



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
Marco e Osvalda Varini

EDITORIALE

Pensieri natalizi

Malgrado le apparenze, il nostro Natale ha la vita difficile. Da un lato, ha allargato mondialmente le sue dimensioni diventando, da ottobre a dicembre, protagonista dell'attualità commerciale e pubblicitaria per una stagione di festività. Dall'altro, questa sovresposizione altera la fisionomia di una ricorrenza che sembra resistere. In un calendario, ormai zeppo di giornate speciali, il 25 dicembre corrisponde a un'esigenza reale e insostituibile. Questa data è riuscita ad associare gli aspetti materiali di una festa godibile al bisogno di un momento di pace e riflessione. La convivialità e i regali diventano un pretesto e un mezzo per rinsaldare legami affettivi e per testimoniare solidarietà a chi vive i disagi dell'esclusione, della povertà e della malattia. Si tratta, insomma, di un'occasione per saldare i conti rimasti in sospeso nella nostra coscienza, nell'ambito sia privato sia collettivo.

Questa concomitanza fra piaceri e doveri attribuisce al Natale un consolidato potere morale e psicologico in grado di sfidare le mode. Simbolo della cristianità, sotto l'urto del laicismo "politically correct", nei paesi anglosassoni "Merry Christmas" è stato sostituito con "Happy Holidays". Anche da noi, si rinuncia al presepio nelle scuole, ormai multietniche, e Babbo Natale con la renna ha la meglio quale distributore di doni, su Gesù Bambino. I modi d'espressione cambiano, sul filo di tendenze socioculturali. Non cambia, però, la nostalgia per un messaggio che ripropone una bella storia che non ci si stanca di ascoltare. Racconta di una nascita e di una speranza.

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

Altri Natali

di *Pablo Percelsi*,
Vice capo della delegazione CICR a Beirut in Libano

Per i delegati del Comitato Internazionale della Croce Rossa (CICR) in missione sul «terreno» (vale a dire, in qualsiasi luogo che non sia il quartier generale ginevrino, o le rare destinazioni «diplomatiche» come Londra, Parigi o New York), il Natale assume sempre una connotazione particolare, accompagnata da pratiche non codificate, ma rigorosamente applicate.

Regola numero uno: cercare di tornare a casa! I più accorti fra di noi, i migliori pianificatori, o semplicemente coloro che vantano una maggiore «anzianità» in una specifica missione riescono solitamente ad organizzare le loro vacanze durante le feste di fine anno. È un'ottima occasione per «ricaricare le batterie» e disconnettersi dalla nostra frenetica attività, marcata ahimè troppo spesso dalle urgenze e dalle sofferenze umane. Ma viste le necessità operative, è normalmente solo una parte di una «Delegazione» a potersi organizzare così. E tuttavia, anche coloro che restano approfittano direttamente dei viaggi dei colleghi.

Al ritorno in missione dei vacanzieri, le valigie sono di norma zavorrate da ogni sorta di prelibatezza – preziose derrate che alimentano copiosi cenoni post-festività, organizzati per il beneficio di coloro che non hanno lasciato i loro posti durante le feste. Vista la grande eterogeneità di nazionalità, questo di norma offre combinazioni culinarie assolutamente uniche, rese ancora più particolari dalle

condizioni – generalmente piuttosto esotiche – di vita comune. Ricordo cene a base di raclette e curry nel Darfur Occidentale, insaccati Calabresi e aringhe norvegesi nel nord dello Sri Lanka, tacchino e Toblerone in Afghanistan del Nord... insomma, ho assistito alle associazioni di gusti, costumi (e comportamenti a tavola) più improbabili. Tutto ciò ha spesso spinto le nostre capacità di adattamento culturale a limiti spesso inimmaginabili, generando ricordi indelebili.

Ma anche rimanere in zone di conflitto durante le Feste natalizie è un'esperienza speciale. Il ritmo delle operazioni risulta generalmente rallentato (a meno di trovarsi in situazioni di estrema urgenza), e spesso si viene invitati dai colleghi locali, desiderosi di risollevarne il morale degli «espatriati soli e lontani da casa» con eventi sociali. Cene, merende, pranzi... il tutto è sempre inevitabilmente legato al cibo. L'umanità sembra ritrovare un minimo comun denominatore attorno ad una tavola imbandita.

L'aspetto più sorprendente del «Natale sul terreno» è tuttavia il suo aspetto più spontaneo, multiculturale e multireligioso. Capita in effetti spesso di ritrovarsi (e passare del tempo al di fuori del lavoro) sotto Natale con colleghi di fede e convinzioni più disparate e differenti (spesso chiaramente antitetiche). Più che l'aspetto sacro (che è lasciato alle intime convinzioni di ognuno di noi), il Natale per i ▶



Porza
Foto di
Tommy Reber



Delegati del CICR sottolinea la tendenza umana ad aggregarsi e a voler passare tempo con le persone che ci sono vicine e care – anche quelle con le quali le circostanze ci fanno convivere in situazioni spesso tese e complesse.

Per noi professionisti umanitari, il lavoro è molto spesso più che una semplice professione – rappresenta sovente una vera e propria «missione» per difendere l'umanità nelle situazioni più difficili. Ma tutto questo può essere pericoloso ed estenuante. Le pause natalizie, quando possibili, sono delle fantastiche occasioni per ritrovare un po' di pace ed equilibrio interiore, e di assaporare dei bei momenti con amici e colleghi. Un regalo apprezzatissimo.

Ottobre è il mese dedicato alla lotta contro il tumore al seno. Per questa ricorrenza la Clinica Sant'Anna in collaborazione con l'Associazione Triangolo ha organizzato **giovedì 24 ottobre** 2019 un Concerto di beneficenza nella Cappella della Clinica dove si è esibita la mezzo-soprano **Giuliana Castellani** con il maestro Ismaele Gatti all'organo. Sono stati momenti di grande intensità e commozione che hanno profondamente coinvolto il pubblico presente per la potenza della voce di Giuliana.

Giuliana ha accettato di partecipare a questa serata per portare con la sua melodia la testimonianza di una donna che ha vinto la malattia.

Il 28 Ottobre, 4 giorni dopo questo memorabile concerto, ci ha colto increduli la notizia della sua tragica morte in un incidente della circolazione in Austria.

Non abbiamo parole!



22° Seminario

Fondazione di Ricerca Psicooncologica Associazione Triangolo

Giovedì 12 marzo 2020, 9.00 – 16.00, Palacongressi Lugano

I nostri seminari sono dedicati a problemi della cura (nella doppia accezione di curare e prendersi cura) e rivolti a medici, operatori sanitari, operatori sociali, volontari e al pubblico interessato.



«LA PARTE DEGLI ANGELI. SPIRITUALITÀ E CURA»

Programma

Spiritualità e cura in Occidente

Luca Vanzago, docente di filosofia, Pavia

L'anima nello sguardo dell'Oriente

Franco Bertossa, psicologo e psicoterapeuta, Modena

Che cosa resta dell'Anima?

Luciano Manicardi, priore, Monastero di Bose

Spiritualità che cambia. Quo vadis?

Ferruccio DeBortoli, giornalista, Milano

Di cosa parlo con i malati?

Michele Ravetta, frate cappuccino e sacerdote, cappellano di cure palliative, Bigorio

Mindfulness. Dal respiro alla spiritualità

Liliana Merk, psicologa e psicoterapeuta, Lugano

Il bisogno di spiritualità del paziente

Alessandra Viganò, infermiera, Locarno

Spiritualità e cura: un equilibrio possibile?

Giorgio Mustacchi, oncologo, Trieste

IL LIBRO

IL MIO NOME ERA 125

di Matteo Beltrami, Edizioni Ulivo 2019

Matteo Beltrami racconta la storia di un bambino nato illegittimo e per questo duramente punito. La racconta dal punto di vista e col cuore di un figlio che strappa al padre Piero questa sua incredibile esperienza. Piero è una vittima di misure coercitive. La vergogna e il senso di colpa autoinflitto si sono radicati in loro sin troppo in profondità. Ma questa non è solo la storia di Piero. A soffrire sono stati anche sua madre, cui non è stato concesso di crescere il suo bambino con amore e suo padre, che non ha potuto vivere il suo ruolo di capofamiglia che provvede a nutrire e proteggere suo figlio. Piero non è stato un caso isolato. Nel secolo scorso, in Svizzera (anche nel Canton Ticino) migliaia di bambini e adolescenti sono stati strappati alle loro madri e ai loro padri e internati negli istituti perché nati illegittimi o in famiglie disolute. I responsabili degli internamenti coercitivi hanno un nome: la Chiesa e lo Stato. Entrambi si sono macchiati di una colpa. E al centro degli eventi c'era una società che ben sapeva che dietro le mura di tanti istituti avvenivano maltrattamenti e abusi. La storia di Piero, che nell'istituto veniva chiamato solo col numero 125 è una storia triste e sconvolgente. Come si fa a sopravvivere, dopo tutte le umiliazioni inflitte? Ma spunta anche la speranza quando Padre Callisto, che ogni tanto si recava all'istituto, chiese a Piero cosa si aspettava dal futuro:

- Non sapevo di avere un futuro - Fu la risposta.

- Al contrario - aveva replicato il frate, - tu sei rimasto a galla, ora devi imparare a nuotare con le tue braccia e le tue gambe.

(dalla prefazione di Sergio Devecchi)



LE NEWS

di Antonello Calderoni

Demenza e grassi-trans: un possibile nesso

«Medical News Today» 28.10.2019

Si presentano in due forme diverse i cosiddetti grassi trans. Soltanto in piccola parte nella forma naturale, come nel caso dei latticini e di alcuni tipi di carne. Mentre, per lo più, gli acidi grassi trans si ottengono dall'idrogenazione di oli vegetali, poi destinati alla produzione di un'ampia gamma di alimenti: margarina, pasticcini, dolci, merendine. Ora, l'associazione americana di cardiologia lancia un allarme: un crescente consumo di cibi ad alto contenuto di acidi trans aumenta il rischio di malattie coronariche, di ictus e favorisce l'insorgenza del diabete mellito.

D'altro canto, uno studio, condotto in Giappone su 1628 persone, tutte oltre i 60, controllate per un decennio, ha evidenziato un possibile nesso fra acidi trans e demenza. Nel corso di quest'osservazione, 377 persone avevano sviluppato una demenza, di cui 247 un Alzheimer. Proprio nel gruppo, contrassegnato da un alto livello di acidi trans nel sangue, l'incidenza della demenza raggiungeva il 29,8% persone-anni e calava al 21% nel gruppo a livello acidi trans più basso. Ovviamente, la ricerca ha tenuto conto anche di altri risaputi fattori di rischio demenza, quali fumo, ipertensione, diabete.

Concernenti la popolazione di una sola città, questi risultati dovranno quindi trovare conferme in ricerche allargate sul piano mondiale.

Celiachia: una svolta promettente

«Medical News Today» 24.10.2019

Se ne parla poco, benché sia una malattia ereditaria ampiamente diffusa: colpisce 1 persona su 140 negli USA e l'1% sul piano mondiale. Consiste nella reazione d'intolleranza dell'intestino tenue nei confronti del glutine, presente in molti cibi: pane, pasta, torte, integratori alimentari e persino in cosmetici e dentifrici. I celiaci sono quindi tenuti a seguire una dieta particolare, almeno finora.

Infatti, si delinea una svolta promettente: un professore di microbiologia e immunologia, Stephen Miller della Northwestern University Feinberg School of Medicine di Chicago, è riuscito a sviluppare una tecnologia che consente ai pazienti di consumare cibi con glutine senza conseguenze. Si tratta di assumere nanoparticelle in grado di nascondere la gliadina (principale prodotto del glutine) al sistema immunitario, che così non ne percepisce la presenza. La sperimentazione è avvenuta su un gruppo di pazienti che, per due settimane, avevano assunto glutine e, in pari tempo, la nanoparticella CNP-101.

La risposta immunitaria è stata del 90%. Un risultato interessante anche perché questa tecnologia potrebbe essere applicata in altre situazioni di reazioni autoimmunitarie. Un'ulteriore sfida per la ricerca.

Un mese da astemi giova alla salute

«Medical News Today» 03.01.2019

Dopo le feste di fine anno, tradizionalmente accompagnate da brindisi e bicchierate con vini e alcolici d'ogni tipo, a gennaio spesso si prova il bisogno di una pausa: astinenti per un mese.

Questa decisione spontanea ha, effettivamente, conseguenze benefiche sullo stato di salute generale. L'ha verificato un gruppo di ricercatori dell'università di Sussex, in Gran Bretagna, lanciando il programma "gennaio secco" che ha mobilitato 2821 partecipanti. Per quattro settimane questi astemi volontari hanno potuto registrare calo di peso, miglioramento della qualità del sonno, un'allargata sensazione di benessere. Inoltre, per la maggior parte dei partecipanti, gli effetti positivi si sono fatti sentire nei mesi successivi: la frequenza di bevute eccessive era calata da 3-4 volte al mese a 2-1. Mentre il consumo medio di alcolici passava 8-6 unità a 7,1. Ciò che, non da ultimo, comportava un vantaggio finanziario: l'88% dei partecipanti si è reso conto di spendere meno, l'82% ha percepito il significato dell'eccesso alcolico, l'80% ha imparato a controllare la quantità di alcol ingerita. Infine, il 70% di questi bevitori consapevoli ha capito che ci si può divertire, anche senz'alcol. Una conclusione che tocca la salute fisica e morale e che vale tutto l'anno.



SOSTENETEVI, AIUTATEVI AD AIUTARE!

La Sezione Sottoceneri dell'Associazione Triangolo fa appello alla generosità di chi riconosce l'importanza del suo operato volto a portare sostegno a pazienti affetti da malattie oncologiche e ai loro familiari.

Riassumiamo sinteticamente il lavoro svolto dai 4 servizi della sezione Sottoceneri nel Luganese e nel Mendrisiotto nel 2018:

Servizio di volontariato. Espressione spontanea di solidarietà e aiuto non professionale. I nostri volontari hanno assistito 148 pazienti con visite a domicilio, presenza durante i ricoveri e 645 trasporti con 33.077 km percorsi per accompagnamento ai luoghi di cura.

Servizio di assistenza sociale. La nostra assistente sociale ha seguito e aiutato 134 pazienti nell'affrontare problemi pratici, economici e assicurativi. Si adopera inoltre, in collaborazione con l'Associazione Dialogare, a facilitare il rientro professionale dopo un periodo di cura.

Servizio psicooncologico. La nostra psicooncologa ha dato il suo sostegno a 50 pazienti e alle loro famiglie con 337 colloqui e contribuito attivamente al sostegno del personale curante.

Servizio medico-infermieristico di cure a domicilio. Integrato nella rete cantonale di cure palliative come Ente d'Appoggio ha coordinato le cure domiciliari di 180 pazienti in collaborazione con gli altri servizi del territorio contribuendo così a mantenere nella cerchia familiare i malati evitando loro ricoveri ospedalieri.

L'insieme dell'attività cantonale e degli impegni finanziari è visibile sul sito www.triangolo.ch.

Di tutte le nostre attività unicamente il servizio medico-infermieristico è sussidiato dal cantone. Per far fronte a tutti gli altri numerosi e onerosi impegni dipendiamo completamente dall'aiuto dei nostri benefattori al fine di garantire la continuità delle nostre prestazioni nel tempo.

Come associazione senza scopo di lucro godiamo dell'esenzione fiscale per cui le donazioni possono venir dedotte dalle dichiarazioni dei redditi.

Donazioni
Associazione Triangolo
Sezione Sottoceneri
6900 Lugano
Conto Corrente postale
CCP 65-69048-2



L'INTERVISTA

di Luciana Caglio

Marius Hoeckl: medico e panettiere

A pari merito: sta qui l'anomalia di un abbinamento che associa, sullo stesso piano, attività non paragonabili. Secondo la logica corrente, un medico potrebbe tutt'al più fare il panettiere per hobby. Invece, il nostro interlocutore investe la stessa carica di energia, competenza, entusiasmo in ambiti professionali diversi, ma ormai pienamente integrati, fianco a fianco, nella sua quotidianità. Perché, ne è convinto e ha voluto dimostrarlo, «i lavori si equivalgono». Per Marius Höckl, 48 anni, bavarese d'origine e ticinese d'adozione, si tratta di un principio d'ordine morale che non esibisce a parole, da contestatore in piazza. Ha preferito metterlo in pratica, sia da medico sia da panettiere, privilegiando il comun denominatore di servizio alla collettività e ridimensionando l'aspetto carrierismo individuale. In fin dei conti, si tratta di prestazioni, che, entrambe, chiedono conoscenza, fatica, tempo, e meritano rispetto, destinate, entrambe, a soddisfare necessità irrinunciabili: star bene e alimentarsi. Marius definisce il rapporto con una battuta: «Se io medico ti curo, tu salumiere mi dai da mangiare». Si rivela, non da ultimo, un buon comunicatore, che ha fatto suo un italiano scorrevole e aggiornato. Insomma, è uno che sa raccontarsi. E allora diamogli la parola.

Quando e come ha percepito il richiamo di una scelta professionale su due binari?

«Il caso, come spesso avviene, ha avuto la sua parte. Da liceale, a Monaco di Baviera, davo una mano in una vicina panetteria. Scoprii che quel lavoro, svolto per intascare qualche marco come garzone addetto alle consegne, mi piaceva. Ero, e sono rimasto, un curioso delle cose e delle persone. Così, mi venne spontaneo conoscere le tappe e i segreti di un procedimento semplice, ma essenziale: trasformare la farina in pane, nelle forme più svariate. Mi resi conto che, per me, non era un passatempo occasionale, bensì un mestiere da imparare a fondo. Fu, infatti, l'avvio di un percorso su due binari. Prima, dal 1996-1998 ho fatto l'apprendistato presso la Bäckerei Götz a Taufkirchen. In seguito sotto la proverbiale spinta del «Drang nach Süden», scesi a Bologna per studiare farmacia. Parallelamente, a pochi passi dall'università, trovai lavoro presso il bar-pasticceria Angela. Stavo, insomma, collaudando una formula di vita che mi con-

sentisse di far coincidere attività necessaria e libera creatività.

In seguito, iniziai a studiare medicina alla Friedrich-Alexander-Universität ad Erlangen e durante le vacanze semestrali lavoravo nella Fritz Mühlenbäckerei a Monaco».

Com'è riuscito a trapiantare questa nuova formula anche in Ticino?

«In pratica, senza particolari difficoltà: anche perché, da parte mia, ero ben disposto. Mi piace la lingua italiana, apprezzo la cucina locale. Fatto sta che ho potuto muovermi agevolmente in parallelo. Dal 2003 al 2009 ho lavorato al Civico di Lugano come assistente in chirurgia e ortopedia in seguito ho però iniziato a lavorare come medico libero professionista che come panettiere diplomato, dapprima presso la Pasticceria Tiziano, a Melide, poi al Fornaio della Fondazione La Fonte, e in seguito alla Bottega del fornaio di Amanzio Marelli, a Lugano. Da un paio d'anni, ho assunto la supervisione della panetteria «Pane lento», con un socio, a Molino Nuovo dove si ripropone l'uso del «lievito madre», come si faceva una volta».

Un recupero nostalgico?

«Sia chiaro. Non si tratta di tornare indietro, ma di ridimensionarsi, concentrandosi sui valori autentici. Assurdo rifiutare le vaccinazioni, cui dobbiamo la sopravvivenza a epidemie, un tempo inesorabili. Tuttavia, si as-

siste a un'evoluzione allarmante: il crescente allontanamento dalla genuinità, dalla modestia, addirittura dalla normalità. Una frenesia che si registra in ogni ambito».

Anche nell'ambito medico?

«Certo. Proprio lavorando in una struttura ospedaliera, ho potuto constatare le contraddizioni fra progressi tecnologici e carenze umane. In altre parole, i medici si trovano costretti a occuparsi di troppi pazienti trascurando un rapporto insostituibile. Una situazione subita ma, a volte, scelta dal professionista ambizioso, che vuol arrivare. Da qui, la mia decisione di dividermi fra attività diverse, ma non contrastanti. Anzi. La relazione salute-alimentazione è diventata un filone di grande attualità».

Non le manca il prestigio che, in passato, circondava la figura del medico, «il signor dottore»?

«Non mi manca anche perché non lo cerco. Mi ritengo fortunato: faccio il medico e il panettiere, due bellissime professioni».

Per concludere, un accenno stagionale: ha una ricetta particolare per il panettone?

«Ingredienti di qualità e più possibile locali (burro dell'alpe, uova fresche da allevamento in libertà), riduzione dello zucchero nella ricetta, nessuna aggiunta di aromi e solo lievito madre».



Marius Hoeckl.

Foto nella sua panetteria Pane Lento