino a che risulterà liscio, poi ruotate leggermente l'impasto sul piano in modo da ottenere una forma sferica. Trasferite l'impasto in una ciotola e copritela con della pellicola, fatela riposare per due ore e poi mettete in frigo per 24 ore. Passato questo tempo estraete l'impasto dal frigo e dividetelo a metà; formate due palline, copritele con un canovaccio e lasciate lievitare per altre due ore. Nel frattempo preparate gli ingredienti per il condimento a vostro piacere. Scaldate il forno a 250 gradi, sistemateci dentro una pietra refrattaria, riprendete uno dei due panetti, spolverate con un po' di farina il piano lavoro e anche l'impasto schiacciandolo delicatamente con le mani, partendo dal centro e allungandolo verso l'esterno senza schiacciare troppo i bordi. Trasferite la pizza sulla pietra refrattaria, conditela a piacere e cuocete per 10 minuti.

**LA TUA STORIA
MERITA DI
ESSERE
RACCONTATA.**

DA NOI.

Marketing territoriale
Immagine istituzionale
Brand identity

Esperienze immersive e virtuali
Allestimenti per fiere di settore
Esposizioni internazionali

 **KOLORADO**
crossmedia agency

Perugia
via Luigi Rizzo, 83

Foligno
via Palermo, 4

Tel. +39 075 3723959

info@kolorado.it | www.kolorado.it

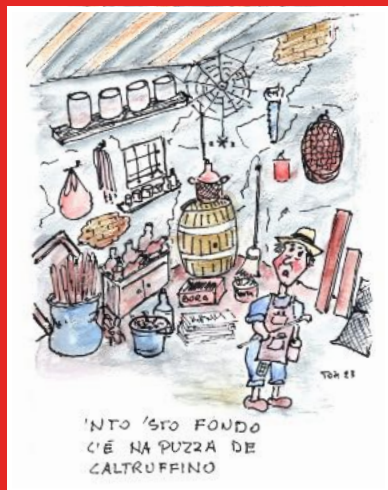


L'ANGOLO DEL DONCA

Prosegue con questo numero la collaborazione di Sandro Allegrini, fondatore della Accademia del Donca, su temi, tradizioni, stili di vita, espressioni idiomatiche perugine. Per quesiti potete scrivere a sandroallegrini@libero.it, troverete le risposte su queste colonne. Nel logo, disegnato dal grafico Marco Vergoni (© del titolare della rubrica), la popolare maschera del Bartoccio, tradizionale figura di 'vilano' del Pian del Tevere, cui si attribuivano le Bartocciate, tirate ironiche popolari trascritte in cartigli appesi ai portoni di edifici pubblici e privati. La grossa lettera D della bocca del Bartoccio sta per "donca" ('dunque', tradizionale abbrivio dei racconti).

La lingua perugina offre una serie di termini specifici riferiti al settore naso-palato. Ne riportiamo alcuni, con la spiritosa iconografia del professor Mario Tomassini, in arte TOM.

CALTRUFFINO significa "lezzo di chiuso" e richiama il verbo Il verbo CALTRUFFASSE, riferito in particolare al fieno, significa "avariarsi prendendo puzzo di muffa".



Cibo che riusciva a disgustare perfino le bestie più affamate. Spesso il colono, che se ne accorgeva quando lo tagliava (dal fumo maleodorante che emanava), lo spargeva e lo arieggiava per fargli perdere il SITO/SITINO (termine che vale "tanfo, cattivo odore"). Altro odore disgustoso è il PISCINO ("odore di urina") che era stabile nella stalla e poteva albergare anche nelle ca-

mere da letto, in quanto la pipì notturna restava dentro gli orinali (non esisteva il bagno!) e finiva con l'ammorbare l'aria con un puzzo acidino dovuto alla fermentazione. C'è da dire – forse in ragione dell'alimentazione – che il puzzo dell'urina umana era molto più sgradevole di quella delle bestie.

Altra puzza viene definita ARLENTINO e indica il fracido dei peti nelle camere da letto, per insufficiente aerazione e dovuto soprattutto all'alimentazione a base di legumi. L'espressione si poteva anche riferire al prosciutto, al lardo, allo strutto, a vari grassi che inacidivano.

FIATÈLLA era definito l'alito puzzolente, dovuto a denti malati o cattiva digestione.

Parimenti imbarazzante il SUDINO, ossia il tanfo di sudore che permaneva sugli indumenti e negli ambienti, per effetto dei lavori faticosi e della scarsa igiene personale, legata anche alla mancanza d'acqua corrente nelle abitazioni (gli indumenti sintetici di oggi sono parimenti deleteri).

Restando in cantina, era comune un tempo citare il sapore-odore-sentore di ZULFINO, legato al trattamento con lo zolfo/bisolfito utilizza-



to per la disinfezione delle botti. Si dice anche SA DE BISOLFITO. D'altronde il lemma vale anche "zolfanello", nel senso di fiammifero. Non è un caso che si definisca AQQUA ZZOLFA.

Un'espressione analoga, per indicare quel sentore, è quella di MERDINO, che non è proprio il sapore di cacca, ma quel reflusso di cattivo odore che torna su dopo averlo ingurgitato.

Sandro Allegrini



CONSIGLI PER PROTEGGERE I BAMBINI (E NON SOLO) DAL SOLE



1

Tenere i lattanti e i bambini piccoli al riparo dal sole diretto quanto più è possibile durante il primo anno della loro vita



2

Evitare la esposizione nelle ore più calde. I raggi del sole sono più intensi tra le 10 e le 14. (11 e 15 con orario legale)



3

Cercare il più possibile riparo all'ombra (ricorda comunque che sotto l'ombrellone arriva il 50% dei raggi del sole)



4

Indossare indumenti protettivi, maglietta cappellino a visiera larga e buoni occhiali da sole. Ricordarsi che i tessuti sintetici e colorati proteggono più di quelli con fibre naturali (cotone). La protezione degli indumenti diminuisce se questi sono bagnati



5

Ricordati che in acqua ad 1 metro di profondità arriva il 90% dei raggi del sole



6

Usare sempre creme solari. Più alto è il fattore di protezione, maggiore è la garanzia offerta. Rinnovare l'applicazione ad intervalli regolari. Usare creme resistenti all'acqua



7

Fate attenzione alle luci riflesse; molte superfici, sabbia, cemento, neve possono riflettere in maniera importante il sole. Fate attenzione alle giornate luminose, quando fino all'80% delle radiazioni solari raggiunge la terra. Fate attenzione specialmente a certe altezze e latitudini. Dai 300 metri sul livello del mare in su, la radiazione aumenta del 4-5%. E quanto più vicini si è all'equatore, tanto più forti sono i raggi del sole



8

Evitare l'abbronzatura artificiale con lettini, lampade e doccia abbronzanti. Le radiazioni messe da queste sorgenti luminose, sia raggi ultravioletti A che B, possono essere pericolose e il motto che esse "sono più sicure del sole" è falso



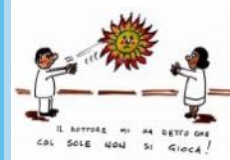
9

Prima di esporti al sole, evita di mettere profumi e deodoranti



10

Date esempio al vostro bambino. I principi qui sottolineati devono essere applicati da persone di tutte le età. Usate queste semplici regole per proteggere la vostra pelle e sicuramente il vostro bambino adotterà più facilmente l'abitudine di proteggersi al sole



LA BELLEZZA INIZIA DALLA PELLE SANA

GIORNATE DELLA PREVENZIONE



IN COLLABORAZIONE CON



ASSOCIAZIONE UMBRA
NO AL MELANOMA ONLUS

Fai un controllo
gratuito della
tua pelle

LABO
LABO COSPROPHAR

CHIEDI AL NOSTRO FARMACISTA
E PRENOTA UN APPUNTAMENTO

- PARAFARMACIA CONAD CORCIANO c/o Parco Commerciale Quasar Village dall' 8 al 13 MAGGIO dalle ore 9:00 alle ore 12:45 e dalle ore 14:00 alle ore 17:45
- PARAFARMACIA CONAD BASTIA UMBRA c/o Centro Commerciale Giontella il 9 e 10 MAGGIO dalle ore 9:00 alle ore 13:00 e dalle ore 14:00 alle ore 18:00
- PARAFARMACIA CONAD GUALDO TADINO c/o Centro Commerciale Porta Nova il 10 e 11 MAGGIO dalle ore 9:00 alle ore 13:00 e dalle ore 14:00 alle ore 18:00
- PARAFARMACIA CONAD GUBBIO c/o Centro Commerciale Ferratelle il 12 e 13 MAGGIO dalle ore 9:00 alle ore 13:00 e dalle ore 14:00 alle ore 19:00
- PARAFARMACIA CONAD TERNI c/o Centro Commerciale Cospea il 12 e 13 MAGGIO dalle ore 9:00 alle ore 13:00 e dalle ore 14:00 alle ore 18:00

Sostieni l'Associazione Umbra No al Melanoma



Dona il tuo 5x1000

ASSOCIAZIONE UMBRA
NO AL MELANOMA ONLUS

Contatti

Ufficio segreteria: via Serafino Siepi 19/c
06123 Perugia | Telefono +39 392 157 4419

segreteria@noalmelanoma.it
www.noalmelanoma.it

Donazioni

IT 95 B 02008 03029 0000 4093 4246
UNICREDIT Spa Agenzia Perugia Silvestrini

CODICE FISCALE ONLUS PER IL 5X1000:
94114340543