

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

Verso una nuova normalità

Questo è il decimo editoriale che pubblichiamo dall'inizio della pandemia e anche questa volta non possiamo fare a meno di toccare questo tema. Di volta in volta abbiamo cercato di mettere a fuoco gli stati d'animo del momento, improntati a sentimenti contrastanti: sorpresa, paura, disorientamento, incertezza, ma anche: bisogno di contatto, voglia di vivere, sguardo al futuro. Finalmente quasi abolite le misure restrittive, c'è ora una gran voglia di riprendere la vita normale che sembra essere ritornata. Il virus non ci fa più paura, e se si dovesse ripresentare siamo pronti a convivervi. Nel frattempo, sono apparsi nuovi spettri. Adesso c'è l'Ucraina con tutto quello che seguirà. Non eravamo abituati a dover continuamente affrontare nuove incognite. La sicurezza e la pace sociale sembravano essere acquisite, ma oggi rischiano di appartenere al passato per cui dobbiamo reinventarle e riconquistarle, evidentemente in una nuova dimensione. Si stanno semplicemente ripresentando i problemi dell'umanità di sempre? E se così fosse dovremo rimboccarci le maniche e affrontarli giorno per giorno con intelligenza, fantasia e senso della collettività. I vecchi schemi politici/associativi non valgono più. Sono cambiate le modalità comunicative e aggregative. Ci vogliono nuove forme di solidarietà per una nuova realtà.

Nel nostro piccolo abbiamo ripreso a proporre eventi che creano contatti e vicinanza: In aprile «*La camminata solidale*» ad Ascona, il prossimo lunedì di Pentecoste «*La colazione in piazza*» a Lugano, in settembre presenteremo il libro «*Impronte sul sentiero della cura*» che ripercorre alcuni dei temi dei nostri seminari e il 29 settembre avrà luogo il 23esimo seminario «*La parte degli angeli. Spiritualità e cura*». Siamo finalmente rientrando in una ritrovata nuova normalità?

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

Clinica Luganese Moncucco: Innovazione e qualità in primis

di Christian Camponovo

Direttore Clinica Luganese Moncucco e Clinica Santa Chiara

Nel 2021 la Clinica Moncucco ha potuto tornare ad occuparsi anche dei molti progetti che erano stati avviati negli anni precedenti: si è conclusa con successo la certificazione quale *Centro per la traumatologia dell'anziano*; è stata rafforzata l'offerta oncologica, in particolare quella inerente il *trattamento dei tumori del tratto gastrointestinale* ed è stata integrata in Clinica una specialista in genetica medica; sono stati realizzati i nuovi spazi per il *Pronto soccorso aperto 24 ore su 24*; sono state rafforzate le competenze nel campo della *cardiologia e della neurologia* ed infine è stato raggiunto il riconoscimento quale centro di specializzazione per infermieri in cure intense, a testimonianza del grande impegno assunto negli anni in ambito di formazione. E tutto questo malgrado il forte impegno che la Clinica ha deciso di assumersi quale centro COVID per il Sottoceneri e che l'ha portata in questi anni ad essere uno degli ospedali che in Svizzera ha curato più casi di COVID e che l'ha costretta ad aumentare il numero di letti di cure intense fino a 30 unità. In ambito oncologico, a Moncucco è in atto un significativo progetto di raggruppamento degli specialisti attorno al paziente, con

percorsi di cura ben strutturati e basati sulle evidenze scientifiche. In queste settimane, dopo mesi di lavoro dietro le quinte, siamo prossimi «all'esame di certificazione» quale *Centro per la cura dei tumori colorettali* secondo le regole dettate dalla società tedesca di oncologia (*Deutsche Krebsgesellschaft, DKG*). Di recente uno studio scientifico è riuscito a dimostrare come i percorsi di cura strutturati e oggetto di certificazioni da parte di enti autonomi permettano di aumentare la sopravvivenza in differenti tipologie di tumore. Il carcinoma colorettale è purtroppo una malattia tumorale frequente e il centro per la cura dei tumori colorettali della nostra Clinica offre tutto il supporto necessario per far fronte alla malattia e pone il paziente al centro del processo di cura. Il centro riunisce specialisti affinché vi sia spazio per la prevenzione, la diagnostica e la cura personalizzata in base alle caratteristiche del paziente, dello stadio della malattia e degli aspetti genetici e molecolari. L'obiettivo dichiarato, e in cui tutti i curanti della Clinica credono, è quello di migliorare la qualità delle prestazioni e quindi di mettere al servizio del paziente un servizio non solo attento alla persona, ma anche allineato

FOTOQUIZ:
Street art
a Melano
o a Lugano?
Risposta a
pagina 3



foto della redazione



FINALMENTE!!!


La parte degli angeli Spiritualità e cura

23° seminario
giovedì 29 settembre 2022
9.00 - 16.00
Palazzo dei Congressi
Piazza Indipendenza 4 – Lugano

PROGRAMMA

Prologo

Claudio Moneta, attore, Milano

Spiritualità. Ma di cosa parliamo?

Graziano Martignoni, psichiatra, Lugano

Spiritualità e cura in Occidente

Luca Vanzago, filosofo, Pavia

L'anima nello sguardo dell'Oriente

Franco Bertossa, psicoterapeuta, Modena

Alla ricerca della spiritualità oggi

Luciano Manicardi, priore del monastero di Bose

Spiritualità che cambia. Quo vadis?

Ferruccio de Bortoli, giornalista, Milano

Di cosa parlo con i malati?

Michele Ravetta, frate cappuccino e sacerdote, Bigorio

Mindfulness. Dal respiro alla spiritualità

Liliana Merk, psicoterapeuta, Lugano

Richiesta di spiritualità: come posso percepirla?

Alessandra Viganò, infermiera, Locarno

Spiritualità e cura: un equilibrio possibile?

Giorgio Mustacchi, oncologo, Trieste

Epilogo

Claudio Moneta, attore, Milano

con le evidenze scientifiche. Un altro rilevante traguardo, dopo anni di intensi lavori preparatori, è il riconoscimento della nostra Clinica nei primi mesi del 2021 quale *Centro per la traumatologia dell'anziano (AltersTraumaZentrum, ATZ)* secondo i severi criteri della Società tedesca di traumatologia e di quella di geriatria. Anche questa sfida è stata vinta grazie all'approccio multidisciplinare e alla grande professionalità degli specialisti coinvolti nel progetto. Il riconoscimento, tra i primi a livello nazionale e l'unico in Ticino, è molto importante non solo per la Clinica ma soprattutto per il paziente fragile che subisce una frattura. Il paziente che sarà curato a Moncucco avrà la garanzia di essere inserito in un percorso di cura

di dimostrata efficacia e continuamente aggiornato. L'ottenimento di queste certificazioni non è la meta finale bensì il punto di partenza di una crescita qualitativa. Il 2022 sarà un anno di importanti sfide per la Moncucco, perché dopo l'acquisizione della Santa Chiara di Locarno, si dovrà procedere al rilancio e all'integrazione delle due strutture. Le due cliniche sono complementari per posizione geografica e per una parte importante delle attività svolte e questo permetterà ad entrambe di crescere in modo armonioso, nell'interesse di tutta la popolazione ticinese, che da subito dispone di una porta d'accesso alle competenze ampiamente dimostrate dalla Moncucco nei suoi oltre 120 anni di esistenza.


invito

 ASSOCIAZIONE
 TRIANGOLO

volontariato e assistenza per il paziente oncologico

sezione Sottoceneri

colazione benefica in piazza Piazzetta San Carlo Lugano

lunedì di Pentecoste 6 giugno 2022 ore 9-12

 entrata
 singola: 20 CHF
 famiglia: 50 CHF

CAMMINATA AD ASCONA



Una meteo incerta fino all'ultimo non ha fermato la **camminata solidale organizzata domenica 24 aprile ad Ascona** dall'Associazione Triangolo. A scaldare la giornata ci hanno pensato i circa 300 partecipanti composti da pazienti, familiari, medici, infermieri, volontari e da tanti sostenitori accolti sul lungolago di Ascona dalle parole del presidente Fulvio Caccia. Il numeroso gruppo, accompagnato dai campioni dell'HCAP Inti Pestoni e Noele Trisconi, si è in seguito avviato lungo la passeggiata del golf in direzione dell'azienda agricola Terreni alla Maggia, dove ad attenderlo c'era una gustosa merenda.

RISERVATE LA DATA

CONFERENZA PUBBLICA con DIBATTITO

a margine del seminario
«La parte degli angeli.
Spiritualità e cura»

Mercoledì
28 settembre 2022
18.00

SPIRITUALITÀ E CURE PALLIATIVE: ARMONIE E DISSONANZE

Prof. SANDRO SPINSANTI

Istituto Giano,
Medical Humanities,
I-00060 Riano (RM)

Auditorio USI
(Università Svizzera Italiana)
via Buffi 13, 6900 Lugano
In collaborazione con
Facoltà Scienze Biomediche
USI - OMCT - SCUDO - ALVAD

LE NEWS

di Antonello Calderoni

Dal trapianto fecale effetti benefici

Medical News Today 10 maggio 2022

Batteri e microorganismi, presenti nell'intestino, possono influire sulla nostra salute in vari modi. In particolare, fenomeni quali il deterioramento delle funzioni cerebrali e della vista, tipici dell'invecchiamento, sarebbero associati ai cambiamenti nella flora intestinale. È quanto emerge da un recente studio, effettuato sui topi. Queste cavie, sottoposte a trattamento antibiotico, per eliminare batteri presenti nell'intestino, sono state suddivise in gruppi, secondo l'età: giovani, cioè fino a 3 mesi, e anziani, 24 mesi, prima di sottostare al transfer di materia fecale. Valutando, poi, i comportamenti e la funzione cerebrale dei topi, i ricercatori hanno registrato risultati contrastanti. I topi giovani, che avevano ricevuto materiale fecale proveniente da cavie più anziane, erano maggiormente esposti al rischio d'infiammazioni del cervello e degli occhi e presentavano una maggior vulnerabilità dell'intestino. Per contro, nelle cavie anziane, che avevano ricevuto transfer fecale da topi giovani, si riscontrava un miglioramento generale, però senza effetto sulla memoria. Qui si apre un interrogativo, sempre più attuale nella nostra società che invecchia: identificare specifici microbi o molecole con effetti positivi sui topi, da cui ricavare un farmaco destinato all'essere umano, minacciato dal pericolo di demenza senile.

Dormire bene per perdere peso

Medical News Today 10 maggio 2022

Com'è risaputo, la persona adulta dovrebbe dormire ogni notte 7 ore, per assicurare il proprio benessere. Ma questa regola è, spesso, smentita dalle abitudini quotidiane. In particolare, negli USA, dove solo poco più di un terzo della popolazione rispetta questa norma. Ora, studi recenti riconfermano il rapporto fra alimentazione e sonno. Dormendo bene si perde peso, ciò che rappresenta un fattore importante per gli obesi. Quindi, non soltanto un'attività sportiva contribuisce a mantenersi in forma, ma anche la dieta e la qualità del sonno.

Per verificare gli effetti concomitanti di questi fattori, è stata condotta per 8 settimane una ricerca su 195 adulti obesi, divisi in 4 gruppi.

Gruppo 1: somministrazione giornaliera di placebo e iniezioni di placebo

Gruppo 2: iniezioni di placebo ed esercizio fisico

Gruppo 3: iniezione di 3 mg di Liraglutide (farmaco che induce perdita di peso)

Gruppo 4: somministrazione quotidiana di Liraglutide ed esercizio fisico

Inoltre, per un anno, i ricercatori hanno controllato la qualità del sonno dei partecipanti giungendo alle seguenti conclusioni: già una dieta di breve durata prolungava di circa 17 minuti il sonno notturno. A lungo termine, lo studio dimostrava che, fra gli adulti obesi che dormivano meno di 6 ore, il BMI (*Body Mass Index*) aumentava di 1,1 kg. Invece, chi dormiva più di 6 ore registrava un calo di 0,16 kg m².

Ciò conferma la correlazione tra esercizio fisico-durata del sonno e, infine, perdita di peso. Ne dovrebbero tener conto le persone alle prese con problemi di linea.

**Risposta
FOTOQUIZ:**
Street art
in via Lavizzari
a Lugano



Al No. 9: «Open God» dal mito di Ganimede dell'artista italiana MP5
Si intravedono **al No. 7 «Opera senza titolo»** di DEM (Alessandro Barbieri) e **al No. 5 «Pietro non torna indietro»** di Agostino Lucri.

L'INTERVISTA

di Luciana Caglio

Alber Meryamka: Ricominciare è possibile

Le emergenze politiche, persino le guerre, si ripetono e una cancella l'altra nella memoria collettiva. Oggi è la volta dell'Ucraina, una decina d'anni fa, era stata la Siria a fare notizia come nazione martire. La primavera araba che, nel 2011, aveva aperto in Medio Oriente speranze di rinnovamento politico e sociale, si tradusse, a Damasco, in una guerra civile che il presidente Bashar al-Assad non fu in grado di gestire. Fatto sta che un Paese, dove popolazioni di etnie e religioni diverse sembravano convivere pacificamente, puntando anche sul turismo, grazie alle ricchezze archeologiche, diventò un campo di battaglia sempre più allargato. Ne furono coinvolte Turchia, Arabia Saudita e anche le grandi potenze, USA e Russia. A complicare le cose, la strisciante presenza dell'ISIS, il terrorismo islamico. Una situazione che, se non è più d'attualità, è tutt'altro che risolta.

Per la popolazione significa sofferenze e pericoli estremi in particolare ad Aleppo, città bella, colta, persino mondana. Il Baron Hotel aveva ospitato, all'epoca del protettorato britannico, personaggi illustri: Agata Christie, Freya Stark, l'archeologo Max Malloway, l'avventuriero Lawrence d'Arabia, il generale Montgomery, il regista Pasolini.

Qui, Alber Meryamka, è nato e cresciuto, in una famiglia del ceto medio, il padre calzolaio, la mamma casalinga, impegnata nell'educazione di tre figli. Alber, che amava lo studio, frequentava con successo la facoltà d'ingegneria meccanica. Un avvenire promettente, bloccato improvvisamente nel 2012, quando la città subisce i contraccolpi della guerra: proprio ad Aleppo si combatte «la madre di tutte le battaglie». Divisa in due campi opposti, sotto bombardamenti incessanti, la città diventa invivibile: mancano l'acqua, l'elettricità, il cibo. La popolazione è allo stremo. Non si contano le vittime. E chi, ancora può farcela, sceglie la fuga. I Meryamka si mettono in cammino, lungo un percorso costellato di rischi e imprevisti, di cui sono consapevoli. Li sostiene la solidarietà familiare e, non ultima, la fede religiosa di cristiani di ceppo aramaico. La speranza di trovare, altrove, un luogo dove ricominciare, li aiuta a superare gli ostacoli di un viaggio che, come rievoc-

ca Alber, sembra un'avventura rocambolesca. Dalla Siria raggiungono Beirut e Istanbul, dove finiscono in prigione per una decina di giorni, il fratellino, vittima di un incidente, dev'essere ricoverato in ospedale. Dalla Turchia riescono a raggiungere la Grecia e, grazie all'intervento della comunità aramaica, stabiliscono un contatto con l'Ambasciata svizzera per ottenere un «visto umanitario». Da Zurigo arrivano, infine, al centro d'accoglienza richiedenti d'asilo di Chiasso.

Per Alber non è soltanto la fine di un incubo, ma l'inizio di una nuova esperienza. Non la sta vivendo da profugo, figura ai margini della collettività locale, ma da cittadino che si mette alla prova in un ambiente a cui appartenere. Per dimostrare che ricominciare è possibile. L'integrazione, di cui tanto si teorizza, è una realtà quotidiana che ci concerne tutti quanti e comporta reciprocità. Un'occasione d'incontro: come ci racconta.

Qual è la sua situazione attuale?

Ho ottenuto il permesso B di rifugiato, ciò che mi consente di uscire dalla Svizzera e viaggiare. Ne ho approfittato per visitare la Germania, il Belgio, l'Olanda. Ma nella quotidianità, posso definirmi, innanzitutto, un pendolare. Ogni giorno, da Locarno, dove abito con i genitori e il fratello minore, il più grande lavora in Germania, prendo il treno per Lugano, dove frequento la SUPSI, proseguendo gli studi di ingegneria meccanica. A Locarno avevo fatto un apprendistato alla Schindler.

Più locarnese o più luganese?

Mi sento a mio agio in entrambe le città, ormai ravvicinate da treni sempre più rapidi. A Locarno mi lega la famiglia e anche lo svago. Appartengo a una piccola compagnia teatrale amatoriale, in contatto con la scuola di Dimitri. A Lugano, incontro i compagni di scuola: alla SUPSI ci sono molti studenti italiani. La Svizzera è un paese multiforme, sia dal profilo territoriale sia da quello umano.

Che cosa conosce della Svizzera?

La visito in treno, in battello, in bicicletta, a piedi, in lungo e in largo. Sono stato a Zurigo, a Berna, a Lucerna, e a Zermatt per contemplare il Cervino.



Alber Meryamka

E con le lingue come se la cava?

Ho imparato, innanzitutto, l'italiano, com'è d'obbligo in Ticino, per frequentare le scuole. Ho studiato il tedesco, lingua maggioritaria nella Confederazione. Mi arrangio con l'inglese, indispensabile per viaggiare all'estero. Mentre, confesso, arranco con il francese.

E il nostro dialetto?

Un po' riesco a capirlo. Ma cambia da un luogo all'altro!

Le capita di non sentirsi accettato: insomma avverte un pregiudizio per via della sua origine?

Sono, ovviamente, quel che sono, mi accetto come tale. Gli altri mi devono accettare come io accetto loro. È un rapporto reciproco fondamentale per ogni convivenza, privata e pubblica. E la Svizzera ne offre un esempio ben funzionante. In quanto al razzismo, concerne casi marginali e, di certo, non un fenomeno diffuso. Anzi un'anomalia in una Confederazione che unisce lingue, culture, abitudini di vita diverse. E che continua ad accogliere stranieri. Mi piace ricordare quel che diceva Einstein: «Un paio di vestiti nella valigia non è l'unica cosa che porta con sé il rifugiato».

Concludendo: quali sono i suoi progetti per il futuro?

Aspiro all'indipendenza perfezionando le mie capacità professionali. Non mi piace chiedere aiuto.

Se racconto la mia storia alla RSI e sui giornali, non è per protagonismo. È per rassicurare chi si sente smarrito per via dell'origine straniera. La ricetta è semplice: datti una mossa, guardati attorno, e ne ricaverai un vantaggio.