



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

### Sanità: non solo un problema di cassa malati

Il premio cassa-malati che, anche il prossimo autunno, subirà un aumento, rimane al centro delle preoccupazioni dei cittadini, alla stregua di un tabù disarmante e incomprensibile. Invece, non è campato in aria: rappresenta il sintomo di un sistema sanitario sotto la pressione di cause concrete. Occorre prenderne atto sviluppando una necessaria consapevolezza nei confronti delle cose come stanno. Gli 82 miliardi, spesi nel 2017 per la salute, rispecchiano le esigenze di una popolazione che, da un lato invecchia, e dall'altro, vuole approfittare delle conquiste mediche e tecnologiche. Ricorrere alla dialisi, convivere con un tumore grazie a farmaci sempre più mirati, per non parlare poi degli interventi all'anca o per la cataratta, appartengono ormai all'ambito della normalità.

Ora questa corsa, per altro legittima, a consumare prestazioni che promettono sia un'efficienza giovanile prolungata sia una vecchiaia al riparo da menomazioni, oggi inaccettabili, comporta un prezzo enorme e sottovalutato dal singolo utente. Qualcosa che, comunque, grava sull'impianto della multiforme sanità in tutti i paesi occidentali: cioè una fattura a cifre vertiginose, da pagare.

Dietro la facciata di una sanità performante c'è l'esercito, spesso ignorato, di ricercatori nei laboratori, di operatori in ospedali, in centri di riabilitazione, in case per anziani, in strutture pubbliche e private. Questa presenza vitale grava, inevitabilmente, sull'intero sistema che traballa, mettendo in difficoltà i responsabili politici che rimediano soluzioni cerotto. Così si può definire il recente intervento del consigliere federale Berset a favore dei farmaci generici: ne deriverebbe un risparmio di 500 milioni. Una goccia rispetto a 82 miliardi! Un indizio della miopia della società nei confronti di una visione globale di un problema complesso e delicato: in bilico fra ipotesi di dirigismo statale e rischio di una medicina a due velocità. Una sfida non da poco per il nostro ordinamento democratico.

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

## Certificato «Qualità nelle Cure Palliative»: Traguardo raggiunto, il Giro continua...

di Fulvio Caccia, presidente cantonale

L'ASSOCIAZIONE SVIZZERA PER LA QUALITÀ IN CURE PALLIATIVE ha assegnato all'Associazione Triangolo il certificato di «Qualità nelle Cure Palliative» dopo le audizioni che hanno avuto luogo con successo l'11 giugno scorso nella sede del Centro Triangolo di Locarno. Una certificazione di questo tipo ha molte analogie con quelle introdotte nelle attività industriali ed estese successivamente ad attività di ogni genere, di cui le più note sono quelle definite dall'ISO (International Organization for Standardization). Cosa significa e cosa comporta una simile certificazione? Bisogna distinguere l'aspetto formale e quello sostanziale.

Dal **punto di vista formale** la certificazione è diventata un requisito indispensabile per poter fornire prestazioni e/o prodotti a molti acquirenti privati o pubblici. Per noi è il requisito indispensabile per ottenere anche in futuro il sostegno finanziario da parte del Canton Ticino nell'ambito delle Cure Palliative.

Dal **punto di vista sostanziale** il «valore aggiunto» di una certificazione dipende da come è stata preparata, vissuta e come verrà sviluppata nel futuro così come dalla serietà e dalla competenza dell'organizzazione che esamina il candidato alla certificazione. Da parte di «*palliative.ch*» l'organizzazione dell'esame (audit) è stata particolarmente minuziosa e dettagliata sotto la guida di esperti molto competenti. Per noi la preparazione all'audit ha rappresentato un periodo molto impegnativo ed una fase di crescita individuale e di

gruppo che ha coinvolto tutti gli operatori. La preparazione di una certificazione è un'occasione per riesaminare con tutto il personale i processi caratterizzanti l'attività. Vengono inoltre individuate possibilità di miglioramento anche nel confronto con procedure e pratiche sviluppate da altri enti.

Con questo spirito e secondo questa logica occorre preparare l'audit interrogandosi continuamente sull'adeguatezza della nostra pratica alla realtà con un occhio all'evoluzione delle conoscenze tecnico/scientifiche e agli standard richiesti. Senza questo stato mentale la certificazione arrischia di venir vissuta come un esercizio vessatorio, come uno strumento macchinoso e burocratico che complica la vita agli operatori senza produrre «valore aggiunto». Avendo seguito passo passo tutto il lavoro di preparazione, iniziato sotto la guida della precedente presidente Chiarella Rei-Ferrari, posso dire che il coinvolgimento di medici, infermiere, operatrici sociali, volontari e responsabili dell'associazione è risultato molto costruttivo e ha già prodotto risultati tangibili che si ripercuoteranno anche in futuro sulla qualità delle nostre prestazioni.

Disponendo ora di uno strumento esplicito come il *Manuale Qualità* la sfida per la direttrice medica del SCPD dott. Chiara Soloni e la responsabile del Settore cure infermieristiche Heidi Kern è quella di riuscire a mettere sistematicamente in atto tutti gli insegnamenti che derivano da questo lavoro.

**Sole in Botswana.**  
Foto di Antonello Calderoni





## PORTE APERTE DELL'ASSOCIAZIONE TRIANGOLO

Presentazione delle attività previste per l'anno 2019-20

**lunedì 30 settembre 2019 ore 17.30**

**Sala conferenze della Clinica Sant'Anna, Sorengo**



<b>Programma</b>	<b>17.30</b>	<b>Benvenuto</b>
	<b>17.45 - 18.25</b>	<b>Lezione di yoga o di arte terapia TRIANGOLO</b>
	<b>18.30 - 19.00</b>	<b>Incontro con le consulenti di trucco e d'immagine</b>
	<b>19.00 - 19.50</b>	<b>Lezione di yoga o di arte terapia e assistenza per il paziente oncologico</b>
	<b>19.55 - 20.25</b>	<b>Incontro con le consulenti di trucco e d'immagine</b>
	<b>20.30</b>	<b>Chiusura</b>

Un piccolo rinfresco sarà offerto ai presenti

## INCONTRI PER PAZIENTI E FAMILIARI

**Info e iscrizioni: Giada Balmelli**, coordinatrice, Triangolo Sottoceneri, Tel. 076 543 24 49, sottoceneri@triangolo.ch

### YOGA DOLCE: incontri settimanali

**Verena Sommer**, docente di yoga

#### quando

lunedì 15.30-16.30

**Inizio: 2 settembre 2019**

#### cosa

Ristabilire un rapporto armonico con il proprio corpo. Momenti di movimento dolce si alternano a momenti di riposo accompagnati da semplici meditazioni.

#### dove

**Centro Inequilibrio**  
via Molinazzo 4A  
900 Lugano

#### costi e condizioni

**Gratuito**  
**Iscrizione**  
**obbligatoria**

### ARTETERAPIA: incontri settimanali

**Federica Dubbini**, arteterapeuta

#### quando

venerdì 13.45-14.45

**Inizio: 6 settembre 2019**

#### cosa

Un percorso dove ci si esprime liberamente attraverso l'uso dei colori, in uno spazio accogliente che facilita la condivisione in gruppo, permettendo di lasciare una traccia unica e personale di sé.

#### dove

**Clinica Sant'Anna**  
**Saletta della Sala**  
**Conferenze**  
via Sant'Anna  
6924 Sorengo

#### costi e condizioni

**Gratuito**  
**Iscrizione**  
**obbligatoria**

### Consulenza d'immagine individualizzata

Lo sapevi che in base al colore della tua pelle e dei tuoi occhi hai dei «colori amici» che ti valorizzano, altri che non dovresti avere nel tuo guardaroba?

**Antonella Marzo Cantarelli**, consulente d'immagine e comunicazione ti aiuterà a sceglierli.

*Consulenza individualizzata  
gratuita su appuntamento  
annunciarsi a Giada Balmelli*

### Consulenza di trucco

Vuoi imparare a disegnarti le sopracciglia e valorizzare i tuoi occhi?  
Vuoi scoprire quali sono i colori che ti donano?

**Leila Fedulov**, estetista e make-up artist ti darà utili consigli.

*Consulenza individualizzata  
gratuita su appuntamento  
annunciarsi a Giada Balmelli*



# Invito

## PRESENTAZIONE DEL LIBRO

### «La vita lunga delle donne»

di Marina Piazza, sociologa, Milano  
ed. Solferino

**Giovedì 21 novembre 2019, 18:00-20:00**  
**Sala conferenze Tertianum Parco Maraini**  
**Via Massagno 36, 6900 Lugano**

#### Interverranno:

**Gianpaolo Cereghetti, Presidente ATTE**

**Osvalda Varini, Psicoterapeuta**

**Marina Piazza, Sociologa**

**William Pertoldi, Presidente Società Ticinese Geriatria**

**Marina Piazza**, nota sociologa milanese, si è occupata da sempre di temi legati alle varie fasi di vita delle donne. I libri che ha scritto, basati su ricerche sociologiche e incontri con gruppi femminili, rappresentano una testimonianza concreta di questo impegno. Nel 2017 Marina Piazza ha condotto un corso articolato in sei pomeriggi per l'Associazione Triangolo, sul tema della vecchiaia. Da questo corso nascono le riflessioni raccolte nel libro «La vita lunga delle donne», ed. Solferino che verrà presentato giovedì 21 novembre.

Marina Piazza riprende il filo di una narrazione iniziata anni fa, sull'identità femminile tra vita, lavoro e relazioni nei grandi passaggi dell'età affrontando il capitolo della vecchiaia, largamente trasformato dalle conquiste della longevità.

## CICLO DI FILM CON GINO BUSCAGLIA

La Sezione Sottoceneri ha rilevato l'anno scorso dall'Associazione Dialogare l'apprezzato Cineclub condotto da anni da Gino Buscaglia portandolo al Cinema Iride. Quest'anno in collaborazione con la Fondazione Maghetti presentiamo il programma:

### STORIE CHE FANNO STORIA

(del cinema)

Dagli anni '30 del secolo scorso (fa impressione dire così, vero?) ai giorni nostri. Dieci capitoli – molto diversi l'uno dall'altro – nel cammino evolutivo del linguaggio cinematografico. Firme prestigiose accanto a onesti artigiani, che un po' per caso hanno centrato il loro piccolo capolavoro. Invenzioni e sperimentazioni. Riletture critiche della Storia e documenti involontari di costumi e mentalità. E anche il Cinema stesso che, un po' di nascosto, si guarda allo specchio.

Una cavalcata da fare in scioltezza, gustando la scoperta o la riscoperta di titoli e di interpreti che hanno abitato la nostra immaginazione e – sotto sotto – ci hanno aiutato a vivere.

*Gino Buscaglia*

Data	Titolo	Regista	Paese	Anno
10.10.2019	LUCI DELLA CITTÀ	Charlie Chaplin	U.S.A.	1931
24.10.2019	IL TERZO UOMO	Carol Reed	U.S.A.	1949
14.11.2019	SABRINA	Billy Wilder	U.S.A.	1954
28.11.2019	UN MALEDETTO IMBROGLIO	Pietro Germi	Italia	1959
09.01.2020	IL FEDERALE	Luciano Salce	Italia	1961
23.01.2020	IL GIARDINO DEI FINZI CONTINI	Vittorio De Sica	Italia	1970
13.02.2020	LA STANGATA	George Roy Hill	U.S.A.	1973
05.03.2020	BALLANDO BALLANDO	Ettore Scola	Francia/Italia	1983
02.04.2020	DRACULA di Bram Stoker	Francis F. Coppola	U.S.A.	1992
30.04.2020	JIMMY'S HALL	Ken Loach	G.B.	2014

#### Quota d'iscrizione per 10 film:

**Singoli** Fr. 150.–

**Coppie** Fr. 225.–

**Studenti e beneficiari AVS** Fr. 100.–

**Le proiezioni si svolgeranno di giovedì con inizio alle ore 19.30**  
**Cinema Iride, Piazza San Rocco 3, Lugano**

**Info e iscrizioni: Giada Balmelli**, coordinatrice, Triangolo Sottoceneri, Tel. 076 543 24 49, sottoceneri@triangolo.ch



## LE NEWS

di Antonello Calderoni

### LA LUNA: INFLUSSI REALI SULLA NOSTRA SALUTE?

Medical News Today 9.8.2019

Sin dall'antichità, la luna ha affascinato la mente e la fantasia umane. Nel corso dei secoli, questo rapporto con il nostro satellite si è evidentemente manifestato in forme diverse. Nel passato alla luna si erano attribuiti grandi poteri, persino magici, in grado d'influire sulla nostra vita e in particolare sulla nostra salute. Ora, se il fascino della luna persiste, ha però assunto sempre più connotati scientifici e tecnologici. Proprio quest'anno il 50.mo dell'allunaggio dell'Apollo 11 ci ha fatto rivivere l'emozione di un'impresa spaziale, tutt'altro che conclusa. La NASA si propone d'inviare un altro essere umano sulla luna, nel 2024.

Intanto, si conoscono i vari effetti della luna sulla terra. Con il plenilunio, i coralli depongono le uova e i gameti, che consentono la riproduzione. E, come si sa, è l'attrazione gravitazionale della luna a provocare le maree. Da qui l'interrogativo sempre in cerca di risposte definitive: la luna potrebbe interferire con la mente umana?

#### Luna e ciclo mestruale

In proposito, sono largamente diffuse convinzioni o credenze popolari, secondo le quali fra ciclo mestruale e ciclo lunare ci sarebbe una sorta di sincronismo. Tanto da considerarlo un fattore che potrebbe contribuire a incrementare la fertilità. Si tratta di ipotesi, finora prive di

di conferme scientifiche. Per contro, ricerche attendibili hanno dimostrato correlazioni tra fasi lunari e livelli di melatonina, ormone che aiuta a regolare le fasi sonno-veglia come pure le fasi del ciclo mestruale.

Altri studi, pubblicati recentemente, sono però giunti a conclusioni opposte. Da un lato, secondo un'esperienza in Nepal, concepire durante il plenilunio aumenterebbe la prospettiva di partorire figli maschi. D'altro canto, uno studio condotto su 74 donne ha escluso qualsiasi correlazione fra mestruazione, fertilità e fasi lunari.

#### La luna e il sonno

Il plenilunio accentua i disturbi del sonno: anche questa credenza popolare non va liquidata come leggenda metropolitana. Secondo uno studio, pubblicato da "Sleep Medicine" nel 2014, la qualità del sonno di 319 partecipanti era percettibilmente peggiorata nel periodo di luna piena.

Nel 2013, un team di ricercatori dell'università di Basilea aveva a sua volta valutato l'intensità del sonno in 17 volontari tra i 20 e i 31 anni, e in 16, tra i 57 e i 74 anni, durante 3-5 giorni. Si sono potuti registrare cambiamenti della struttura del sonno, dell'attività cerebrale, del tasso di melatonina e di cortisolo per giungere alla seguente conclusione: durante il plenilunio, i partecipanti impiegavano 5 minuti in più per addormentarsi mentre il loro sonno durava, generalmente, 20 minuti in meno. Inoltre, sempre con la luna piena, il sonno era più superficiale e il tasso di melatonina diminuiva. L'esperimento avveniva, oltretutto, in una stanza completamente buia, da cui era impossibile vedere la luna.

#### La luna e la salute mentale

Altra opinione largamente condivisa: la luna può, influenzare il morale e addirittura la salute psichica: in particolare, il plenilunio provocherebbe maggiore aggressività. Basti pensare alla credenza dell'uomo lupo, frutto di una metamorfosi, o all'aggettivo lunatico, affibbiato a persone dall'umore instabile. Da uno studio, che risale al 1984, emergeva anche l'ipotesi di una concomitanza fra atti criminali e luna piena. Nel 2009, un ulteriore studio evidenziava la correlazione luna piena e ricoveri, addirittura raddoppiati, nelle strutture psichiatriche.

Ma un grande studio retrospettivo, condotto poi da ricercatori svizzeri e americani, basato sui dati di 18'000 pazienti, in 15 istituti durante un decennio, ha smentito un possibile influsso della luna sui comportamenti aggressivi e delinquenziali.

## POESIA

### Sulla luna

di Gianni Rodari

da «Filastrocche per tutto l'anno»  
Edizioni Einaudi Ragazzi

Sulla luna, per piacere,  
non mandate un generale:  
ne farebbe una caserma  
con la tromba e il caporale.  
Non mandateci un banchiere  
sul satellite d'argento,  
o lo mette in cassaforte  
per mostrarlo a pagamento.  
Non mandateci un ministro  
col suo seguito di uscieri:  
empirebbe di scartoffie  
i lunatici crateri.

Ha da essere un poeta  
sulla Luna ad allunare:  
con la testa nella luna  
lui da un pezzo ci sa stare...  
A sognar i più bei sogni  
è da un pezzo abituato:  
sa sperare l'impossibile  
anche quando è disperato.  
Or che i sogni e le speranze  
si fan veri come fiori,  
sulla luna e sulla terra  
fate largo ai sognatori!



Eclissi di Luna 16.7.2019.

Foto di Antonello Calderoni