

R.C. ROMANO DI LOMBARDIA

DISTRETTO 2042

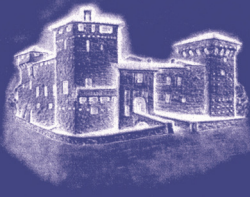
Rotary



Sede: Ristorante Palazzo Colleoni, Via Molino 2 - Cortenuova (BG) - Tel/Fax 0363 992572

Riunioni conviviali: 1°, 2°, 3° e 4° martedì del mese

# IL BOLLETTINO



ANNO ROTARIANO 2016 - 2017

Presidente Francesco Locati

“ *Se puoi sognarlo, puoi farlo* ”

Anno XXIII n. 3 del 20 settembre 2016

Presiede: Francesco Locati Presidente

Ristorante  
“Palazzo Colleoni”  
Cortenuova

## *Le apnee notturne: un rischio misconosciuto*

Relatore:  
dottor Ugo Gambardella

**M**artedì 20 settembre a Palazzo Colleoni la nostra conviviale è stata aperta dal Presidente Francesco Locati che dopo il tocco della campana e gli inni ha presentato l'ospite della serata, il Dottor Ugo Gambardella,\* per quello che si configurava come un gran ritorno a Cortenuova, dopo la splendida serata d'inizio luglio dedicata alle auto d'epoca. Così tra un richiamo a BergamoScienza, la cui anteprima per il Rotary è in programma [il 29 settembre](#) p.v. (esser-Ci!) e alla serata musicale al Convento dei Neveri di Bariano [il 13 ottobre](#) prossimo, la conviviale ha lambito il regno di Morfeo, tenendo alto l'interesse



Il relatore Ugo Gambardella con il nostro Presidente Francesco

per una condizione ancor poco conosciuta. Infatti il dottor. Gambardella ci ha magistralmente evidenziato come la [sindrome delle apnee notturne](#) sia in realtà un disturbo abbastanza diffuso, in cui la respirazione si interrompe una o più volte oppure rallenta eccessivamente durante il sonno. Le pause possono dura-

re da pochi secondi ad alcuni minuti. Possono essere anche più di 30 in un'ora. Di solito la respirazione riprende, in alcuni casi con un [russare](#) sonoro. L'apnea nel sonno di solito è una condizione che disturba il sonno e quando la respirazione si interrompe o rallenta spesso la persona passa dal sonno profondo a un sonno più

## Soci

Agosti, Bona, Brandazza, Carantini, Cucchi, Edossi, Gamba, Giordano, Lazzati, Locati, Marchetti, Nozza, Piccinelli, Pisacane, Pisoni, Poletti, Quadri, Schivardi, Signorelli, Torelli, Valenti, Villa, Vocaskova.

Soci n. 39 di cui presenti n. 23 pari al 58,97%.

## Coniugi

Silvia Bona, Elisabetta Giordano, Maria Rosa Marchetti, Iva Schivardi, Chiara Signorelli, Anna Torelli, Tomaso Epizoi, Ivana Villa.

## Ospiti del Club

Il relatore dottor Ugo Gambardella.

## Ospiti

Francesco Gattinoni ospite di Pisacane e Tino Tedeschi ospite di Vocaskova.

Per organizzare al meglio le conviviali ricordiamo a tutti i soci di segnalare la presenza e/o l'assenza e l'eventuale partecipazione di coniugi e ospiti.

Grazie per la collaborazione

**Giovedì 13 ottobre si terrà come di consuetudine a Bariano presso il Convento dei Neveri l'ottava edizione de**

***“Borghi, Palazzi e Castelli in Musica”  
“Voci all’Opera”***

(V. locandina a pag. 5)

**Per chi avesse piacere di partecipare, comunichiamo al più presto le modalità di iscrizione**

## SETTEMBRE/OTTOBRE

**martedì 27 settembre**

CONVIVIALE SOSPESA,  
Sostituita dall'Interclub Gruppi Orobici del 29 settembre

**❖ GIOVEDÌ 29 settembre**

Interclub Gruppo Orobico 1 e Gruppo Orobico 2  
Chiostro di San Francesco, Città Alta

“Anteprima XIV edizione di BergamoScienza”

**A partire dalle ore 19,00:**

**Visita laboratori**

**Illustrazione della manifestazione**

**ore 20/20,30 Buffet a cura della Marianna**

**I ragazzi fino a 16 anni sono gratuiti ospiti**

**❖ martedì 4 ottobre**

**ore 20,00 - Palazzo Colleoni, Cortenuova**  
*“da definire”*

**❖ MERCOLEDÌ 12 ottobre**

Interclub con RC Treviglio P.B.  
**ore 20,00 - Palazzo Colleoni, Cortenuova**  
*“Parliamo di Rotaract”*

## DAI CLUB OROBICI

### GRUPPO OROBICO 2

#### DALMINE CENTENARIO

Giovedì 13 ottobre  
ore 20,00 - Ristorante La Vacherie, Brusaporto  
*“Parliamo tra noi”*

#### SARNICO e VALLE CAVALLINA

Lunedì 3 ottobre  
ore 20,00 - Ristorante Al Vigneto, Grumello del Monte  
*“Visita del Governatore Pietro Giannini”*

Lunedì 10 ottobre  
ore 20,00 - Ristorante Al Vigneto, Grumello del Monte  
*“Assemblea dei Soci”*

Lunedì 17 ottobre  
ore 20,00 - Teatro Oratorio di Sarnico  
Con la partecipazione dei destinatari dei Service locali del Club  
*“The Inside Out di Flavio Forlani”*

#### TREVIGLIO P.B.

Mercoledì 28 settembre  
Ore 20,00 - Palace Hotel, Verdellino/Zingonia  
*“Vascelli in miniatura”*  
Relatori: Mino Carrara ed Ezio Fumagalli, soci

Mercoledì 5 ottobre  
Ore 20,00 - Palace Hotel, Verdellino/Zingonia  
*“L'eccidio degli Armeni”*  
Relatrice: dr.ssa Antonia Arslan

### GRUPPO OROBICO 1

#### BERGAMO

Lunedì 3 ottobre  
Ore 20,00 - Ristorante Colonna Bergamo  
*“Mai visti insieme: un progetto per la Carrara”*  
Relatrice: dr.ssa Emanuela Daffra, socia

Lunedì 10 ottobre  
Ore 12,45 - Ristorante Colonna Bergamo  
*“Radiologia domiciliare al Papa Giovanni: stato dell'arte e prospettive”*  
Relatore: dottor Antonio Castaldello, Ospedale Papa Giovanni XXIII

#### BERGAMO CITTA' ALTA

Giovedì 6 ottobre  
Ore 20,00 - Taverna Colleoni  
*“Assemblea dei Soci del Club”*

#### BERGAMO NORD

Giovedì 6 ottobre  
Interclub con RC Bergamo Ovest  
Ore 20,00 -  
*“Consegna della Carta costitutiva al RC Città di Clusone”*

#### BERGAMO OVEST

Giovedì 6 ottobre  
Interclub con RC Bergamo Nord  
Ore 20,00 -  
*“Consegna della Carta costitutiva al RC Città di Clusone”*

#### BERGAMO SUD

Giovedì 29 settembre  
Ore 20,00 - Ristorante La Marianna  
*“Consiglio Direttivo”*

Ecco il prossimo appuntamento del Service del Rotary Club Romano di Lombardia denominato



**“una goccia per il tuo cuore”**

**Domenica 9 ottobre**

**ANTEGNATE**

**Presso Centro Sociale Nonno Gino**

**Tutti i soci del Club sono invitati a partecipare**

leggero. La qualità del sonno, quindi, è molto scarsa, per questo motivo ci si sente stanchi durante il giorno. L'apnea nel sonno è una delle cause più frequenti dell'eccessiva sonnolenza diurna. La maggior parte dei pazienti che soffrono di apnea notturna non sa di essere malato, perché il disturbo si presenta soltanto durante il sonno. In genere sono i familiari o il partner a notare per primi i sintomi. La tipologia più comune è l'apnea ostruttiva, in cui le vie respiratorie collassano o si ostruiscono durante il sonno, rallentando o interrompendo la respirazione: quando si cerca di respirare l'aria che attraversa l'ostruzione può causare un forte russamento. L'apnea ostruttiva del sonno è più diffusa tra i pazienti in sovrappeso, ma può colpire chiunque; ad esempio i bambini che hanno le tonsille ingrossate possono soffrire di apnea ostruttiva. L'apnea centrale nel sonno è invece un tipo di apnea nel sonno meno diffuso: normalmente l'apnea centrale del sonno non provoca il russamento. Che cosa determina l'apnea? Durante la veglia i muscoli del collo sostengono le vie respiratorie tenendole aperte, quindi l'aria può arrivare senza problemi nei polmoni. Durante il sonno questi muscoli si rilassano, quindi le vie respiratorie si restringono. In condizioni normali il restringimento non impedisce all'aria di entrare e uscire dai polmoni tuttavia, se si soffre di apnea nel sonno, le vie respiratorie possono rimanere ostruite, in tutto o in parte, per questi motivi:

- i muscoli del collo e la lingua si rilassano più del normale;
- la lingua e le tonsille (le masse di tessuto nella parte posteriore della bocca) sono troppo grandi rispetto all'ampiezza delle vie respiratorie;
- il paziente è in sovrappeso, quindi il tessuto adiposo in eccesso può far ispessire le pareti della trachea (canale dove passa l'aria);
- la forma della testa e del collo (struttura ossea) può causare un restringimento delle vie respiratorie nella bocca e nel collo;
- Il processo dell'invecchiamento limita la capacità degli impulsi nervosi di mantenere rigidi i muscoli del collo durante il sonno, le vie respiratorie corrono quindi un maggior rischio di restringersi o di collassare. Se le vie respiratorie sono bloccate in tutto o in parte durante il sonno, i polmoni non ricevono una quantità sufficiente di aria, quindi si possono avere un forte russamento e un abbassamento improvviso del livello di ossigeno nel sangue. Se i livelli dell'ossigeno si abbassano troppo il cervello inizia a disturbare il sonno, perché manda impulsi nervosi per cercare di irrigidire i muscoli delle vie aeree superiori e

di tenere aperta la trachea. La respirazione, quindi, ritorna alla normalità, spesso russando in modo rilevante.

Gli abbassamenti frequenti del livello di ossigeno nel sangue e la cattiva qualità del sonno possono provocare il rilascio degli ormoni dello stress che fanno aumentare la frequenza cardiaca e il rischio di ipertensione, infarto, ictus e aritmie (anomalie del battito cardiaco). Questi ormoni, inoltre, fanno aumentare il rischio di insufficienza cardiaca, o aggravano un'insufficienza cardiaca preesistente. L'apnea ostruttiva nel sonno è una patologia diffusa e circa la metà dei pazienti che ne soffrono è in sovrappeso. Gli uomini sono più a rischio delle donne. L'apnea ostruttiva nel sonno può colpire a qualsiasi età, ma il rischio aumenta proporzionalmente al passare degli anni. La metà circa dei pazienti con apnea nel sonno soffre anche di ipertensione. L'apnea nel sonno, inoltre, è connessa al fumo, alla sindrome metabolica e al diabete, ed è un fattore di rischio per l'ictus e l'insufficienza cardiaca. Uno dei sintomi più frequenti dell'apnea ostruttiva del sonno è il russamento, forte e cronico, che può essere interrotto da pause: dopo le pause, il paziente può ansimare o boccheggiare. Il russamento di solito è più forte quando si dorme supini e può essere meno rumoroso quando ci si gira su un lato. Il paziente può russare solo qualche notte ogni tanto; con il passare del tempo, tuttavia, inizia a russare più forte e con maggior frequenza. Quando si russa o si boccheggia, non ci si sveglia. Con ogni probabilità non ci si rende conto di avere problemi di respirazione e non si è in grado di stimare la gravità del disturbo. Un altro sintomo frequente dell'apnea nel sonno è la sonnolenza diurna, sul posto di lavoro o quando si è alla guida. In molti casi ci si ritrova ad addormentarsi velocemente nei momenti tranquilli della giornata quando non si è attivi. Anche se non si soffre di sonnolenza diurna, è opportuno parlare con il medico se si sospetta di avere problemi di respirazione durante il sonno. Nei bambini, l'apnea nel sonno può causare iperattività, problemi scolastici, collera o comportamento ostile. I bambini che soffrono di apnea nel sonno possono respirare con la bocca anziché col naso durante le ore diurne. L'apnea del sonno, se non viene curata, può aumentare il rischio di:

- ipertensione, infarto, ictus, obesità e diabete;
- insufficienza cardiaca, o peggiorare un'insufficienza cardiaca preesistente, aritmie o anomalie del battito cardiaco,
- incidenti sul lavoro o alla guida di veicoli.

L'apnea nel sonno è una patologia cronica che deve essere gestita e curata sul lungo periodo. Nella maggior parte dei pazienti può

essere curata modificando lo stile di vita, ricorrendo all'intervento chirurgico e agli ausili per la respirazione. Gli studi del sonno sono esami che misurano la qualità del sonno e la risposta dell'organismo ai problemi del sonno. Questi esami possono aiutare il medico a scoprire se soffrite di un disturbo del sonno e la gravità di tale disturbo. Gli esami del sonno sono gli esami più attendibili per la diagnosi di apnea nel sonno. Esistono diversi tipi di esami del sonno. Se il medico ritiene che soffriate di apnea notturna, può consigliarvi la polisonnografia o un monitor portatile per lo studio a domicilio. La polisonnografia è il tipo di esame del sonno più usato per diagnosticare l'apnea nel sonno: registra l'attività cerebrale, i movimenti oculari, il battito cardiaco e la pressione. La polisonnografia registra anche la quantità di ossigeno presente nel sangue, il movimento dell'aria nel naso mentre si respira, il russamento e i movimenti del torace. I movimenti del torace indicano se il paziente sta facendo uno sforzo per respirare. L'apnea nel sonno può essere curata modificando lo stile di vita, con apparecchi ortodontici, con dispositivi per la respirazione e con l'intervento chirurgico. I farmaci di solito non vengono usati. Chi invece soffre di apnea moderata o grave può aver bisogno di un ventilatore o dell'intervento chirurgico. La terapia dell'apnea nel sonno mira a:

- ripristinare la respirazione normale durante il sonno,
- alleviare i sintomi, come il russamento forte e la sonnolenza diurna.

La terapia può migliorare altri problemi di salute connessi all'apnea nel sonno, ad esempio l'ipertensione. Può inoltre diminuire il rischio di patologie cardiache, ictus e diabete. Se nonostante la terapia il paziente continua ad avvertire sonnolenza diurna, il medico gli può chiedere se dorme a sufficienza. Gli adulti dovrebbero dormire almeno 7-8 ore per notte, mentre i bambini e gli adolescenti hanno bisogno di più ore. Se la terapia e la durata ottimale del sonno non alleviano la sonnolenza diurna, il medico prenderà in considerazione altre possibili terapie. È importante modificare le abitudini o le attività quotidiane.

1. Evitare l'alcol e i farmaci che provocano sonnolenza, perché causano difficoltà nel tenere la gola aperta durante il sonno.
2. Se si è in sovrappeso o obesi, dimagrire anche solo di poco può alleviare di molto i sintomi.
3. Dormire sdraiati su un lato anziché supini per avere meno difficoltà a tenere aperte le vie respiratorie. Usare dispositivi che impediscono di dormire supini.
4. Smettere di fumare. Chiedere al medico di indicarvi programmi e prodotti utili per smettere.

Indossare l'apparecchio ai denti può essere utile per alcuni dei pazienti che soffrono di apnea nel sonno lieve. Il dentista può realizzare un apparecchio di plastica su misura per curare l'apnea nel sonno. L'apparecchio rimetterà in posizione la mandibola e la lingua, aiutando a tenere aperte le vie respiratorie durante il sonno. La ventilazione a pressione positiva continua è la terapia più frequente per l'apnea nel sonno da moderata a grave nei pazienti adulti. Il ventilatore a pressione positiva continua (CPAP) usa una maschera che copre il naso e la bocca, oppure solo il naso. Il ventilatore soffia delicatamente l'aria nella gola del paziente. La pressione dell'aria aiuta a tenere aperte le vie respiratorie mentre si dorme. Alcuni pazienti che soffrono di apnea nel sonno possono trarre beneficio dall'intervento chirurgico. Il tipo di intervento e la sua efficacia dipendono dalla causa dell'apnea. L'intervento chirurgico è effettuato per allargare le vie respiratorie, di norma vengono rimossi, irrigiditi o ristretti i tessuti in eccesso nella bocca o nella gola, oppure viene risistemata la mandibola. L'intervento chirurgico per irrigidire o atrofizzare il tessuto in eccesso viene effettuato in ambulatorio oppure in ospedale. Per far contrarre leggermente il tessuto possono essere necessarie piccole iniezioni o altre terapie locali. Per farlo restringere di più, invece, può essere utile una terapia ripetuta. Per irrigidire il tessuto, il medico pratica una piccola incisione al suo interno e inserisce una placca di plastica rigida. L'apnea nel sonno può essere molto grave, tuttavia è possibile migliorare almeno un po' la qualità della vita seguendo una terapia efficace. La terapia può essere utile per migliorare la qualità del sonno e alleviare la sonnolenza diurna. Può inoltre far diminuire il rischio di ipertensione, patologie cardiache e altri problemi di salute connessi all'apnea nel sonno. La terapia può migliorare lo stato di salute generale, il benessere del paziente, la qualità del sonno del paziente e anche quella dei familiari. A conclusione del suo intervento, numerosissime le domande da parte dei soci che hanno consentito di saperne ancora di più. La serata si è conclusa con i ringraziamenti e un gentile omaggio al nostro ospite, prima del suono della campana.

*floti*

- Laurea in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli studi di Milano nel 1979.
- Specializzazione in fisiopatologia e fkt respiratoria nel 1982 presso l'Università di Genova.
- Specializzazione in odontostomatologia con lode nel 1989 presso l'Università di Milano.

- Postgraduate in parodontologia nel 1991 presso l'Università di Aarhus (Dk) direttore Prof. T.Karring.
- Ha atteso a numerosi corsi di aggiornamento in tema implantare e chirurgico presso università danesi, svedesi e statunitensi.
- Docente negli anni 2007, 2009 2010 e 2011 presso il master di implantologia osteointegrata dell'università di Padova, cattedra di parodontologia.
- Relatore su temi di implantologia e osteodistruzione alveolare a congressi nazionali e internazionali.
- Libero professionista in Seriate (Bg) dal 1985, pratica l'implantologia dal 1987, con particolare interesse ai casi di riabilitazione complessa che necessitano di ricostruzione ossea dei mascellari.





Ars Armonica®

presenta

EDIZIONE  
**VIII**  
2016 **FESTIVAL**

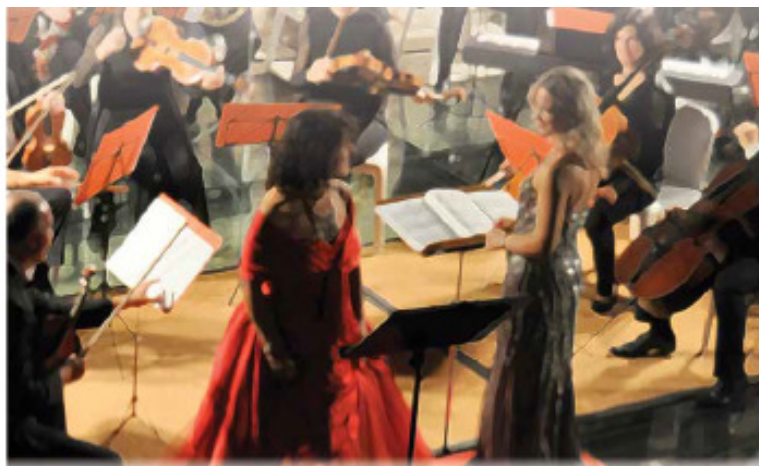


*Musica, Arte, Cultura  
in Bergamo e provincia*

Con il patrocinio di:



Con il sostegno di:

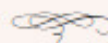


9 settembre ore 18.30

BERGAMO, *Galleria En Passant*

*Natura in mostra*

Fiorella Schiavo, *architetto del paesaggio*



17 settembre ore 17.00

BERGAMO, *Sala Locatelli*

*Evento dedicato al Ventennale del Consiglio delle Donne  
Comune di Bergamo*

*Donne d'arte*

Clelia Epis, *storica dell'arte*

Damiana Natali, *pianoforte*

Giuseppina Colombi, *soprano*

*Degustazione di tè e tisane*

*a cura dell'Erboristeria "Fata dei Fiori", Bergamo*



13 ottobre ore 19.00

BARIANO, *Convento dei Neveri*

*Voci all'opera*

ORCHESTRA ARS ARMONICA E VOCI SOLISTE

Damiana Natali, *direttore d'orchestra*

Giuseppina Colombi, *soprano*

Giovani Voci del Laboratorio lirico sperimentale

*Cena su prenotazione Ristorante "Al Convento" tel. 0363.95439*

[www.arsarmonica.eu](http://www.arsarmonica.eu)

*Ingresso libero alla Mostra e ai Concerti*

## OTTOBRE

*buon compleanno a*

Angelo Ferri il 4 ottobre  
Ornella Quadri il 12 ottobre



SCORPIONE



Dario Bertulazzi il 25 ottobre  
Franco Signorelli il 28 ottobre  
Silvio Gattinoni il 30 ottobre

## NUMERI UTILI

R.C. Romano di Lombardia  
D.2042 Club n. 30139  
C.F. 92010680160

Ristorante Palazzo Colleoni  
Via Molino, 2  
24050 Cortenuova (BG)  
tel./fax 0363-992572

[www.rotaryromanolombardia.it](http://www.rotaryromanolombardia.it)

### **Presidente**

Francesco Locati  
Cell. 348-0809241  
e-mail: [avetaso@gmail.com](mailto:avetaso@gmail.com)

### **Segretario**

Pio Schivardi  
Cell. Segreteria 333-3086805  
e-mail: [schivardirotary@gmail.com](mailto:schivardirotary@gmail.com)

### **Tesoriere**

Pino Pisacane  
Cell. 348-8604420  
e-mail: [pinopisacane@lavanderiapadana.it](mailto:pinopisacane@lavanderiapadana.it)

### **Prefetto**

Federico Nozza  
Cell. 328-9848300  
e-mail: [nozing@tiscalinet.it](mailto:nozing@tiscalinet.it)

### **Redazione de "Il Bollettino"**

Giuseppe Lazzati  
Tel. 0363-912744 Fax 0363-901919  
e-mail: [info@lazzatigiuseppe.it](mailto:info@lazzatigiuseppe.it)

### **DISTRETTO 2042**

**Governatore**  
Pietro Giannini

ROTARY INTERNATIONAL  
**Presidente**  
John Germ



**IL ROTARY  
AL SERVIZIO  
DELL'UMANITÀ**

**NOTIZIE UTILI SITI ROTARY IN INTERNET**  
i nostri soci potranno trovare tutte le novità ai seguenti indirizzi elettronici:

ROTARY INTERNATIONAL: <http://www.rotary.org>  
ROTARY ITALIANO: <http://www.rotary.it>  
ROTARY DISTRETTO 2042: <http://www.rotary2042.it>

<b>Presidente</b>	<b>Francesco Locati</b>
<b>Vice Presidente</b>	<b>Eliana Brandazza</b>
<b>Presidente Incoming</b>	<b>Giorgio Finazzi</b>
<b>Segretario</b>	<b>Pio Schivardi</b>
<b>Prefetto</b>	<b>Federico Nozza</b>
<b>Tesoriere</b>	<b>Pino Pisacane</b>
<b>Past President</b>	<b>Diego Finazzi</b>
<b>Consiglieri</b>	<b>Alessandro Poli Ezio Villa</b>
<b>Presidenti di Commissione:</b> <b>Effettivo</b> <b>Pubblica Immagine</b> <b>Programmi</b> <b>Amministrazione</b> <b>Fondazione Rotary</b> <b>Giovani Generazioni</b> <b>e Sito Internet</b>	<b>Angelo Pisoni</b> <b>Eliana Brandazza</b> <b>Ezio Villa</b> <b>Diego Finazzi</b> <b>Domenico Giordano</b> <b>Marcello Quadri</b>
<b>Redazione e Stampa Bollettino</b>	<b>Giuseppe Lazzati</b>