

AZIENDA SANITARIA UNIVERSITARIA INTEGRATA DI TRIESTE

PER INFORMAZIONI POTETE SCRIVERE ALL'INDIRIZZO MAIL: urp@asuits.sanita.fvg.it e gestione.reclami@asuits.sanita.fvg.it - Redazione URP: Sede Via Sai, 1/3 - 34128 Trieste

ASUITS/DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

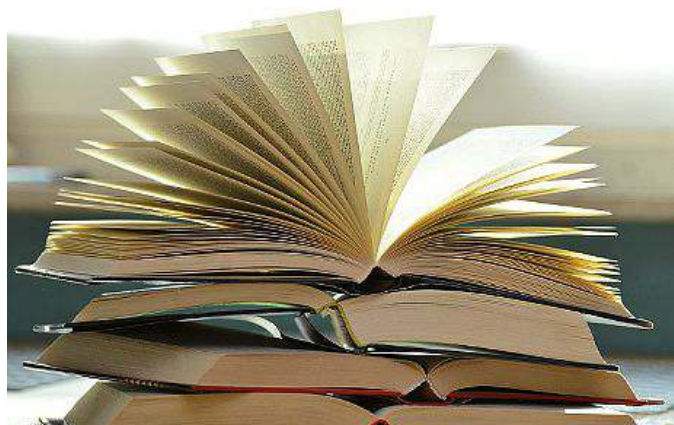
## Leggi un libro e starai meglio

Il "bookcrossing" del dipartimento di prevenzione

Sono ormai trascorsi più di due anni da quando ha preso l'avvio "LIBERAMENTE...LIBRO!!!", l'iniziativa di "bookcrossing" del Dipartimento di Prevenzione dell'AAS n. 1 "Triestina".

Per chi ancora non lo sapesse, la parola deriva dai termini inglesi book, libro e crossing, attraversamento, passaggio. L'uso di questo termine è diventato in poco tempo così diffuso da meritare, nel 2004, di essere inserito come neologismo nel "Concise Oxford English Dictionary". Anche in Italia e nella nostra città, Trieste, da alcuni anni sempre più spesso si diffondono con successo diverse iniziative di "bookcrossing", vale a dire di rilascio gratuito di libri.

E' ormai assodato come una buona lettura sia una ginnastica mentale che fa bene sia al corpo che allo spirito. Infatti fa entrare nell'atmosfera delle pagine che si leggono, trasmette esperienza, fa sognare e sviluppa la fantasia. Da sempre dunque leggere fa bene alla salute, perché crea occasioni di riflessione, met-



te di buon umore, stimola il dialogo e favorisce la socializzazione. Anche perché, come ha acutamente osservato Anjali Banerije "i libri sono il migliore antidoto alla tristezza."

In quest'ottica, il Dipartimento di Prevenzione dell'AAS n. 1 "Triestina" (che ha sede in via de Ralli 3, all'interno del Comprensorio di san Giovanni) ha ritenuto di favorire questo genere di iniziativa, installando delle biblioteche nelle diverse sale di attesa, nelle quali sono disponibili più di 500 libri. Tutte le persone che accedono ai servizi possono pre-

levare i libri senza alcun obbligo di restituzione, durante i consueti orari di apertura al pubblico; viene richiesto solamente di informare il Dipartimento dell'avvenuto prelievo, mettendo il modulo posto all'interno del libro nell'apposito contenitore, per consentire l'opportuna registrazione.

L'iniziativa ha avuto un notevole riscontro ed è risultata molto gradita dall'utenza, tant'è che nel 2015 è stata inaugurata una biblioteca anche nella sala d'attesa del Servizio di Medicina Legale in via del Farneto. "Liberamente...Libro", inoltre, è

presente anche nel canile sanitario di via Orsera 8 e nella sede del "Polo Zooantropologico" a Prosecco Stazione 20.

Solo nel corso dell'anno 2015 sono stati prelevati quasi 800 libri, con una media pari a circa 3 libri al giorno. Naturalmente, l'iniziativa "Liberamente...Libro!!!" si basa sulla generosità dei lettori, che possono donare i loro libri (di qualsiasi genere, - escluse le enciclopedie - e purché siano conservati in buone condizioni) presso la sede del Dipartimento negli orari di apertura al pubblico. Per saperne di più è possibile visitare il sito aziendale ([http://www.ass1.sanita.fvg.it/it/azienda\\_informa/Progetti\\_aziendali/liberamente\\_libro.html](http://www.ass1.sanita.fvg.it/it/azienda_informa/Progetti_aziendali/liberamente_libro.html)), oppure telefonare al numero 0403997545 tutte le mattine da lunedì al venerdì dalle ore 9 alle 10 (ambulatorio veterinario, al quale risponde il dr. Alessandro Paronuzzi, promotore dell'iniziativa) o al numero 0403997559 dalle 10 alle 11 (al quale risponde l'infermiera Maria Pagliano).

Le librerie del bookcrossing si trovano presso le seguenti sedi aziendali:

1. Dipartimento di Prevenzione - via Paolo de Ralli, 3 (Parco di San Giovanni)  
Orario: da lunedì a venerdì dalle 8:00 alle 14:00
2. Accertamenti Clinici - via del Farneto, 3 (3° piano)  
Orario: da lunedì a venerdì, dalle 8:00 alle 14:00
3. Canile Sanitario - via Orsera, 8  
Orario: da lunedì a venerdì dalle 7:30 alle 9:00
4. Polo Zooantropologico - Località Prosecco, Stazione, 20  
Orario: lunedì e mercoledì dalle 12:00 alle 13:00



E se hai troppi libri a casa...da noi c'è spazio!

Tutti gli amanti della lettura sono naturalmente invitati a donare i loro libri presso il Dipartimento di Prevenzione e a diffondere l'iniziativa. Potete contattarci al 040/3997559 dalle 10:00 alle 11:00 dal lunedì al venerdì

La lettura come forma di prevenzione della salute  
Certamente!

Una buona lettura è una ginnastica mentale che fa bene al corpo e allo spirito.

Fa entrare nell'atmosfera delle pagine che si leggono, trasmette esperienza, fa sognare, sviluppa le nostre fantasie. Leggere da sempre fa bene alla salute. Perché crea occasioni di riflessione, mette di buon umore, stimola il dialogo e favorisce la socializzazione.

"Cieco è l'uomo che non legge." (Proverbio scandinavo)

"I libri sono un antidoto alla tristezza" (Anjali Banerije)

"Un uomo che legge ne vale due." (Valentino Bompiani)

ASUITS/CLINICA DERMATOLOGICA

## Tutti al sole ma con giudizio

Estate, è tempo di sole e di mare... quali sono i rischi, oppure i benefici della tintarella?

Il sole è la più importante sorgente di radiazioni e di energia conosciuta e la sua luce arriva a contatto con la nostra pelle in due forme: la **forma radiante** (onde elettromagnetiche) e quella **corporeale**. La pelle difende il nostro corpo con l'abbronzatura, dovuta alla produzione di un pigmento protettivo, la melanina, che viene indotta dai raggi ultravioletti (UV).

In generale, la capacità di penetrazione e quindi la "pericolosità" per l'uomo dei raggi UV aumenta al diminuire della lunghezza d'onda e, di conseguenza, all'aumentare della frequenza.

Gli UV sono di tre tipi: UVA (lunghezza d'onda di 320-360 nm,) meno ustionanti, e in grado di penetrare più in profondità anche nel derma superficiale/medio, gli UVB (280-320 nm) con minore capacità di penetrazione ma

più ustionanti e gli UVC (100-280 nm), che sono altamente ustionanti, ma che sono quasi completamente assorbiti dagli strati alti dell'atmosfera.

La melanina rende la nostra pelle più scura ed è in grado di assorbire con maggiore efficacia i raggi UV scaricandone l'energia. Ma non tutte le melanine sono uguali: la melanina scura (eumelanina) protegge in maniera efficace anche le persone di pelle più chiara, mentre la feomelanina, che caratterizzano le persone con i capelli rossi, costituiscono uno scudo meno efficace.

Sono i raggi UV che stimolano la pigmentazione e lo fanno in due modi: gli UVA disperdono il pigmento già acquisito negli anni precedenti e lo fa in breve tempo (effetto memoria, fenomeno Meyrowsky); gli UVB inducono la produzione di nuovo pigmento melanico.

Gli UV hanno degli effetti posi-

tivi e negativi sul nostro corpo: tra quelli positivi vanno ricordati la sintesi della vitamina D, la pigmentazione e gli effetti terapeutici su alcune malattie, la produzione di beta-endorfine, le quali inducono uno stato di benessere e sensazione di felicità.

Tra gli effetti negativi, indotti soprattutto dagli UVB, vanno citati i danni al DNA, responsabili del possibile sviluppo di tumori cutanei, e dell'invecchiamento cutaneo per l'azione degli UVA sulle fibre elastiche del derma.

Quando si eccede con l'esposizione al sole, soprattutto quando la pelle non è ancora abbronzata, ci si espone al rischio di scottature, che nelle forme più lievi (eritema solare) si risolvono in alcuni giorni, ma che talora si manifestano con ustioni di secondo o terzo grado (bolle, esiti cicatriziali e formazione delle lentiggini so-

lari, febbre e malessere). Queste ustioni, possono nel tempo aumentare il rischio di insorgenza di tumori cutanei e melanomi, soprattutto quando queste scottature avvengono nei primi 20 anni di età.

Come si può ben capire occorre un equilibrio nell'esposizione solare, e l'esposizione in piccole dosi con le dovute attenzioni e protezioni (filtri solari) presenta dei vantaggi, mentre l'esposizione eccessiva o non controllata può determinare diversi effetti negativi. I filtri solari conferiscono una maggiore resistenza all'esposizione solare, moltiplicando il tempo di esposizione necessario a produrre l'eritema (per esempio fattore 20 equivale a tolleranza al sole per un tempo venti volte maggiore). Alcune creme filtro contengono anche delle sostanze in grado di promuovere la riparazione dei danni effettuati dagli UV sul DNA cellulare. Al-

cune malattie cutanee migliorano con una corretta esposizione solare; in particolare sono noti gli effetti benefici degli UV sulla Psoriasi, che d'estate migliora, e sulla dermatite atopica. I raggi ultravioletti sono inoltre una cura efficace anche per alcune patologie tumorali, come i Linfomi cutanei T, soprattutto nelle fasi iniziali della patologia. Gli aspetti negativi sono in genere riconducibili ad una gestione non controllata dell'esposizione solare con scottature, invecchiamento cutaneo accelerato, pelle secca, precancerosi e tumori cutanei. È infine importante considerare che ci sono delle situazioni in cui il sole può aggravare delle malattie autoimmuni, come il Lupus erythematosus, oppure rendere più facili le scottature come nelle Porfirie, nella prurigo aestivalis e nell'eritema polimorfo solare. Alcuni deodoranti (persistent light reaction

photosensitivity), alcuni profumi, prodotti per uso cosmetico/detergente ed igiene personale, contenenti bergamotto o altre fucomarine, possono provocare per il tramite dei raggi solari delle reazioni cutanee, fino a delle vere e proprie ustioni.

Infine da considerare che alcuni farmaci possono determinare una fotosensibilità con elevato rischio di scottature, come ad esempio alcuni farmaci anti-diabetici, antiaritmici cardiaci, alcuni derivati della vitamina A utilizzati per il trattamento dell'acne, alcuni antibiotici quali le tetracicline, ed alcuni antinfiammatori per uso topico. In taluni casi è possibile rinviare l'uso del farmaco all'autunno, altre volte si tratta di terapie che vanno fatte continuamente, e pertanto è necessario limitare il più possibile l'esposizione solare e proteggersi dal sole con particolare accuratezza.