

EssePiù

Per Saperne di Più

AnnoXXIV - Numero 02 - Luglio / Ottobre | 2015 | ASA - Associazione Solidarietà Aids Milano



Scarica e Leggi

tutti i numeri in PDF su:

www.asamilano30.org/essepiu

per i numeri precedenti al 2013

Contattaci allo 02/58107084

(lunedì - venerdì, ore 10-18)

amministrazione@asamilano.org

EssePiù

Bimestrale dell'ASA Associazione Solidarietà Aids

Redazione: Via Arena 25 - 20123 Milano

Tel. 02 58 10 70 84 - Fax 02 58 10 64 90

Mail: essepiu@asamilano.org

Iscrizione al Registro della Stampa presso il Tribunale di Milano N°499 del 01.08.1996

Direttore Responsabile: Massimo Cernuschi

Redazione: Valentina Meneghin, Donatello Zagato,

Collaboratori: Flavio Angiolini, Andrea Porro, Piero Sartorio

Progetto grafico: pier2com@me.com

La responsabilità delle opinioni espresse in questo bollettino è dell'autore. Le opinioni qui pubblicate non contribuiscono necessariamente una presa di posizione dell'ASA. La Posizione dell'ASA è espressa solo negli articoli firmati con il nome dell'associazione. Gli articoli qui pubblicati possono essere riprodotti parzialmente o integralmente a patto di citarne la fonte.

EssePiù viene stampato con il contributo di AbbVie S.r.l.

Un maestro.

Ho cominciato la mia vita da studente in Medicina aspirante infettivologo presso la Clinica di Malattie Infettive, diretta allora dal prof. Moroni, prima che si potesse diagnosticare l'infezione da Hiv. In quegli anni vedevamo persone con linfonodi ingrossati e febbre, senza capirne la ragione. Dopo la scoperta del virus Hiv e con la possibilità di eseguire la ricerca degli anticorpi specifici, abbiamo cominciato a lavorarci, ed è stato un percorso molto faticoso, dal punto di vista culturale ed emotivo. Eravamo nel posto dove si concentrava la maggior parte delle persone sieropositive italiane, dove si produceva "scienza". Il nostro Capo, il prof. Moroni (e la sua équipe, ovviamente), ha avuto, a partire da allora, un ruolo centrale nella ricerca e nella cura nel

campo dell'infezione da Hiv. Di fianco a questo, ha raccolto intorno a sé le cosiddette persone di buona volontà e ha fondato Anlaids, associazione anti-Aids tra le prime in Italia. La risonanza mediatica ha portato da un lato all'attenzione del pubblico il problema dell'infezione, e con questo il discorso su informazione, formazione, discriminazione, dall'altro alla raccolta fondi per la ricerca, principalmente attraverso Convivio. Scrivo queste righe dopo la scomparsa del prof. Moroni, per sottolineare il fatto che esistono anche dei medici e dei ricercatori con un grande impegno sociale e soprattutto con la voglia di "contagiare" gli altri con il loro entusiasmo. Come lui.

Massimo Cernuschi.



NPS Italia, in collaborazione con **ASAonlus** organizza un gruppo di **Parola per Donne Sieropositive** con problemi di dipendenza da sostanze, alcol, giochi d'azzardo, disturbi del comportamento alimentare. Il gruppo sarà coordinato dalla dott.ssa Giorgia Fracca, psicologa e psicoanalista. Per informazioni contattare ASAonlus al n° 02 5810 7084.

Il gruppo si terrà a partire dalla metà di ottobre presso la sede di ASA a Milano, in via arena 25, i giovedì sera dalle 19 alle 20:30.

ASA onlus Organizza un **laboratorio di scrittura autobiografica** che avrà un focus particolare sulla sieropositività.

Lo scopo del laboratorio è "riscrivere" alcuni momenti della propria storia, trovando il modo di focalizzarsi sulle proprie emozioni e i propri vissuti anche grazie al dispositivo del gruppo.

Il laboratorio si terrà presso la sede di Asa, in via Arena, 25, a venerdì alterni dalle 18:30 alle 20:00. La quota di iscrizione è di 70 euro e comprende tutte le serate (sette) e il materiale usato (penne, fogli, cartellette).

Progetto Externa per Icar, ASA Onlus e Ospedale San Raffaele



Le linee guida italiane*1-2 sottolineano come l'inizio della terapia antiretrovirale di combinazione (ART) sia da considerarsi un momento cruciale nella gestione dell'infezione da HIV. Pertanto, l'inizio della ART richiede sia una particolare competenza da parte del curante, sia la comprensione e la condivisione da parte del paziente. La comunicazione medico-paziente e la qualità della loro relazione possono influenzare l'accettazione di questa nuova fase di vita ed in particolare la disponibilità del paziente nella gestione della prescrizione terapeutica. Variabili sociali, cognitive ed emotive possono dunque ricoprire un ruolo nell'efficacia del processo di comprensione ed elaborazione delle informazioni utili fornite ai fini della gestione dell'infezione da HIV e della qualità della vita del paziente.

Per questo divengono importanti alcuni aspetti quali: offrire un colloquio nel rispetto della privacy; garantire al paziente il tempo necessario alla comprensione, all'ascolto e alla risposta alle domande; spiegare in dettaglio i motivi per i quali è opportuno e/o necessario iniziare la ART; indagare lo stato psico-fisico del paziente. Inoltre è fondamentale fornire più approfondimenti e conoscenze al paziente per valutare rischi e benefici dell'approccio terapeutico, considerando fattori quali l'ambiente e il contesto sociale in cui vive; il luogo ed il tipo di lavoro; le abitudini di vita e i ritmi delle attività quotidiane; le abitudini alimentari, gli interessi ed infine la rete relazionale e affettiva su cui il paziente può effettivamente contare.

ASA Onlus dal novembre 2010 offre un servizio di Counseling a tutti i pazienti HIV positivi che sono in carico presso il Dipartimento di Malattie

Infettive dell'Ospedale San Raffaele (HSR).

Il progetto prevede la presenza di counselor esperti in materia di HIV in affiancamento al medico infettivologo durante tutte le prime visite al centro, e l'offerta di un colloquio individuale subito dopo questo momento, per occuparsi degli aspetti emotivi della visita, come possibilità di supporto alla scoperta del proprio stato di sieropositività.

Inoltre, il progetto prevede uno sportello gratuito pomeridiano, a cui qualunque paziente del centro può accedere spontaneamente previo appuntamento.

All'interno del progetto Externa è stata fatta un'analisi qualitativa, presentata a ICAR nel 2014, sull'intervento di counseling in prima visita a fianco del medico infettivologo, da gennaio 2011 a dicembre 2013*3.

L'analisi dei trascritti dei colloqui ha rivelato che il counseling durante la prima visita ha aiutato il team ospedaliero a mettere in evidenza i vari aspetti del coinvolgimento della malattia. I temi discussi in sede di colloquio sia con pazienti con recente infezione o pazienti naive - sia con pazienti HIV+ già in cura con ART da diverso tempo si centravano su problematiche psicologiche e i problemi nelle relazioni con gli altri significativi, quali ad esempio l'attività sessuale, il self empowerment, la gestione della terapia.

Sulla base dello studio presentato ad ICAR 2014, si è ritenuto opportuno procedere con l'analisi dei dati relativi al servizio di counseling su appuntamento fruibile su richiesta spontanea del paziente.

Obiettivo del presente studio è fornire dei dati preliminari rispetto alla descrizione del campione di pazienti HIV positivi che si recano spontaneamente

al servizio di counseling su appuntamento presso il Dipartimento di Malattie infettive dell'Ospedale S. Luigi HSR

Dall'osservazione dei dati del campione si evince come pazienti Hiv positivi non si rivolgono spontaneamente subito dopo la diagnosi al servizio di counseling, e quando decidono di farlo ciò che emerge sono i bisogni, in quanto individui inseriti in uno specifico contesto, portando l'impatto che una diagnosi di sieropositività può aver avuto all'interno di un funzionamento pre-esistente. Quindi ciò che emerge è la persona, non necessariamente legata agli aspetti concreti della sieropositività.

1. Antinori A, et al. Italian guidelines for the use of antiretroviral agents and the diagnostic-clinical management of HIV-1 infected persons. Update 2011. New Microbiologica 2012; 35:113-159.

2. Linee Guida Italiane sull'utilizzo dei farmaci antiretrovirali e sulla gestione diagnostico-clinica delle persone con infezione da HIV-1.

3. A. Bianchi, A. Poli, G. Ardenghi, V. Meneghin2, L. Galli, D. Zandonà, M.Schizzano, M. Drusiani, R. Melzi, N. Gianotti1, S. Bossolasco, V. Spagnuolo1,3, S. Nozza1, P. Cinque1, G. Tambussi1, S. Zanetti1, M. Cernuschi1,2, A. Lazzarin1,3, A. Castagna1. A qualitative analysis of counselling intervention on HIV-infected patients. ICAR 2014

Sentinelle in piedi, come belle statue

La polemica contro la libertà dei gay di esistere e di amare a modo loro, ha ultimamente messo in campo in varie città italiane un particolare tipo di protesta silenziosa, costituita dalle “sentinelle in piedi”. Persone di ambo i sessi, dall’aspetto decoroso, paiono belle statue immobili e disposte come su una scacchiera davanti a edifici d’importanza istituzionale.

Sembrano persone apparentemente impegnate a leggere libri, con quell’aria seria e assorta di chi vorrebbe far credere al mondo di esser lì per manifestare pacificamente, in realtà intente a covare nei loro cuori pieni di presunta illibatezza, sentimenti d’intolleranza nei confronti di chi ostentatamente, secondo loro, si dedicherebbe notte e giorno a mettere in grave pericolo l’integrità della sacra famiglia eterosessuale.

I pericoli che corre la società, secondo loro, sono dovuti alla prossima probabile approvazione in Parlamento della legge contro l’omofobia, nonché al dibattito su altri temi riguardanti il concetto di famiglia: le unioni civili, il riconoscimento delle coppie di fatto, i matrimoni e l’adozione di figli da parte di coppie for-

mate da persone dello stesso sesso. Tutte queste incresciose richieste costituiscono indubbiamente un problema che non può lasciare indifferenti: per questo esistono le sentinelle della morale, quella giusta, si intende.

Naturalmente siamo molto preoccupati. Il problema sollevato dalle sentinelle è serio: si tratta non solo di salvare dalla catastrofe la famiglia tradizionale fondata sulle granitiche e insondabili figure dell’Uomo e della Donna, ma di cercare di evitare il fallimento storico e il crollo di un’intera Civiltà, in particolare quella Cristiana. Vi sembra poco? Vi rendete conto di quale responsabilità sono investite le persone LGBT? Facciano i gay un passo indietro e riflettano. Provino a pentirsi delle loro scelte. E se proprio non riescono a pentirsi la smettano di essere fieri di sé e così gioiosi nelle loro manifestazioni pubbliche: almeno questo, che diamine...

Certo, per alleviare l’angoscia di questi strenui difensori dell’unica morale possibile, si potrebbe spiegare loro che comportamenti omosessuali esistono in natura e sono diffusi tra molte specie di animali, dai mosce-

rini ai primati, passando per i machisimi galli. Si potrebbe ricordare loro che l’omosessualità umana non è una scelta ma un dato di fatto naturale; che due persone dello stesso sesso che si amano non danneggiano nessuno, se sono adulti e consenzienti; che non tutti a questo mondo sono cristiani credenti e praticanti; che la natura e la vita offrono all’essere umano molte e diverse possibilità per realizzare la propria felicità; che tutti gli omosessuali del mondo sono figli di coppie eterosessuali.

A quanto pare, recentemente sarebbero stati invitati a manifestare contro l’ideologia gender anche alcune Associazioni di confessione islamica, di visione conservatrice.

Dalla padella alla brace. Brace? Questo mi ricorda qualcosa: il letto della punizione, di legna e paglia, e l’inebriante profumo dei roghi, a base di semi di finocchio. Ma questa è storia vecchia. In realtà il lungo Medio Evo Cristiano è finito da un pezzo e le sentinelle non possono non saperlo.

O forse m’inganno su questo punto?

Flavio Angiolini

Adolescenti vincenti

L’annuale Teen Tech Award di Londra ha premiato tre adolescenti di 13 e 14 anni, studenti alla Isaac Newton Academy di Ilford nell’Essex (Gran Bretagna) per l’innovazione migliore nel campo della salute: il condom intelligente.

Questo preservativo, chiamato S.T.EYE., è composto da un lattice particolare che cambia colore se vie-

ne a contatto con alcune malattie sessualmente trasmissibili. Diventa verde per la clamidia, blu per la sifilide, giallo per l’herpes, viola per il papilloma virus.

I ragazzi hanno dichiarato di avere ideato S.T.EYE. allo scopo di migliorare il futuro delle generazioni a venire.

Complimenti!!!



La sieropositività è una patologia con importanti risvolti psicologici. Un professionista serio può aiutare a stare meglio.
Per INFO chiamare il numero 02- 58 10 70 84 (dalle ore 10 alle 18)



Scritture



Gay palestinesi rifugiati in Israele?

La notizia, da cui il titolo riportato con il punto interrogativo, mi è apparsa, in un primo momento, controversa, almeno per quanto riguarda le fonti cui fare riferimento per avere un'idea più possibile chiara e veritiera dei fatti in questione.

Sfogliando le pagine di vari siti web e di alcuni articoli pubblicati su Il Corriere della Sera e Il Foglio, mi sono accorto che già da qualche anno esiste un dibattito che riguarda la questione dei gay palestinesi rifugiati e accolti in Israele, dovuto alla contrapposizione tra schieramenti, alcuni dei quali negano alla notizia un reale fondamento e altri che, invece, della notizia riportano fonti israeliane ufficiali, e quindi tali da rendere credibile la notizia stessa.

Nel primo schieramento c'è il sito web Termometro Politico (forse orientato politicamente e ideologicamente nel dibattito sul più ampio problema del conflitto arabo-israeliano), che mette a disposizione dei lettori una lunga analisi critica e negazionista. Purtroppo quell'analisi risale al 2005. Rights Report, altro sito web, riporta invece notizie più recenti, ed è, quin-

di, per quanto mi riguarda, il blog di riferimento principale per sviluppare una breve riflessione sul tema in questione.

Le informazioni riportate dal Blog di Rights Report, che risalgono al 2013, sono annunciate con il seguente titolo: "Gay palestinesi rifugiati in Israele. Report sulle strade di Tel Aviv".

Il racconto parte dal documentario "The invisible man", un'intervista ad alcuni omosessuali arabi rifugiati in Israele. Il primo problema che emerge dall'intervista, è la situazione di precarietà in cui si trovano questi ragazzi, una condizione che li tiene in bilico tra una clandestinità tollerata e il rischio di essere espulsi e rispediti in Cisgiordania, dove troverebbero non solo discriminazione, ma anche forme pericolose di persecuzione.

La condizione di semi-clandestinità in cui si trovano, l'assenza di un vero e proprio status di rifugiati, porta questi ragazzi a vivere in modo precario; a quanto pare alcuni di loro, per sopravvivere, si vedono costretti a prostituirsi (anche se sappiamo che questa pratica è piuttosto diffusa in molti Paesi arabi). Altri, più fortunati,

convivono con i loro compagni gay israeliani, ma sempre in uno stato di clandestinità. Fin qui il quadro della situazione al 2013.

Un rapporto più recente (2014) riferisce notizie più fresche e approfondite nonché suffragate dalla collaborazione delle autorità dello Stato ebraico con i giornalisti di Rights Report. Le informazioni che seguono forniscono dati del Ministero degli Interni israeliano.

Le autorità locali ammettono la loro difficoltà a concedere a tutti (circa un migliaio) lo status di rifugiati, per ovvie ragioni di sicurezza; un'accoglienza di massa e non selettiva comporterebbe il rischio di introdurre nello Stato ebraico eventuali terroristi.

Tuttavia un processo attento di accoglienza è effettivamente in corso. Allo stato attuale (2014), ai palestinesi non è stato proibito stringere relazioni con i loro compagni israeliani, tanto che le coppie miste riconosciute sono 133, nel corso dell'ultimo anno; nello stesso periodo di tempo i gay palestinesi richiedenti asilo sono stati 1034, di cui 1011 uo-

Notizie dal Mondo della Ricerca

a cura di M. Cernuschi

DAL CANADA, PREVENZIONE E PREP

Notizie dallo IAS, Vancouver. lo scorso luglio 2015 sono stati trattati due i principali argomenti: trattamento come prevenzione e Prep.

Lo studio START ha dimostrato come le persone che trattano l'infezione da Hiv subito, indipendentemente dal numero dei Cd4, hanno una maggiore possibilità di mantenere un buono stato di salute e una migliore conta dei Cd4 nel tempo. Questa strategia ha anche il vantaggio di ridurre le possibilità di trasmissione dell'infezione da HIV, grazie all'azzeramento della quantità di virus circolante. I rapporti sessuali non protetti sembrano un po' più frequenti nelle persone in terapia, anche se uno studio

francese mostra meno attenzione tra quelli con viremia positiva.

La Prep, studiata in diversi gruppi di persone a rischio e in diversi Paesi, si è dimostrata altamente efficace nel ridurre quasi a zero le nuove infezioni in chi assumeva regolarmente il trattamento con Truvada. Le poche infezioni da HIV registrate erano quasi sempre in persone che non seguivano regolarmente il trattamento.

L'altra faccia della medaglia sono le altre malattie a trasmissione sessuale, come sifilide, epatite da Hcv e infezione anale da Clamidia, in crescita stabile nel corso dell'ultimo decennio. Questo dato indica come sia necessaria una gestione della Prep effettuata da personale sanitario e da persone della Community (HIV e Lgbt) a stretto contatto.

TERAPIA Taf (Gilead)

Si tratta di un profarmaco di tenofovir, con lo stesso profilo di efficacia, che però ha dimostrato tossicità su rene e ossa nettamente inferiore. A 48 settimane, le persone che hanno sostituito tenofovir con Taf hanno mostrato un netto miglioramento dei valori di funzionalità renale e una migliore densità ossea. A breve verrà commercializzato in Italia, sostituendo tenofovir in tutti i prodotti (Atripla, Truvada, Stribild, Eviplera, Viread).

Dolutegravir (ViiV)

Tutti gli studi presentati hanno confermato la straordinaria efficacia di questo inibitore dell'integrasi e il suo ottimo profilo di tollerabilità, specialmente dal punto di vista me-

mini e 23 donne; mentre le richieste di asilo andate a buon fine sono 291. A tutti gli altri è comunque garantito il rispetto dei diritti civili, assistenza sanitaria e l'assicurazione di non essere espulsi.

La situazione, nei due Paesi - Israele ed ex-territori giordani (Cisgiordania) - in fatto di diritti delle persone LGBT, è molto diversa. Nei territori controllati dall'Autorità palestinese i rapporti omosessuali erano stati depenalizzati, ufficialmente, fin dal 1951, e tali son rimasti. Resta tuttavia una sostanziale distanza tra la legislazione in materia e la mentalità della gente, ovvero il clima sociale reale in Cisgiordania: l'omofobia si manifesta, infatti, con un senso diffuso di disvalore culturale e in discriminazioni di vario genere e intensità, più o meno palesi, anche da parte delle famiglie.

Al contrario, nella Striscia di Gaza rimane in vigore l'ordinanza del codice penale inglese No.74 del 1936, che considera fuori legge e criminali i rapporti omosessuali tra uomini adulti anche se consenzienti, tanto che i suoi tribunali hanno applicato anche la pena di morte per gli atti omosessuali.

Lo Stato d'Israele, invece, è stato il primo Paese asiatico in cui gli omosessuali sono stati protetti da leggi anti-discriminazione ed è, al 2011, l'unico paese del Medio Oriente a fornire una tale protezione giuridica. La legislazione garantisce ormai ai gay la maggior parte dei diritti matrimoniali ufficialmente riconosciu-

ti alle coppie eterosessuali, anche se la piena ufficialità del matrimonio omosessuale non è ancora stata concessa. Tuttavia, sono riconosciuti i matrimoni omosessuali contratti all'estero.

Israele ha inoltre una delle più alte percentuali al mondo di popolazione favorevole all'equiparazione delle coppie gay a quelle etero: il 61% di israeliani sostiene l'introduzione del matrimonio civile per le coppie dello stesso sesso.

Israele, assieme a Giordania, Turchia, Iraq e Cipro, è fra i paesi mediorientali in cui gli "atti omosessuali tra adulti consenzienti svolti in privato" non sono considerati illegali e quindi non sono perseguibili dalla legge. In tutti gli altri Stati arabo-musulmani del Medio Oriente l'omosessualità rimane un crimine, punita spesso sottoponendo i malcapitati a supplizi corporali, la condanna alla carcerazione (Egitto e Marocco) e in alcuni casi persino con la pena di morte (Arabia Saudita).

Tel Aviv è stata nominata la "capitale gay" del mediterraneo orientale dalla popolare rivista Out; è famosa per le sue spiagge offerte alle persone omosessuali, tanto che un popolare sito di viaggi LGBT, ha valutato Tel Aviv come la miglior città gay-friendly del 2011.

Flavio Angiolini



Seguici su:
www.facebook.com/sexfactorMSM
www.asamilano30.org/sex-factor

Segui sexfactor nel suo tour milanese nei locali gay e durante gli eventi LGBT e cerca l'info point !

troverai: operatori pronti a rispondere a ogni tua domanda, materiale informativo e

preservativi in omaggio.

inoltre potrai fare una foto con le 2 sagome king-size di sexfactor con gli slogan:

**io faccio regolarmente il test dell'hiv
io faccio sesso protetto**

Potrai postare la tua foto sulla pagina facebook di sexfactor e creare una comunità di persone che amano fare sesso con responsabilità e con rispetto degli altri.



Progetto Externa
Servizio di Counseling

"EXTERNA" è lo sportello di counselling settimanale presso il Centro San Luigi (H. San Raffaele) per la Cura e la Ricerca per le patologie HIV correlate (Via Stamira D'ancona 20 - Milano). Un operatore è a disposizione dei pazienti che desiderano confrontarsi con dubbi e ricevere supporto.

**Per informazioni : Tel. 02/58107084
(lun-Ven , ore 10 - 18)**

tabolico (colesterolo, trigliceridi). A breve la commercializzazione della Str (pillola unica) insieme ad abacavir e 3tc.

Maraviroc (ViiV)

Sono stati presentati i dati a 48 settimane dello studio Modern, che comparava Darunavir /r associato a Maraviroc o Truvada in persone al primo trattamento. Lo studio è stato condotto in doppio cieco, ed è stato dimostrato come nel braccio che assumeva Maraviroc la riduzione di massa ossea sia stata nettamente inferiore.

Cobicistat

Si tratta della nuova molecola booster (utilizzata per far funzionare meglio gli inibitori della proteasi). Dopo la commercializzazione di Stribild, presto saranno disponibili le associazioni con darunavir (Rezolsta) o con atazanavir (Evotaz). Vantaggio principale rispetto a

Ritonavir, utilizzato attualmente con questa funzione, una riduzione delle alterazioni dell'alvo (diarrea). La co-formulazione con altri principi attivi renderà più semplice il trattamento (una pillola in meno).

Doravirina (Merck)

Si tratta di un nuovo inibitore non nucleosidico della trascrittasi inversa, che dai primi studi clinici sembra essere più potente e meglio tollerato di efavirenz e rilpivirina. Si somministra una volta al giorno, indipendentemente dal cibo).

Bms 663068

Si tratta di una molecola di una nuova classe di farmaci, gli inibitori dell'attachment, che bloccano l'entrata del virus nelle cellule. I primi studi sono in corso su persone multitrattate, in fallimento terapeutico.

Metamfetamina o Crystal

Questa droga della famiglia delle amfetamine è molto utilizzata a sco-

po ludico/sessuale. In uno studio effettuato a Seattle si è osservato che il venti per cento delle persone con sieroconversione ne avevano fatto utilizzo. Si conferma che l'utilizzo di droghe a scopo ricreativo/sessuale abbassa il livello di attenzione alla prevenzione.

Vac-3S

Un piccolo studio vaccinale di fase I, condotto su persone in trattamento antiretrovirale, ha dimostrato di poter ridurre la quantità di HIV Dna (il virus che si integra nelle cellule). I marcatori infiammatori non hanno mostrato variazioni.



Scritture



La meditazione fa bene alla salute

Un articolo pubblicato su Focus, sito on line di divulgazione scientifica, conferma ciò che Maestri di tutte le discipline orientali sostengono da qualche millennio a questa parte. L'argomento trattato è la meditazione: ciò che segue è una sintesi degli otto punti che illustrano altrettanti "benefici inattesi - ma scientificamente provati - di una pratica che ha origini antiche, ma sta godendo di un rinnovato successo."

Tra i primi effetti della pratica meditativa sono da considerare: l'attenuazione dello stress; la riduzione dei sintomi di ansia e depressione e un rimedio per chi fatica a concentrarsi.

Studi in risonanza magnetica dell'Università di Harvard su un campione di studenti che volontariamente hanno seguito un corso di otto settimane di meditazione, hanno reso evidente "un ispessimento della materia grigia (l'insieme di corpi dei neuroni presenti nell'encefalo e nel midollo spinale) nelle aree cerebrali associate con la consapevolezza del proprio corpo e con la compassione per il prossimo, oltre ad una riduzione del volume dell'amigdala (una regione cerebrale associata allo stress e alla paura), e un au-

mento di materia grigia nella corteccia prefrontale, responsabile di alcune funzioni cognitive superiori come la concentrazione e la capacità decisionale."

L'articolo di Focus riferisce che uno studio "pubblicato nel 2013 e condotto da ricercatori di Wisconsin (Usa), Spagna e Francia ha dimostrato come otto ore di intensa meditazione praticata da esperti della disciplina siano sufficienti per "spegnere" l'attività di alcuni geni legati all'origine dei processi infiammatori. Un altro studio olandese pubblicato nel 2014, ha dimostrato che la meditazione può agire sul sistema nervoso simpatico promuovendo il rilascio di sostanze antinfiammatorie e riducendo la produzione di sostanze che stimolano i processi infiammatori".

Un altro vantaggio della meditazione consiste nella possibilità di "favorire il rilascio, nel sangue, di ossido nitrico (una sostanza che provoca il rilassamento dei vasi sanguigni) fornendo così al sangue "tubi" più larghi in cui fluire. Ecco perché questa pratica, insieme a uno stile di vita sana e ai farmaci del caso, può aiutare chi soffre di pressione alta a ridurre l'ipertensione".

Meditare può rallentare il processo di invecchiamento cellulare. Diversi studi, tra cui un'ampia ricerca dell'Università della California di Davis, hanno dimostrato come la meditazione "migliori l'attività dell'enzima telomerasi, che ricostruisce e allunga i telomeri, sequenze di DNA situate alla fine dei cromosomi. Proteggere i telomeri è fondamentale per garantire lunga vita alle cellule: quando i telomeri si accorciano sotto a una certa soglia, le cellule smettono di dividersi ed entrano in uno stato di senescenza".

Uno studio su un gruppo di studenti universitari ha dimostrato che la meditazione può essere più riposante del sonno. L'alternativa alla meditazione, proposta ai volontari, era fare un breve pisolino o guardare la TV. Ebbene, il livello di allerta di chi aveva meditato ha ottenuto risultati migliori del 10% rispetto a chi si era concesso una siesta.

Infine, buone notizie per le donne: la meditazione, come lo yoga o il tai-chi, "può attenuare i più comuni sintomi della menopausa come le "vampate" di caldo improvviso, i disturbi dell'umore e del sonno, i dolori ossei e muscolari".

Flavio Angiolini



Da ora anche **Tu** puoi pubblicare una **Scrittura** su

EssePiù

Per Saperne di Più

Mandaci una e-mail con oggetto scritture a: **essepriu@asamilano.org**

Le più interessanti saranno pubblicate nei prossimi numeri.

SCRIVETE NUMEROSI!



Corsi per volontari ASA

Ogni anno ASA Onlus organizza un corso di formazione per aspiranti volontari.

L'ideazione di questo corso è nata dall'esigenza di trovare nuove persone che abbiano la voglia e le capacità di partecipare attivamente alle attività e ai progetti dell'associazione.



Troviamoci

rubrica di inserzioni gratuite



Ciao a tutti, sono Silvio, vivo a Vimercate (MB), sono HIV positivo dal 2002, gay. Cerco amici. cell 3423226500 solo sms grazie

Ciao mi chiamo Gianluca ho 40 anni. Mi farebbe piacere conoscere una donna simpatica, allegra e seria. Il mio numero è 3313134618.

Mi chiamo Blessing e sono una donna di 39 anni. Brava e gentile, lavoro presso una famiglia e sono in cerca di una stanza o un appartamento in condivisione a Milano con una donna di qualsiasi età. 351 0593820.

Lisa, over 50, aspetto giovanile, solare, amante della musica, del ballo e degli animali. Delusa da uomini troppo superficiali e paurosi ma ancora fiduciosa che ci possa essere la persona giusta che voglia rimettersi in gioco, visto che condividiamo la stessa malattia. Se la pensi come me, chiama : 377 2423195. preferisco italiani.

Ciao Sono Gianni 45enne di Milano, gay, sto cercando un uomo per amicizia ed eventuale relazione. Se ti interessa contattami. Mia e-mail: gianni69_mi@yahoo.it o per facile contatto mio cell. 3495542403"

Ciao mi chiamo Fabio cerco una donna che abbia voglia di sorridere, e che abbia i miei stessi problemi il mio n 339 8871086 sono di milano ciao

Ciao mi chiamo Maurizio , abito vicino a Milano , ho 54 anni sono sieropositivo da circa 10 anni in terapia retrovirale con carica virale prossima allo 0 , sono alto 183 cm peso 75 kg , capelli castani brizzolati occhi azzurri. Cerco una compagna sieropositiva , dopo vari tentativi di relazioni con donne sieronegative ho deciso di cercare una donna che condividesse lo stesso problema. Ho una lavoro, una casa e vari interessi ,ultimamente in particolare mi sto dedicando alla danza sto studiando tango argentino e in precedenza ho fatto dei corsi di balli folk di coppia. Se se interessata, anche solo per scambiare quattro chiacchiere ..un caffè' .. una passeggiata..contattami pure alla mia mail : daftcrew2003@virgilio.it

Maurizio 48 anni di Arese dolce e sensibile cerco ragazza per eventuale amicizia o chissà Tel: 349 2280400

Ciao sono angelo 52 anni carino e simpatico,non dimostro gli anni che ho,soprattutto mentalmente. Cerco una ragazza

Positiva che come mè si trova a passare le sere da solo e non si rassegna a stare da sola ,il tempo passa inevitabilmente e io cerco amicizia e poi si vedrà,contattami non ti delurero. cell.3664073953 mail: coccolo63@tiscali.it

Ciao. Ho 56 anni. Africano, alto 1.75 m. Carino e simpatico. Cerco donna seria per relazione duratura. Zona Milano e dintorni. Pierre, tel. 346/3667316

Ciao sono Germano di Milano 50 anni cerco una compagna per colorare insieme le nostre giornate. Tel 349 00 28 651

Ciao sono Giuseppe di Milano 48 anni sono tranquillo e simpatico, non cerco una relazione ma un'amica con cui vedersi ogni tanto per un caffè, una passeggiata, un cinema. Il mio cell. è: 3663816464

Mi chiamo Mario e vivo a Filago (BG). Sono alto 1.70 m e di bell'aspetto, amo la natura e gli animali e cerco una donna con cui stringere amicizia ed eventuale relazione. Tel. 389/4421741 oppure 388/7848437.

Carlo 59 anni HIV+ asintomatico. Abito a Zogno (BG) cerco donna con uguale problema per relazione duratura ciao. Tel 3382332191

Ciao sono un 52 enne sieropositivo dall'85 in buona salute, cercherei amiche zona Brescia, Bergamo e Cremona. Contattatemi su: sashasami@libero.it

Antonio, 53 anni, 1,70m, capelli brizzolati, buono stato di salute, cerca compagna cattolica per compagnia, amicizia ed eventuale relazione. Cell. 349/1525411

42enne di Bergamo, sieropositivo, cerca amico per amicizia relazione. Scrivere a: mrossi425@virgilio.it

Ciao, sono Angelo siero+ cerco donna con cui dividere tempo libero, mi piace andare fuori a cena e divertirmi; se sei una persona positiva fatti viva: non te ne pentirai. mail: angelo6354@yahoo.it; cellulare 366/4073953

Sono una donna alta, bella, simpatica, sincera e tranquilla. Voglio vivere una vita serena e tranquilla. Vorrei conoscere un uomo simpatico come me, che mi faccia un sorriso ogni giorno. Questa è il mio numero: 388/7978247.

Nicola, 1.70 di altezza, magro, di bella presenza. Cerca una compagna per

amicizia o relazione a Milano. Tel. 348/9823726

Bella signora 45 enne cerca uomini giovani under 50, per condividere la propria storia e poi chissà. Asintomatica - carica repressa- ex escort di lusso - da pochi giorni. Ho vissuto una vita da leoni ora cerco chi mi capisca. mail: silvana_meroni2014@libero.it. Solo persone serie, no tossicodipendenti, alcolisti o disastri.

Sono cinquantenne, sono gay, sono sieropositivo. Sento il bisogno di una relazione, cerco un uomo per poterla realizzare. Solo Bergamo. Email: gmuscardino@virgilio.it

63enne, carino, simpatico, non libero ma desideroso di vivere la vita, cerca amica per passare ore di serenità e piacere reciproco senza pregiudizi ma solo con molta voglia di vivere e divertirsi, assicuro pomeriggi di sicuro divertimento. Telefonate o inviate messaggio al numero 366/4743488 - solo a Milano e dintorni.

60enne non libero cerca amico nelle vicinanze di Legnano. La solitudine è brutta da vivere in mezzo alla gente. Io sono Francesco, il mio cellulare: 349/8338847

64enne gay, hiv+ in discrete condizioni di salute, con interessi culturali vari, cerca amico/compagno per amicizia ed eventuale relazione in Milano Sud. Cell. 346/6274082

Uomo 45anni sieropositivo da 5, asintomatico cerca donne per amicizia ed eventuale relazione. Sono di Modena. Mi piace viaggiare, andare al cinema, praticare nuoto e ciclismo. Cell. 347/2542002. Un abbraccio a tutti i sieropositivi soli come me.

Per pubblicare un annuncio, inviare il testo all'indirizzo email essepiau@asamilano.org
La presenza degli annunci è subordinata allo spazio disponibile e all'arrivo di nuovi annunci.

Convenzioni ASA

IMMAGINARIA (Oggettistica)

Corso di P.ta Ticinese 53, Milano
Tel. 02.58102270

CORNELIA (Gioielleria)

Via San Fermo 15, Milano
Tel. 02.62910350

CENTRO MEDICO COL DI LANA

Viale Col di Lana 2, Milano
Tel. 02.58103023

BROKERFIN

(Mutui e Finanziamenti)

Via Nicotera 18, Milano
Tel. 02.66207674

TAU VIAGGI

Via Plinio 11, Milano
Tel. 02.29531322

PROFESSIONE OTTICA

(DI SARDELLA GIUSEPPE)

Via G. Meda 6, MI
Occhiali da vista (40%)
Occhiali da sole (30%)

HOTEL RAFFAELLO

Via dei Monti 3,
Chianciano Terme
Tel 0578,657000 (sconto 30%)

BASAR

MERCATINO SOLIDALE

NUOVO

USATO

VINTAGE



Ogni secondo sabato del mese dalle 10 alle 18
in via Arena 25 Milano (M2 S. Agostino - P.Genova)



TEL: 02 5810.7084
MAIL: info@asamilano.org
WEB: www.asamilano.org



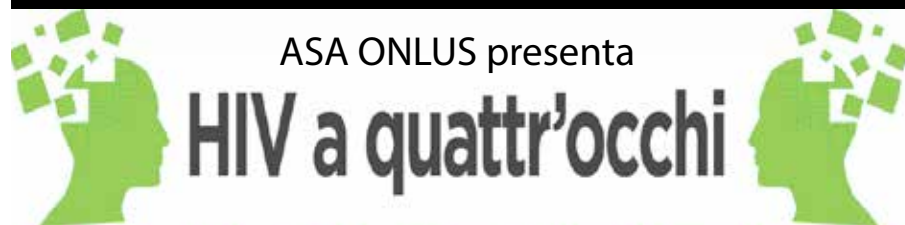
Basar Mercatino solidale

Il BasaR è il mercatino allestito ogni mese presso la sede di ASA allo scopo di finanziare i progetti e le attività dell'associazione. Puoi trovarci di tutto: abbigliamento, scarpe, oggetti per la casa, piccoli pezzi di arredamento, accessori, curiosità, libri e cd, nuovo, usato e vintage, e puoi aggiudicarti con una piccola donazione.

Il bASAr è ormai un appuntamento fisso per molti milanesi e ti sorprenderai per la varietà degli articoli.

Inoltre, solo per l'abbigliamento e accessori usati, puoi venire a visitarci con calma dal lunedì al venerdì, dalle 10 alle 18. (MiniBasaR) Ti ricordiamo che il mercatino ha anche bisogno di generosi donatori per "rimpolpare" i banchi e proporre sempre più novità. Sostienici regalando ciò che non ti serve o ciò che non indossi più; verremo noi a ritirare la tua donazione.

Chiama allo 02/58107084 oppure invia una mail a segreteria@asamilano.org



ASA ONLUS presenta

HIV a quattr'occhi

Serata informativa dedicata a chi ha scoperto da poco di essere sieropositivo

APPUNTAMENTI 2015

13 gennaio	14 luglio
10 febbraio	—
10 marzo	08 settembre
14 aprile	13 ottobre
12 maggio	10 novembre
09 giugno	15 dicembre

La serata informativa a cadenza mensile completamente dedicata a chi ha scoperto da poco di essere sieropositivo e vuole saperne di più (sul virus, sulle terapie, sulla vita di tutti i giorni) e a chi, magari sieropositivo da più tempo, ha voglia di ricevere informazioni da qualcuno che non sia un infettivologo o uno psicologo, ma piuttosto una persona che ha affrontato lo stesso percorso

Volontari dell'associazione saranno a disposizione per rispondere a domande su dubbi e timori

una volta al mese, il martedì alle 20.30
presso la sede ASA Onlus in via Arena 25 Milano
(MM2 S. Agostino - P.ta Genova)



Le Nostre Attività

- **Centralino informativo HIV/AIDS** : 02/58107084, con il coordinamento di ISS / Ministero della Salute (progetto Re.Te.AIDS), lunedì - venerdì , ore 10-18.
- **ASAMobile**: servizio di accompagnamento rivolto a persone sieropositive che devono recarsi in ospedale per visite o cure in day hospital.
- **Counselling**: vis-à-vis e consulenza psicologica per persone sieropositive, parenti e partner.
- **Gruppo The Names Project**: centro raccolta coperte dei nomi, le coperte decorate da amici e parenti di persone vittime dell'AIDS, e coordinamento per l'esposizione delle coperte durante la celebrazione del primo di dicembre, giornata mondiale per la lotta contro l'AIDS.
- **International AIDS Candlelight Memorial**: fiaccolata commemorativa in memoria delle vittime dell'AIDS, ogni anno a Maggio.
- **Gruppo scuole**: interventi di informazione e prevenzione nelle scuole.
- **HIV info-Pont** : diffusione di materiale informativo e preservativi nei luoghi di aggregazione, aventi e locali.
- **Sponsorizzazione**: convegni e manifestazioni pubbliche: concerti, spettacoli, dibattiti, mostre.
- **Gruppo carcere**: iniziative di informazione e prevenzione nel carcere di San Vittore.
- **Essepiù**: bimestrale di informazione e riflessione rivolto a persone sieropositive e a chiunque voglia saperne di più.
- **bASAr Mercatino Solidale**: mercatino di beneficenza per la raccolta di fondi a sostegno di ASA e i progetti - Ogni secondo sabato del mese dalle 10 alle 18.
- **Asta E-bay**: Vendita di abbigliamento e oggetto a sostegno di ASA e i progetti , nell'area aste di beneficenza.
- **HIV a quattr'occhi** : serata informativa a cadenza mensile dedicata soprattutto a chi ha scoperto da poco di essere sieropositivo, per dialogare e ricevere informazioni da qualcuno che non sia un infettivologo o uno psicologo.
- **Test hiv salivare**: Ogni mese, il martedì, dalle 12.30 alle 18. gratuito, senza appuntamento e esito in 20 minuti.



Aiutaci ad Aiutare DONA ORA

- Coordinate IBAN: IT83K0312701601000000001179 c/c bancario intestato ad ASA Associazione Solidarietà AIDS (specificando la causale del versamento - donazione)
- Codice fiscale per 5 x 1000: 97140700150
- Account PAYPAL: amministrazione@asamilano.org

Tesseramento 2015

Aiutaci ad aiutare! Tesserati ad ASA ONLUS con soli

10 EURO

Presso la nostra sede
in via Arena 25 MI (M2 S.Agostino - P.ta Genova)
dal Lun al Ven dalle 10 alle 18