

# #INFORMABLU

Quando in famiglia si sceglie la vita - N. 18 • febbraio 2021

Attualità  
Quale futuro dopo il Covid?

Pagina 4

Storie di vita  
La rinascita di Salvatore

Pagina 8

Gli ambulatori  
raccontano

Pagina 17



*Katia Lazari*  
urostomia, Lanciano (CH)

## Tutto il nostro supporto nel servizio Coloplast Care

NUOVO

Le zone estroflesse  
come le ernie possono  
essere complicate  
da gestire.  
Ora esiste un  
nuovo rimedio

Steve, utilizzatore



**SenSura<sup>®</sup> Mio Convex Flip**

## Steve ha provato **SenSura Mio Convex Flip.**

SenSura Mio Convex Flip è un rimedio ottimale per Steve, perchè è un prodotto studiato per gestire le aree estroflesse come le ernie o gli addomi prominenti. La stella a forma ricurva è stata disegnata per ottimizzare l'adesione della placca all'addome.

SenSura Mio Convex Flip fa parte della gamma SenSura Mio. Con il **Body Check** puoi capire quale presidio consigliamo per il tuo addome.



Per maggiori approfondimenti  
e richiesta campioni gratuiti visita:  
[coloplast.to/smioconvexflip](http://coloplast.to/smioconvexflip)

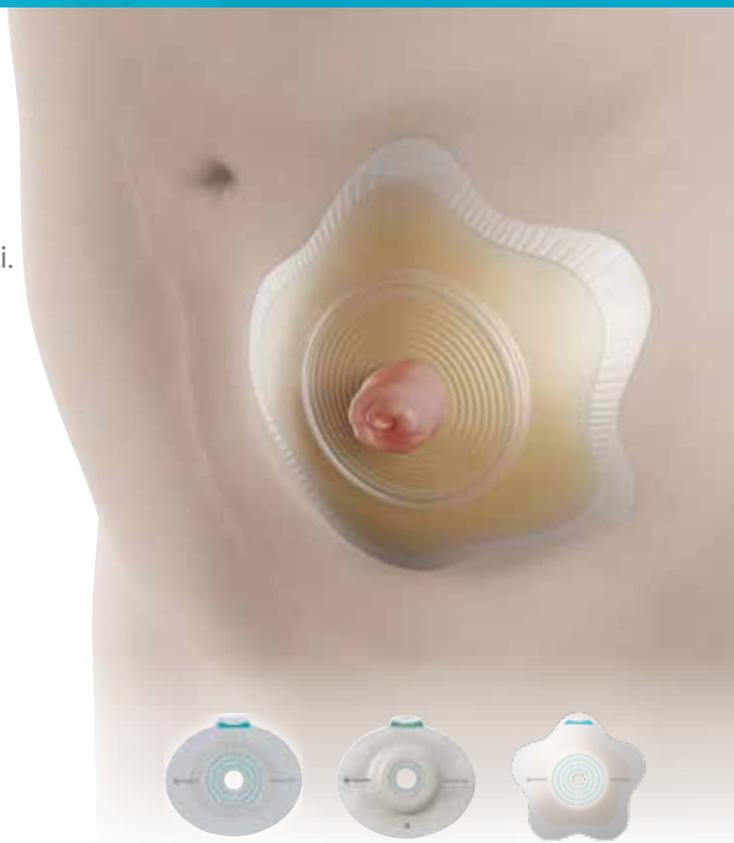
Un numero gratuito e una mail dedicati  
dal lunedì al venerdì, dalle 9 alle 18.

Servizio assistenza tecnica

**800.064.064** [chiam@coloplast.it](mailto:chiam@coloplast.it)



Coloplast SpA via Trattati Comunitari Europei 1957-2007 n. 9 - Edificio F - 40127 Bologna [www.coloplast.it](http://www.coloplast.it) Il logo Coloplast è un marchio registrato di proprietà di Coloplast A/S. © Tutti i diritti sono riservati



## Care Lettrici, gentili Lettori,

la pandemia da Coronavirus che stiamo vivendo da più di un anno ha determinato molteplici cambiamenti nelle nostre vite, nella sfera privata, pubblica e lavorativa; allo stesso tempo, ci ha messi nelle condizioni di guardare con maggiore attenzione alle diverse esigenze, per trovare nuove soluzioni e nuovi modi di lavorare, interagire e, nel nostro caso, garantire una continuità assistenziale.

Quasi un anno fa, in piena emergenza Coronavirus, abbiamo risposto alla necessità dei nostri utilizzatori di continuare ad averci al loro fianco, nonostante la situazione sanitaria imponesse il mantenimento delle distanze fisiche, mettendo in campo diverse "forme di vicinanza": abbiamo potenziato da un lato il servizio di assistenza telefonica Coloplast Care, dall'altro Dedicato a Te, con cui consegniamo i nostri prodotti direttamente a domicilio in tutta Italia.

Questi servizi così importanti per chi ha una condizione patologica cronica o una disabilità permanente sono stati possibili grazie all'ascolto dei nostri utilizzatori. Ed è proprio la capacità di ascoltare che ci auguriamo possa contraddistinguere il 2021, perché solo con la costante attenzione verso il prossimo sarà possibile uscire da questa fase storica più forti di prima, insieme.

Auguro a tutti voi una piacevole lettura e soprattutto un buon 2021!

*È nella crisi che sorgono l'inventiva,  
le scoperte e le grandi strategie*

*(Albert Einstein)*



**Patrizia Turrini**  
Direttore Generale Coloplast SpA



4

Attualità

Quale futuro dopo il Covid

6

Cultura

2021, l'anno  
del sommo poeta

8

Storie di vita

La rinascita di Salvatore

10

Dossier

Coloplast Care:  
il tuo servizio  
giorno dopo giorno

12

Consegna domiciliare  
dei presidi

14

A tavola  
con la Stomia

17

Gli Ambulatori  
raccontano

19

Le Associazioni  
AISTOM e FAIS

## Quale futuro dopo il Covid?



Il 2020 è stato un anno eccezionale, che nei libri di storia verrà ricordato alla stregua degli anni delle grandi epidemie e pandemie dei secoli scorsi, come l'influenza spagnola del 1918 o la peste nera del '300. E c'è già chi dice che ci sarà un periodo storico pre-Covid e uno post-Covid...

Quello che è certo è che gli effetti sulle nostre vite della pandemia da Coronavirus dureranno a lungo, anche diverso tempo dopo l'ultimo caso di positività; e molto probabilmente alcuni cambiamenti diventeranno definitivi, trasformando per sempre il nostro modo di vivere e relazionarci. Ma come si sono già modificate le cose?

## Stili di vita

C'è un risvolto positivo nelle crisi ed è quello di alimentare la nascita di obiettivi comuni, solidarietà e creatività. In questo senso, il lockdown è stato un'occasione per appassionarsi a nuovi hobby e interessi; condividere esperienze e pensieri tramite **nuovi mezzi di comunicazione** come i social network; riscoprire attività e abitudini che si erano perse a causa della frenesia della vita moderna; aiutare il prossimo. Grazie al lockdown abbiamo quindi imparato ad approfondire lo sguardo su noi stessi e sugli altri, mettendo al centro la persona.



## Smart working

Una delle principali spinte verso questi cambiamenti personali e famigliari è stato il ricorso allo smart working, che si sta dimostrando **per molti aspetti notevolmente vantaggioso**, sia per i lavoratori sia per i datori di lavoro. Lo smart working, in effetti, migliora l'equilibrio fra sfera privata e lavorativa, aumenta la produttività e riduce indirettamente l'inquinamento (dato il numero minore di mezzi di trasporto per le strade), solo per citare alcune ricadute positive del cosiddetto "lavoro agile".

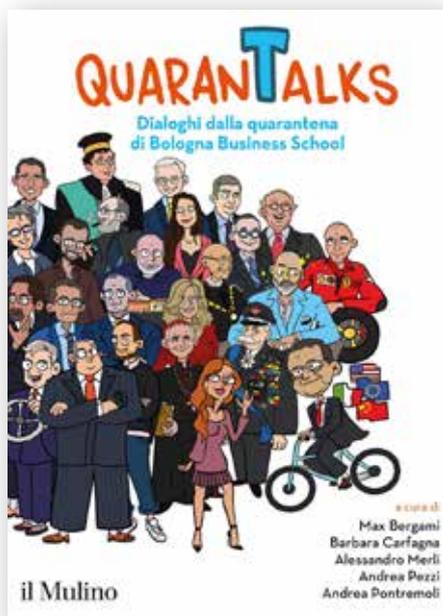


## Digitalizzazione

La necessità di ridurre gli spostamenti, che ha visto oltre la metà della popolazione mondiale confinata fra le mura domestiche, ha mutato abitudini sociali e lavorative. In questo scenario, la tecnologia si è rivelata un alleato fondamentale

perché proprio grazie agli strumenti digitali si è potuta evitare la paralisi totale delle attività: lavorative, scolastiche e quotidiane. Basti pensare ad azioni ormai consolidate come le videoconferenze, la didattica a distanza o gli acquisti online.

costanze che in un primo momento sembrano complicazioni impossibili da superare. Saper guardare le cose con occhi diversi, saper ripartire per superare un ostacolo significa acquisire la consapevolezza che andare oltre è sempre possibile."



Di questi temi e molto altro si parla in *QuaranTalks* (ed. Il Mulino), un volume che raccoglie 40 dialoghi con altrettanti interlocutori che la Bologna Business School ha trasmesso in diretta streaming durante il lockdown.

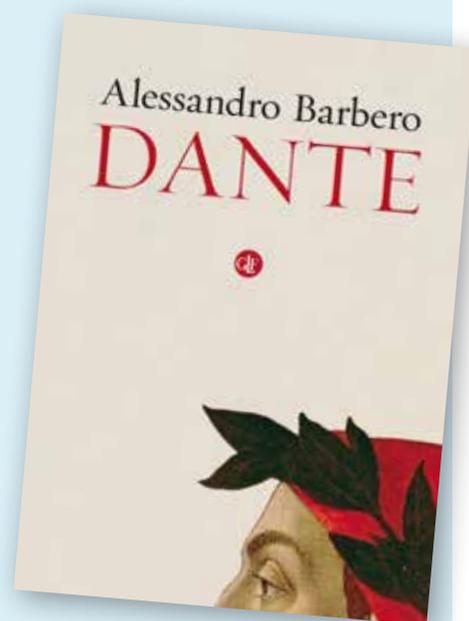
In queste conversazioni, imprenditori, manager, intellettuali, religiosi, sportivi, donne e uomini delle istituzioni parlano delle loro storie e dei progetti per il futuro perché, come ha detto Alex Zanardi, protagonista di uno di questi dialoghi, "è possibile fare di necessità virtù, anche da cir-

Comune denominatore dei *QuaranTalks* è la centralità della persona nelle organizzazioni, nelle istituzioni e nella società: "Incrementare la spesa in strutture e servizi sanitari, continuare ad aumentare gli investimenti nella ricerca, porre nuova attenzione alla sostenibilità ambientale e sociale, ripensare alla globalizzazione... La consapevolezza diffusa è che non sarà possibile tornare alla situazione di gennaio 2020 ma molte cose saranno destinate a cambiare" dice Max Bergami, professore e Dean di Bologna Business School.

## 2021, l'anno del Sommo Poeta

**I**l 2021 sarà un anno di grandi celebrazioni, in Italia e nel mondo, per ricordare Dante nel 700esimo anniversario della sua morte. Ma chi era Dante, oltre che l'autore della Divina Commedia? Per scoprirlo, consigliamo di leggere il libro Dante (ed. Laterza) dello storico Alessandro Barbero, che - con ricchezza di dati storici, un ritmo incalzante e senza tralasciare la narrazione delle abitudini più audaci del tempo - ricostruisce la vita di Dante, facendone un ritratto a tutto tondo e avvicinando il lettore alle usanze, ai costumi e alla politica di una delle epoche storiche più

suggestive: il Medioevo. Nella sua opera, Alessandro Barbero segue Dante nella sua giovinezza di figlio di un usuraio che sogna di far parte del mondo dei nobili e dei letterati; nei corridoi oscuri della politica, dove gli ideali si scontrano con la subdola realtà degli odi di partito e della corruzione; nei vagabondaggi alla scoperta dei tanti volti dell'Italia del Trecento, fra metropoli commerciali e corti cavalleresche. Il libro affronta inoltre le lacune di interi periodi della vita di Dante, analizzando le diverse ipotesi a riguardo e trasformando il lettore in una sorta di investigatore.



## #IORESTOINSALA: anche nel 2021 il cinema di qualità è in Rete



**I**n tempi di restrizioni, prosegue l'iniziativa #iorestoinsala che porta sul web il cinema di qualità. Sono più di 40 le sale cinematografiche italiane che si sono trasferite in Rete e hanno messo a disposizione del pubblico un ricco calendario di prime visioni, anteprime, eventi, dirette streaming e incontri digitali con i registi. Per vedere un film nel proprio cinema virtuale è sufficiente andare su

[www.iorestoinsala.it](http://www.iorestoinsala.it), selezionare il cinema di riferimento e scegliere sul suo sito il film e l'orario prescelti; a quel punto, dopo aver effettuato il pagamento, si riceveranno un codice e un link per accedere alla sala virtuale e guardare il film. Inoltre, con il primo acquisto digitale si ha diritto a un ingresso gratuito per le sale fisiche, da riscattare alla riapertura.



Il tuo servizio  
giorno dopo  
giorno

Coloplast Care è un servizio di supporto telefonico e online, da integrare all'assistenza e alla formazione che ricevi dal tuo stomaterapista o dal tuo medico. Potrai contattarlo attraverso il numero verde gratuito di assistenza tecnica oppure online, nella privacy di casa tua quando il tuo infermiere, il tuo medico o il nostro supporto telefonico non sono disponibili.



Un team di assistenza tecnica che offre supporto telefonico.



Sito dedicato con consigli rilevanti e un sistema di auto-valutazione del proprio benessere (Ostomy Check)



News, consigli, ispirazione per gestire le situazioni, tramite e-mail e materiale cartaceo



Campioni gratuiti al suo indirizzo di nuovi prodotti, consigliati dal tuo stomaterapista, o in caso di esaurimento fornitura



Per iscriverti gratuitamente vai su [coloplast.to/carestomia](http://coloplast.to/carestomia)

Oppure contatta il nostro servizio di assistenza tecnica al numero verde gratuito **800.064.064**

Possiamo essere più forti, se lo facciamo **insieme.**



# STORIE DI VITA

a cura di Maddalena Dalli

## La rinascita di Salvatore

*“La stomia  
mi ha dato  
una nuova vita”*





Segui altre storie di utilizzatori sulla nostra pagina Facebook Coloplast: [coloplast.to/fb](https://coloplast.to/fb)

In Italia, secondo le ultime stime, sarebbero circa 200mila le persone affette da malattie infiammatorie croniche intestinali (morbo di Crohn e rettocolite ulcerosa), con un aumento del 20%, negli ultimi 10 anni, di diagnosi di nuovi casi.

**Salvatore Zuccarella ha scoperto di soffrire di rettocolite ulcerosa nel 2011**, dopo essersi insospettito a causa di frequenti episodi di diarrea ematica.

“Appena mi hanno diagnosticato la malattia ho intrapreso tutte le cure necessarie e per 4 anni sono stato benissimo, senza quasi accorgermi di avere la rettocolite ulcerosa. A parte una breve parentesi nel 2014 quando, al quarto ciclo di terapia biologica, ho avuto una violenta reazione allergica che mi ha costretto a sospendere la cura” racconta Salvatore.

**Poi, nel 2015, un improvviso e inaspettato peggioramento:** nel corso di quei 4 anni la malattia aveva lavorato silenziosamente fino a degenerare in una poliposi multipla del colon. “Ero fisicamente distrutto, perdevo molto sangue e non mangiavo più. La situazione era diventata critica, così all’ospedale dove ero in cura mi hanno operato, togliendo il colon e confezionandomi una pouch ileo-anale\* nella speranza di evitarmi l’ileostomia permanente.”

Dopo circa 4 mesi i medici, ritenendo che la situazione di Salvatore si fosse stabilizzata, lo hanno

**ricanalizzato.** “In quel momento ho ricominciato a stare malissimo, con frequenti ricoveri per curare le numerose fistole e gli ascessi al gluteo che mi si formavano continuamente.”

“I medici dicevano che si trattava di un decorso normale ma dopo un anno di sofferenze si sono dovuti arrendere all’evidenza: la pouch non reggeva, bisognava ricorrere all’ileostomia.”

Nel 2017 Salvatore si è recato presso un centro specializzato nella ricerca e trattamento delle malattie infiammatorie croniche intestinali e, visto il perdurare delle complicanze della situazione, in accordo con l’equipe medica, si è tentata la strada di una nuova pouch.

Purtroppo, però, anche questo tentativo non ha funzionato e a gennaio 2018 Salvatore si è sottoposto a **ileostomia definitiva.** “Non avevo alternative, se volevo continuare a vivere, dovevo per forza ricorrere all’ileostomia.”

Passati circa 6 mesi dall’operazione, Salvatore si è completamente rimesso e ora - come ci ha detto - è come nuovo!

“Dopo il primo intervento ho fatto molta fatica ad accettare la stomia. All’epoca ero molto giovane, avevo 25 anni, e mi sembrava che la vita spensierata a cui pensa ogni ragazzo di quella età mi stesse sfuggendo di mano. Ricordo

che ero talmente a disagio con il mio ‘nuovo me’ che non riuscivo né a guardare né a toccare la stomia, doveva fare tutto mia madre. Poi, un po’ per volta, ho capito che è grazie alla stomia se posso vivere e allora l’ho accettata, forte anche del fatto che non ho smesso di fare la mia vita: lavoro, vado al mare e continuo a coltivare la grande passione della moto da enduro.”

**“A volte, quando ci si trova a soffrire così tanto e così a lungo, viene da chiedersi: perché proprio a me?”** È una domanda naturale, che anche io mi sono posto tante volte. Ma non credo ci sia una reale risposta. Bisogna solo prendere atto di quello che ci capita e reagire con tutte le nostre forze, anche se può sembrare la cosa più difficile al mondo” ci confida Salvatore.

Se oggi Salvatore è qui a parlare con noi è proprio grazie alla stomia, una ‘amica’ che nel 2020 gli ha permesso di raggiungere due nuovi traguardi importantissimi per lui e la sua famiglia: togliere l’ultima fistola e vedere la nascita del suo primo figlio. **“Oggi posso finalmente dire di essere felice, non mi manca niente!”**

*\*pouch ileo-anale: con questo termine si indica una sorta di tasca, realizzata ripiegando su sé stesso l’ultimo tratto di intestino tenue e collegandolo all’ano, che svolge la funzione di serbatoio analogamente al retto.*

# DOSSIER

a cura di Maddalena Dalli

## Coloplast Care il tuo servizio giorno dopo giorno

Nel 2020 il servizio di assistenza telefonica Coloplast Care si è rinnovato per essere ancora più vicino agli utilizzatori.

Un'indagine di Coloplast che ha coinvolto più di 1.400 professionisti del settore e oltre 3.800 utilizzatori ha analizzato da vicino le sfide quotidiane che i portatori di stomia si trovano ad affrontare: "Grazie alle informazioni raccolte abbiamo compreso la necessità di rimanere vicini ai nostri utilizzatori anche dopo il primo periodo post-dimissione: le esigenze dei pazienti stomizzati, seppure siano maggiori nelle fasi iniziali più

delicate, durano nel tempo poiché la loro condizione è permanente; da qui la volontà di rendere il *Coloplast Care un servizio a vita*" spiega **Chiara Marinelli**, *Head of Direct Sales Services di Coloplast*.

"La conferma che l'assistenza deve andare oltre il primo periodo post-operatorio ci è stata data anche dalla letteratura - precisa **Luca Dal Moro**, *Marketing Director di Coloplast* - poiché è con una vicinanza costante nel tempo che si può creare, insieme ai professionisti sanitari, un programma di supporto a tutto tondo per ciascun paziente,



Chiara Marinelli  
Head of  
Consumer

che lo segue giorno dopo giorno adattandosi alle sue esigenze."

### I servizi offerti dal Coloplast Care

Grazie al Coloplast Care ogni utilizzatore:



Riceve i **campioni** dei prodotti consigliati dal proprio stomaterapista direttamente a casa, al piano e in pacco anonimo.



Ottiene **consigli** sull'uso e sul reperimento dei prodotti Coloplast.



Può effettuare il **test** di autovalutazione sulla propria qualità di vita.



Ha accesso al **supporto** telefonico personalizzato e a materiali di ispirazione.



Riceve **informazioni** su ambulatori e associazioni della sua zona.



Entra in contatto con la **community** Coloplast Care.

## Perché è importante un interlocutore qualificato?

Il 77% delle persone utilizza quotidianamente Internet e il 34% chiede consigli a familiari, amici o persone nella stessa condizione, con il rischio di incorrere in informazioni confuse e poco affidabili. Grazie al personale formato e costantemente aggiornato di Coloplast, il servizio Coloplast Care è in grado di rispondere puntualmente alle domande degli utilizzatori e di essere per loro un vero e proprio riferimento.

## Come è organizzato il nuovo Coloplast Care?

“Dalla dimissione fino allo scadere dei primi 2 anni ogni utilizzatore accede al servizio *Il tuo benessere da subito* che prevede la consegna di un pacco di benvenuto con prodotti utili e 5 telefonate con i nostri operatori che lo supporteranno concretamente nelle diverse fasi che affronterà nel corso di questi 24 mesi. Dopo i primi 2 anni si passa al servizio *Le buone abitudini sempre*: una volta impostate le abitudini di ogni utilizzatore, ci assicuriamo che queste vengano mantenute tramite una telefonata annuale, l’invio di materiali informativi e l’inserimento

Luca dal Moro  
Marketing  
Director



nella community Coloplast Care - anche sfruttando maggiormente le risorse online - per far sì che i nostri utilizzatori siano sempre in contatto fra di loro. A dicembre 2020, ad esempio, lo spettacolo teatrale Tomas trasmesso sulla pagina Facebook di Coloplast è stato un bellissimo momento di aggregazione” precisa Luca Dal Moro.

## L’importanza dell’assistenza da remoto nel corso della pandemia

“Durante il lockdown l’impossibilità di circolare liberamente e la difficoltà di molti pazienti di essere assistiti di persona ha evidenziato ancora di più il vantaggio di avere un servizio come il nostro” sottolinea Luca Dal Moro.

“Nella fase di lockdown abbiamo ricevuto numerosissime chiamate al nostro servizio di assistenza, addirittura quasi il doppio rispetto al consueto: il disorientamento su come comportarsi in quella nuova condizione era tanto e per questo abbiamo voluto essere ancora più di aiuto per i nostri utilizzatori. Così, ci siamo impegnati a fare da tramite con le Ausl per reperire tutte le informazioni sui nuovi orari e le nuove sedi degli ambulatori stomizzati territoriali; abbiamo raccolto le indicazioni su come rinnovare i piani terapeutici per evitare il più possibile ai nostri utilizzatori di recarsi negli uffici preposti; ci siamo accordati con i trasportatori di farmaci per continuare a garantire la consegna domiciliare dei nostri presidi, dal momento che i normali corrieri non potevano circolare” racconta Chiara Marinelli.

## Il segreto del Coloplast Care

L’efficacia del *Coloplast Care* si basa sull’ascolto costante degli utilizzatori e dei professionisti ma con uno sguardo sempre rivolto anche al contesto, per essere un vero e proprio servizio su misura che accompagna nel tempo ciascun paziente.

## Gli obiettivi del Coloplast Care

Sono principalmente 3 i punti chiave dell’assistenza Coloplast:



Ricordare l’importanza di una **routine**: rispettare le abitudini quotidiane è un comportamento fondamentale per la propria salute e per evitare l’insorgere di complicazioni.



Indirizzare verso un’**assistenza clinica** per approfondire eventuali problematiche.



Dare informazioni sulla **vita con la stomia** e con i prodotti Coloplast.

# Consegna domiciliare dei presidi

## Un importante servizio per i pazienti, un risparmio economico per le Ausl

a cura di Maddalena Dalli

L'attuale situazione sanitaria e la necessità di limitare gli spostamenti hanno messo in luce la grande importanza della consegna domiciliare dei presidi medici. Con il servizio *Dedicato a Te* - recentemente potenziato - Coloplast recapita la fornitura direttamente a casa dei suoi utilizzatori e al contempo mette a loro disposizione una gamma di servizi complementari, fra cui la possibilità di ricevere supporto personalizzato tramite l'assistenza telefonica *Coloplast Care*.

Il servizio di consegna domiciliare di Coloplast è stato oggetto di **report HTA Health Technology Assessment**, un approccio di cui si avvale il Governo per analizzare le implicazioni medico-cliniche, sociali, organizzative, economiche, etiche e legali di una tecnologia o una soluzione in campo medico. Quello che è emerso è che il servizio *Dedicato a Te* da un lato ha un'importanza scientifica per i pazienti, dall'altro consente alle Ausl che aderiscono un risparmio economico.

La redazione del report HTA è stata possibile anche grazie all'aiuto delle associazioni come FAIS. Pier Raffaele Spina, Presidente di FAIS, ha approfondito per noi il tema della grande valenza del servizio di consegna domiciliare.

### L'importanza delle associazioni nei processi decisionali e di validazione

"I mondi della stomia e dell'incon-

tenenza non hanno goduto per anni di studi pubblicati sulle riviste scientifiche. In questo contesto, gli studi di HTA non possono che essere visti con grande interesse. La FAIS è da tempo impegnata nel favorire il coinvolgimento attivo delle associazioni pazienti nei processi decisionali e di validazione. Si tratta di un atto di co-responsabilità che ha un unico obiettivo: migliorare la qualità di vita delle persone. Il contributo delle associazioni non è quindi secondario, anzi, può aiutare, per esempio, ad approfondire alcuni aspetti relativi alla valutazione delle singole tecnologie o dei servizi, a definire percorsi terapeutici e PDTA, a diffondere i risultati di lavori in HTA, come pure a segnalare criticità specifiche.

I benefici sono evidenti: rendere l'HTA più rilevante per la cura quotidiana dei pazienti e dei loro caregiver; identificare meglio aree di bisogno dei pazienti e dei loro caregiver informali; aiutare i pazienti e i

loro caregiver ad individuare rischi e effetti dannosi e, quindi, a migliorare la sicurezza e la qualità delle cure; stabilire una cultura di scambio di conoscenze e di rispetto reciproco (ad esempio tra ricercatori di HTA, operatori sanitari, pazienti e comunità); accrescere la trasparenza e la responsabilità. Tutti punti necessari perché il settore cresca e si metta al passo dei tempi."

### Emergenza Covid: la grande valenza del servizio domiciliare nel contesto pandemico

"Il processo di coinvolgimento delle associazioni pazienti - ormai avviato - acquisirà nel tempo molta più forza, basata sulla consapevolezza che le persone/pazienti possono essere dei partner di progetto che portano un valore aggiunto grazie all'enorme bagaglio di esperienze di cui sono portatori. Dove questo ruolo è stato riconosciuto, i risultati sono stati estremamente incoraggianti. Un'esperienza interessante



è stata l'emergenza Covid, che stiamo tuttora vivendo: un momento che ci ha aiutato a riflettere e che potrà contribuire, attraverso le piccole e grandi esperienze, a migliorare il sistema. Infatti, diverse rilevazioni fatte durante questo periodo hanno evidenziato che molte persone avrebbero preferito ricevere le forniture di presidi direttamente al proprio domicilio, e dove questo già avveniva i destinatari hanno apprezzato la convenienza. È chiaro che un servizio tale va ripensato riconsiderando l'intero sistema e coinvolgendo tutti i sog-

getti che lo rappresentano: questo per non lasciare nessuno indietro e permettere a tutti di godere di pari trattamento. Una volta consolidato questo aspetto, si può lavorare insieme per attivare tutti i servizi associati, coinvolgendo gli utilizzatori finali al fine di indentificare le reali necessità, anche in una prospettiva di razionalizzazione della spesa per il sistema."

### **Un ruolo da protagonisti per i pazienti**

"Siamo in un momento storico straordinario, in cui sono successe tan-

te cose che possono rappresentare un'occasione unica per tentare una piccola/grande rivoluzione del sistema. In questo, l'associazione pazienti potrà avere un ruolo di indirizzo, puntando, per esempio, sulla crescita consapevole delle persone: la sua diffusione, infatti, può portare ad un cambiamento significativo nell'organizzazione dei sistemi sanitari e nell'assistenza offerta al loro interno oltre che ad un ripensamento del ruolo ricoperto dal paziente."

# # A TAVOLA CON LA STOMIA

a cura di Andrea Luzi



Sono un biologo nutrizionista di Bologna, abilitato all'esercizio della professione, uno specialista dell'alimentazione regolarmente autorizzato a svolgere la propria attività. Mi occupo dell'elaborazione di diete personalizzate ed educazione alimentare sulla base di un'analisi soggettiva e specifica dei fabbisogni nutritivi ed energetici.

## Decalogo della sana e corretta alimentazione



**Auguri di Buon Anno a tutte le lettrici ed i lettori di questa rubrica.**

Affrontiamo questa volta l'annosa questione che si ripropone sempre dopo le festività e qualche eccesso culinario di troppo: **rimettersi in forma.**

Vorrei però affrontare questo tema con lo stesso approccio costruttivo ed educativo che utilizzo nel mio lavoro di nutrizionista. Nel tempo ho imparato ad evitare di proporre alle persone diete drastiche e restrittive ma cerco piuttosto di convincerle a lavorare sull'adozione di una sana e corretta alimentazione, mangiando a sazietà.

Credo che questo processo debba passare inevitabilmente da un'educazione alimentare, cioè la comprensione da parte della persona dei principi di base della scienza dell'alimentazione, senza per questo diventare degli scienziati, piuttosto che dalla prescrizione di una dieta che si è tenuti a seguire pedissequamente senza capirne le motivazioni, solo perché lo sostiene uno specialista. Credo che questo aspetto sia fondamentale per la buona riuscita di una dieta a lungo andare.

Ed ecco quindi quelli che sono i principi di una sana e corretta alimentazione non solo per perdere qualche chilo di troppo ma anche per adottare una dieta nutriente ed equilibrata, validi non solo per chi ha una stomia.



# 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## 1 Dimenticare le calorie

Ebbene sì, per quanto la caloria sia una guida per l'elaborazione di una dieta, viene oggi fortemente rivalutata quale dogma intoccabile. Si tratta di una **unità di misura dell'energia introdotta in fisica nel 1825** e corrispondeva all'energia necessaria per riscaldare di 1 °C un grammo d'acqua. Successivamente nel 1887 venne utilizzata da Wilbur Atwater, nei suoi studi su come incamerare maggiori riserve di grasso in un'epoca di malnutrizione e carestie, per misurare l'energia racchiusa negli alimenti dopo completa combustione sot-

to forma di produzione di calore. Questo metodo equiparava gli alimenti ad un carburante e l'energia originata dalla combustione dell'alimento a quella generata nel nostro organismo. Risulta però facile comprendere come l'organismo umano non bruci letteralmente il cibo e che quindi questa logica presenti una premessa sbagliata. Nei suoi scritti Atwater sostenne che «potete mangiare tutto quello che volete: caramelle, torte, carne grassa, burro, panna, a patto che contiate le calorie». Per lui non c'era differenza se le calorie provenissero da dolci o verdura, se il corpo assorbiva più energia di quanta ne usasse, avrebbe conservato l'ec-



cesso come grasso corporeo. Oggi sappiamo che **ad incidere sul peso corporeo non è solo la quantità di energia introdotta ma la sua fonte alimentare, il momento della giornata in cui si consuma un alimento, l'assetto e le fluttuazioni ormonali, lo stato del metabolismo, la qualità del sonno.**

## 2 Ridurre i carboidrati

I principali responsabili dell'aumento del peso non sono i grassi ma i carboidrati che si dividono in due categorie: **gli zuccheri e gli amidi e sono la nostra principale fonte di energia.** I primi contenuti in



dolci, caramelle, bibite e succhi di frutta dopo l'ingestione vengono velocemente assorbiti (già a livello sublinguale) e finiscono nel circolo sanguigno fornendo tanta energia in brevissimo tempo. Gli amidi tra cui figurano pane, pasta, riso, cereali e patate invece sono sempre costituiti da zuccheri ma necessitano di una digestione più complessa e presentano di conseguenza un assorbimento intestinale più lento, pertanto apportano energia più lentamente rispetto agli zuccheri. **I carboidrati hanno principalmente l'effetto di alzare la glicemia, ovvero la quantità di glucosio nel sangue** che viene immagazzinato nei muscoli e nel fegato ma, se in eccesso, deve essere convertito in una riserva di energia sotto forma

di grasso adiposo. Ricordiamo, in aggiunta, che all'aumentare della glicemia aumenta anche l'insulina, l'ormone responsabile del trasporto del glucosio, che è anabolizzante per i grassi, ovvero favorisce a sua volta l'accumulo di grasso di riserva. Attenzione poi ad alimenti con zuccheri addizionati nelle fasi del processo produttivo quali yogurt magro, pancarrè, impastati, sughi e zuppe pronte, salse, aceto balsamico e glasse, salumi come cotto, bresaola, mortadella, salame e wurstel. I prodotti "zero zuccheri" non appaiono come la soluzione dal momento che contengono dolcificanti artificiali che per meccanismi ancora allo studio dei ricercatori sembrano favorire anch'essi l'aumento di peso.

## 3 Scegliere i grassi

I grassi sono stati da sempre demonizzati poiché farebbero ingrassare secondo la logica che a parità di peso hanno più calorie rispetto ai carboidrati e alle proteine ma, come detto in precedenza, la caloria è già di per sé un concetto sopravvalutato inoltre i grassi non sono tutti uguali. I **grassi insaturi** di cui sono ricchi olio d'oliva e di semi, olive, avocado, frutta secca e semi cui si aggiungono gli Omega 3, 6 e 9 del pesce fresco, olii, semi e frutta secca **apportano benefici per la salute**. Va ridotto piuttosto il consumo dei grassi saturi di ori-



gine animale contenuti in carne, salumi, latticini, burro, uova e quelli vegetali tipo margarine e olio di palma. Sono proprio i grassi saturi che svolgono prevalentemente la funzione energetica per le cellu-

le, soprattutto quelle muscolari, e pertanto quelli che, se in eccesso, contribuiscono all'aumento di peso. I grassi insaturi invece ricoprono maggiormente un ruolo strutturale, cioè vengono incorporati nelle cellule per migliorarne la funzionalità. Inoltre, seppur vadano scelti dal punto di vista qualitativo, va detto che i grassi sono, rispetto a carboidrati e proteine, i macronutrienti con una maggior capacità saziante.

Vorrei anche sgonfiare il mito dei prodotti "magri" (con lo 0% di grassi) molto spesso ricchi di zuccheri, che come abbiamo detto è forse il male peggiore.

## 4 Variare le proteine

Le **proteine animali di carne, pesce, crostacei, molluschi, uova, latte** vengono definite "nobili" poiché contengono tutti gli aminoacidi essenziali, quelli che l'organismo non è in grado di produrre da solo ma che deve necessariamente introdurre con l'alimentazione. Questo non vuol dire però che le **proteine vegetali** siano meno nutrienti, basta semplicemente combinarle

tra loro, associando, per esempio, i legumi, poveri di metionina ed i cereali che invece sono poveri in lisina che sono così in grado di completare il fabbisogno di tutti gli aminoacidi essenziali. Carni rosse e lavorate comportano un maggior rischio di sviluppare patologie ma non per questo c'è necessità di escluderle dalla dieta ma semplicemente di ridurre il consumo a favore di pesce, uova, carne bianca e, appunto, **combinazioni di legumi e cereali**, possibilmente integrali.

## 5 Ricercare le fibre

Nell'alimentazione moderna, dove prevalgono i prodotti industriali, risulta molto difficile reperire un adeguato contenuto di fibre, si stima che ne consumiamo in media la metà rispetto a quanto andrebbe fatto. Le fibre sono la parte indigeribile e quindi non assimilabile, degli alimenti che, per così dire, come entra... esce. Risulta quindi difficile capire che utilità possa avere qualcosa che viene eliminato come fosse uno scarto. Innanzitutto le fibre aumentano il grado

di sazietà, apportando peso all'alimento ma senza fornire energia, poi modulano la massa e la velocità del contenuto intestinale. **Le fibre sono inoltre il nutrimento per i batteri intestinali**, in grado di digerirle parzialmente, che ci restituiscono il favore producendo alcune vitamine e sostanze protettive per le cellule della barriera intestinale, **stimolando il sistema immunitario e contrastando la crescita di batteri patogeni**. Rimando per chi ha una ileo e colostomia ad una delle precedenti rubriche dove si parlava di emollienti ed addensanti, carat-



teristica di alcuni alimenti riconducibile proprio alla tipologia di fibra che contengono.

Continua...

# GLI AMBULATORI RACCONTANO

## A Pietra Ligure un ambulatorio specializzato nelle urostomie

Presso la Struttura Complessa di Urologia dell'Ospedale Santa Corona di Pietra Ligure, guidata dal Dottor Maurizio Schenone, si trova un ambulatorio dedicato, da oltre 20 anni, al trattamento delle urostomie e alla riabilitazione del pavimento pelvico.

La struttura - gestita da personale esperto con competenze specialistiche in queste problematiche - dà assistenza a pazienti provenienti da diversi reparti dell'ospedale (ginecologia, chirurgia, centro per la menopausa etc.), da altri centri dislocati sul territorio, da consultori o da ospedali anche fuori Regione; l'ambulatorio supporta, inoltre, tutti quei pazienti che, inviati dai medici di base o dagli specialisti che li hanno in cura, hanno necessità di un trattamento o un consulto specifico.

Nell'ambulatorio di Pietra Ligure i pazienti vengono assistiti fin dal pre-ricovero per aiutarli a conoscere i vari presidi che dovranno utilizzare, per sottoporli al disegno pre-operatorio e per creare un'intesa e una relazione con il caregiver che li seguirà passo dopo passo, a partire dal ricovero in reparto dopo l'intervento, affinché possano familiarizzare con lo stomacare.

Dopo la dimissione, l'attività dell'ambulatorio prosegue con la programmazione di appuntamenti periodici finalizzati ad apprendere l'autogestione della stomia e - su richiesta - a fornire supporto psicologico e consulenza nutrizionale. Racconta Ester Cannonero, stomaterapista presso l'ambulatorio dell'Ospedale Santa Corona: "Nel corso degli



ultimi mesi, a causa dell'emergenza Coronavirus, abbiamo dovuto necessariamente diminuire il numero dei pazienti seguiti in ambulatorio, sia perché i tempi tecnici dovuti alla disinfezione degli ambienti e dei materiali hanno allungato l'intervallo fra una prestazione e l'altra, sia a causa del timore di molte persone di venire in ospedale. Così, per non far mancare in alcun modo la nostra presenza, abbiamo attivato un nuovo servizio di assistenza telefonica, in modo da fornire una consulenza vir-

tuale a tutti i nostri assistiti: un paziente ci può descrivere la sua problematica e noi in tempo reale lo consigliamo sul comportamento più idoneo da tenere e sui prodotti da utilizzare, tranquillizzandolo."

Prosegue Ester Cannonero: "Lavoro in questo settore da 30 anni ed è la capacità di creare un rapporto empatico con il paziente che fa la differenza, perché solo guadagnandoci la sua fiducia potremo diventare per lui un punto di riferimento e avere la sua collaborazione. Questo, di riflesso, lo metterà nelle condizioni di riuscire a gestire meglio e prima lo stoma sotto il profilo igienico-sanitario, così come gli eventuali incidenti di percorso quali il distacco del presidio o le irritazioni della cute. In questo modo, il paziente potrà ripristinare un rapporto positivo con il suo corpo e recuperare l'interesse nei confronti della vita."

Entrare in empatia con un paziente vuol dire anche capire qual è la soluzione a lui più adatta: "Ricordo di un paziente ipovedente che è venuto in ambulatorio particolarmente preoccupato poiché rimasto solo a causa di problemi familiari. Per aiutarlo a gestire in autonomia la stomia, abbiamo applicato su ogni presidio un cerottino diverso in modo che, al tatto, potesse riconoscerlo; inoltre, gli abbiamo registrato un messaggio audio in cui gli spiegavamo i vari passaggi per supportarlo anche a casa durante la sostituzione del presidio" conclude Ester.

OSPEDALE SANTA CORONA  
Via XXV Aprile, 38 - 17027  
Pietra Ligure (SV)  
Orari ambulatorio:  
lun-ven ore 8.00-14.00  
Prenotazioni e informazioni:  
019/6235120 (telefono)  
019/6235127 (fax),  
e.cannonero@asl2.liguria.it



[coloplast.to/informablu-video-sempréalvostrofinanco](https://coloplast.to/informablu-video-sempréalvostrofinanco)



# LE ASSOCIAZIONI

---

Gentili Lettori, le associazioni degli stomizzati sono una risorsa preziosa cui rivolgersi, una rete di solidarietà che sa affiancare chi vive con una stomia. La loro presenza sul territorio è particolarmente diffusa e articolata. Per questo non siamo in grado di riportare qui tutti gli indirizzi ed i riferimenti delle varie sedi locali. Vi invitiamo dunque a contattare FAIS o AISTOM utilizzando i recapiti che riportiamo in questa pagina, per conoscere i riferimenti della sede a voi più vicina.



V.le Orazio Flacco, 24 - 70124 Bari  
Tel. 080.5093389  
Fax 080.5619181  
**Numero Verde: 800.67.53.23**  
aistom@aistom.org  
**www.aistom.org**  
Dal lunedì al venerdì  
dalle 10.00 alle 14.00



Via Venezian, 1 - 20123 Milano  
Tel. 02.91325512  
Fax 02.23902508  
**Numero Verde: 800.09.05.06**  
fais@fais.info - **www.faisitalia.it**  
Lunedì e mercoledì  
dalle 10.00 alle 18.00  
Martedì- giovedì-venerdì  
dalle 9.30 alle 13.30



# Abbonati gratuitamente a Informablu!

Se non l'hai ancora fatto abbonati subito a Informablu, lo riceverai gratuitamente on line ad ogni nuovo numero



Coloplast rispetta l'ambiente. Stampato su carta riciclata

Richiedi il tuo abbonamento gratuito collegandoti a <http://www.coloplast.it/Informabluiscrizioni> oppure chiamando il numero verde **800.064.064**.