



Via Fogazzaro 3
6900 Lugano
telefono 091 922 69 88

conto corrente postale 65-69048-2
sottoceneri@triangolo.ch
www.triangolo.ch

Comitato redazionale: Alda Bernasconi,
Ornella Manzocchi, Giada Cometta-Balmelli,
Marco e Osvalda Varini

EDITORIALE

Vivere malgrado l'incertezza

Nella nostra vita senza troppi scossoni, non eravamo abituati ai nuovi scenari: Covid, riscaldamento climatico, nuove guerre, le tecnologie che cambiano il mondo. Sul nostro futuro si addensano sempre più incertezze e interrogativi.

Un collega libanese al quale ho chiesto come si vive oggi in Medio Oriente, mi ha risposto: "è da 40 anni che viviamo così, eppur si vive". Una risposta sorprendente, per noi abituati a programmare e prevedere tutto, una risposta che ci fa vedere come l'essere umano ha la possibilità di adattarsi anche a una vita costantemente attraversata dall'incertezza. Una capacità di adattamento che dovevano avere i fratelli di mio nonno e i loro compaesani che nella seconda metà dell'800 per fuggire dalla "fam dall'Onsernon" emigrarono affrontando l'incognita della California. Imparare a vivere con l'incertezza richiede un cambiamento sia a livello individuale che culturale, un ripensamento delle nostre aspettative, valori, e modelli di pensiero. Richiede la capacità di sviluppare resilienza, flessibilità e un approccio aperto, accettando la vita con i suoi imprevisti e i suoi inevitabili cambiamenti. Capacità che troviamo anche in tanti nostri pazienti confrontati con l'incertezza o addirittura con le certezze negative della malattia. Da pazienti bisogna cambiare prospettiva, cercando di scoprire cosa la vita ha da offrirci anche nelle avversità e quali sono i valori che contano veramente.

dr. med. Marco Varini
presidente
Associazione Triangolo
Sez. Sottoceneri

Il triangolo della solidarietà

Di Piero Früh, Ingegnere

Rispondo alla richiesta dell'amico Marco Varini in merito all'Associazione Triangolo, di cui è uno dei fondatori e propongo qualche considerazione su una problematica che personalmente mi sta molto a cuore: la partecipazione dell'individuo alla vita della società. Dato il mio passato di ingegnere, ormai di una certa età ed esperienza, faccio affidamento su alcuni riferimenti geometrici che spero mi aiutino ad esporre con chiarezza il mio pensiero.

Prendo come base la linea geometrica più semplice, cioè la linea retta che congiunge due punti: quello di partenza e quello di arrivo. Provo ad immaginare il medico come punto di partenza e come punto di arrivo l'ammalato. Nel suo viaggio sulla linea retta, il medico non può raccogliere altre informazioni o collaborazioni; e quando arriva trova un malato abbandonato a sé stesso e, magari, spesso anche non disposto a collaborare per diagnosticare meglio le sue esigenze. Sovente il paziente non dà al medico le informazioni necessarie e il medico fatica a capire la situazione nella sua globalità. Fortunatamente nella maggior parte dei casi, paziente e medico riescono a comu-

nicare fra di loro; anche se non sempre ciò è sufficiente per raccogliere le informazioni che possono aiutare il medico a farsi una idea più completa delle problematiche che il paziente deve affrontare.

L'Associazione Triangolo (www.triangolo.ch) ha scelto come logo la figura geometrica del triangolo equilatero nella quale il *paziente* è l'apice, mentre alla base ci sono le *persone curanti* e l'*ambiente familiare* (che comprende anche amici e la cerchia sociale).

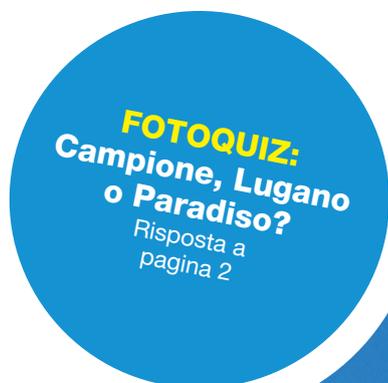


Foto della
Redazione



L'immagine dell'equilatero rende l'idea che queste tre componenti collaborino in egual misura fra di loro. Dunque, anche il paziente è coinvolto perché pure lui è chiamato a metterci del suo, a collaborare con il personale sanitario e ad approfittare dell'aiuto di un sereno «ambiente familiare». All'interno del triangolo si crea così un circolo virtuoso in cui ognuno è parte attiva, cosa questa che permette di curare in modo ottimale. La responsabilità appartiene chiaramente ai medici curanti, ma l'esperienza mostra che essi ottengono i migliori risultati quando riescono a stabilire con i familiari e con il paziente stesso un'atmosfera di partecipazione comunicativa.

La collaborazione tra l'entourage familiare e il paziente stesso è preziosa; tutto però deve essere gestito con il giusto equilibrio, sia dai medici, che dai pazienti, che dai familiari.

All'interno del Triangolo, che io chiamo «della solidarietà», i medici e il personale sanitario agiscono conformemente alla loro professione ma tutti gli altri attori sono volontari, anche quei collaboratori sanitari non professionali che sono motivati ad intervenire per un loro intimo bisogno di solidarietà.

Una disponibilità volontaria non solo importante per stimolare il paziente, ma che accresce il valore morale di associazioni come il Triangolo e che grazie all'accumulo di tante esperienze aumenta la loro efficienza. Una partecipazione volontaria che potrebbe essere un esempio anche per tutti i cittadini del nostro Paese: non accontentiamoci di decantare il nostro Stato di diritto, ma partecipiamo volontariamente al suo funzionamento.

Un ipotetico triangolo «della democrazia» alla cui sommità è posto il popolo sovrano, quale forza propositrice regolatrice delle istituzioni legislative ed esecutive.



vi invita al

Concerto di beneficenza con i Cantori delle Cime di Lugano

diretto da Manuel Rigamonti

Chiesa di Sant'Antonio
piazza Dante Alighieri, 6900 Lugano

domenica 25 febbraio 2024, ore 17.00

concerto a favore dell'Associazione Triangolo

Offerte

Associazione Triangolo
Sezione Sottoceneri
Lugano
IBAN CH55 09 0000 6506 9048 2

RAIFFEISEN

www.triangolo.ch  



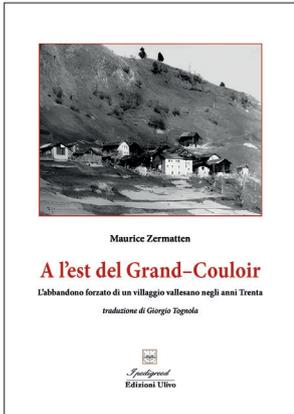
Flash su
attività «Mani
in Pasta»
di Amanzio
Marelli per
pazienti e
familiari



IL LIBRO

A L'EST DEL GRAND-COULOIR

Maurice Zermatten
traduzione di Giorgio Tognola
Edizioni Ulivo 2024



A est del Grand-Couloir si trova il villaggio di Zampé, immerso nel cuore delle montagne. Qui non sarà la violenza degli elementi ad avere la meglio sul borgo, ma quella della gente: il tragico destino di Zampé è simile a quello di Randonnaz, distrutto negli anni '30 per far posto alla modernizzazione. Quando Philippe Thavernier scopre un uomo annegato sulle rive del fiume, i ricordi tornano a galla: è un uomo che conosceva a Zampé, quando il borgo era ancora vivo.

Passaggi salienti dalla prefazione di Silvano Toppi all'edizione italiana:

Racconto e testo sono straordinari, di tale ricchezza e densità, che sembra temerario o inopportuno aggiungere altre parole. Che cosa aggiungere a un grande affresco (e non è un caso che il protagonista sia un affermato pittore), espressione di quotidiana umanità, di vita, morte, rinascita. Di tragedia vissuta o imminente; di desiderio o senso della felicità che si accompagnano a semplicità, umiltà, misericordia, con la natura onnipotente e onnicomprensiva, generosa ed esigente...

Sono però la ricostruzione «umana», le varie e piccole storie che la nutrono, il ritrovare il contesto comunitario e culturale (l'antropologia), che ridà l'anima a Zampé. E c'è tutto della vita «racchiusa in un microcosmo ove ognuno ha il suo compito»...

Rimane tuttavia sempre immutato, imminente, più gagliardo di ogni memoria, in tutta la sua natura e indistruttibilità e con l'intrattabile e terrificante potenza delle valanghe che ha seminato più volte crani, tibie e femori «quello che lassù, a Zampé, chiamavano il Grand-Couloir»...

«La vita è malvagia, il mondo è ingiusto. Quel villaggio cancellato svela la crudeltà del cuore umano», dice Philippe, il protagonista pittore. Un villaggio «assassinato dal volere dell'uomo... ciò che gli uomini avevano costruito in tanti secoli, un manipolo di incoscienti l'aveva distrutto».

LE NEWS

di Antonello Calderoni

Rallentare l'invecchiamento cerebrale con una restrizione calorica?

Medical News Today

Con l'avanzare dell'età, il nostro cervello invecchia progressivamente e la capacità di svolgere determinati compiti come la memoria e l'apprendimento diminuisce. Ricerche precedenti dimostrano che vivere uno stile di vita sano che includa un'alimentazione corretta può aiutare a rallentare l'invecchiamento cerebrale.

I ricercatori del *Buck Institute for Research on Aging* di *Novato California* hanno confermato che limitare la quantità di cibo che una persona mangia può aiutare a proteggere il cervello dall'invecchiamento. Gli stessi ricercatori sono successivamente riusciti a identificare un gene specifico (*OXR1*) che con l'avanzare dell'età perde di attività favorendo così l'invecchiamento cerebrale. Questi ricercatori hanno recentemente pubblicato sulla rivista *Nature Communications*, di aver scoperto che con una restrizione calorica, e quindi limitando la quantità di cibo, questo gene specifico viene riattivato ottenendo così un rallentamento dei processi di invecchiamento cerebrale. Questa nuova scoperta comincia a fare luce sull'influenza della nutrizione sull'invecchiamento permettendo così di fondare scientificamente consigli dietetici. Un altro passo in direzione *Anti-Aging*.

Farmaci per la disfunzione erettile e rischio di mortalità cardiovascolare

Journal of the American College of Cardiology

Per la disfunzione erettile, spesso chiamata impropriamente «impotenza» vengono sovente assunti dei farmaci che appartengono alla categoria dei cosiddetti «inibitori PDE-5» (come p.es. il Viagra) che hanno la proprietà di aumentare l'afflusso di sangue al pene. Frequentemente capita che vengano presi contemporaneamente con dei nitrati (p.es. la nitroglicerina), farmaci vasodilatatori molto in uso per il trattamento dell'insufficienza coronarica. La combinazione di queste due categorie di medicinali, che si potenziano tra loro, è sempre stata considerata rischiosa a causa di possibili improvvisi e pericolosi cali della pressione arteriosa. I recenti dati raccolti in Svezia dal *Swedish Patient Register* e dal *Prescribed Drug Register* ci danno ora un'indicazione più precisa sull'entità di questo rischio. L'osservazione dal 2006 al 2013 di 55'777 pazienti trattati unicamente con i soli nitrati è stata paragonata con quella di 5710 uomini ai quali è stata prescritta la combinazione dei due tipi di medicinali. Combinando le 2 categorie di farmaci è stato messo in evidenza un impressionante aumento della mortalità del 39% con un aumento del 72% del rischio di infarto del miocardio. Il messaggio è chiaro. L'indicazione all'uso di entrambe le sostanze deve venir valutata con molta prudenza e prescritta sotto la supervisione di cardiologi esperti.

Risposta
FOTOQUIZ
Debarcadere
Paradiso



L'INTERVISTA

di Luciana Caglio

Lorenza Sommaruga Quando il negozio diventò boutique

Proprio le parole, nella loro incessante evoluzione, raccontano la storia vissuta nella nostra quotidianità. La boutique *Bijoux lo* ne è un esempio rappresentativo. Rispetto a bottega, da cui deriva, nella versione francese, ormai di uso internazionale, definisce un evidente salto di qualità e di prestigio. Coniato a Parigi, nell'ultimo dopoguerra, lo stile boutique segnò l'apertura della «haute couture» a nuove esigenze sia commerciali sia estetiche.

Il «design», di cui fu protagonista Milano, contribuì a diffondere la sensibilità per l'oggetto e l'ambiente firmato. Termine, a sua volta, esposto al rischio di abusi e contraffazioni. Una trappola di cui erano consapevoli Fulvia e Fernando Sommaruga, quando nel 1973, aprirono *Bijoux lo* a Lugano, in via Pretorio 7. Una primizia che, ovviamente, doveva sorprendere e, in pari tempo, convincere.

Il successo fu immediato e, ciò che più conta, permanente. Era, del resto, il frutto di due personalità diverse e concomitanti. Fernando Sommaruga proveniva da una famiglia di commercianti innovativi, erede insomma di perspicacia e capacità imprenditoriali. Mentre la bellinzonese Fulvia era figlia d'arte: il padre professore di disegno. Dotata, sin da ragazza, di una creatività, coltivata frequentando la scuola di figurinista a Milano e poi esercitata sul fronte della moda, assistendo alle sfilate sulle passerelle più quotate di Parigi e in Svizzera.

Fatto sta che *Bijoux lo* ha preso avvio sotto i migliori auspici, grazie agli apporti congiunti di una coppia, per certi versi visionaria, in grado di andare oltre la tradizione, in un settore quale l'oggettistica. Visione che viene portata avanti con successo dalla figlia Lorenza.

Allargando il discorso, *Bijoux lo* ha contribuito a ridare vita al centro storico che, negli ultimi decenni, aveva subito i contraccolpi di interventi urbani all'insegna di una fraintesa modernità. In proposito, la Boutique fu protagonista di una novità epocale. Negli anni '80, Fernando Sommaruga percepì l'importanza dello Swatch. Il negozio di Via Pretorio si trovò letteralmente sotto assedio. Fu il primo, e per diversi anni, tra i pochi, a Lugano, depositario di un marchio, simbolo di una svolta epocale nell'orologeria elvetica.



LORENZA SI RACCONTA

Nella sua attuale attività si affiancano l'impegno professionale, responsabile della «Boutique lo» e l'impegno quale presidente della Federcommercio Ticino. Come riesce a gestire i due incarichi, sia pure affini? Sono nata in una famiglia che unisce il mondo del commercio a quello dell'arte. I nonni paterni gestivano un negozio di stoffe a Bellinzona, mentre il nonno materno, originario di Sonogno, laureato a Brera, è diventato professore di disegno. Fin da bambina, ho vissuto in un ambiente permeato dalla pittura, dagli artisti e dal commercio.

Vocazione familiare e poi formazione scolastica: dov'è avvenuta? La pratica sul campo incoraggiata da mio padre non poteva, evidentemente, escludere una formazione specifica. Da qui la decisione di frequentare una scuola di grafica a Losanna e poi corsi di gemmologia in Germania. Esperienze che hanno arricchito le mie conoscenze. Particolarmente significativa la mia permanenza a Düsseldorf, dove ho avuto la fortuna di lavorare per Rosenthal. L'azienda, guidata da Philip Rosenthal, mecenate di alto stile, collaborava con artisti di spicco: Lucio Fontana, Walter Gropius e molti altri.

Dopo queste esperienze formative, il rientro a Lugano. Con quali propositi? A 21 anni, avevo già le idee chiare: decisa, cioè, a coltivare la mia passione per l'arte, lavorando nel negozio di famiglia in Via Ginevra. Alla sensibilità artistica si è poi spontaneamente affiancata quella civica. I miei genitori hanno iniziato a collezionare opere d'arte di vario genere e oggetti per la casa, contribuendo a rendere la quotidianità ricca di bellezza e funzionalità. Crescere in quest'ambiente ha raffinato la mia sensibilità su due fronti.

Come ha vissuto la nomina a presidente della Federcommercio? La passione per il mio lavoro è cresciuta nel tempo, nonostante i cambiamenti culturali ed economici. Nel 2018, ho avuto l'onore di essere nominata presidente della Federcommercio, un ruolo che non ho mai considerato in termini di genere. Questa opportunità mi è stata offerta da un gruppo di uomini, convinti che potessi essere la persona giusta per l'incarico.

Si sente soddisfatta? Conciliare il mio ruolo istituzionale, il lavoro e la famiglia non è semplice, ma la passione per ciò che faccio mi aiuta. Affronto le questioni politiche ed economiche con determinazione. Mi aiuta il riconoscimento delle persone che apprezzano la chiarezza delle mie opinioni e la mia coerenza al servizio della comunità.