

## LA STORIA

**P**inza raccogli-tutto, apribottiglie, adattatore per posate, calzascarpe, pelaverdure, pettine per lavare i capelli. Tutti oggetti "facilitatori" che permettono ai malati reumatici di migliorare i movimenti di tante piccole azioni quotidiane. Tutti ideati per aiutare a superare le barriere dovute a rigidità e dolori articolari. Come è raccogliere una cosa per terra, togliere la buccia a una patata, stringere la mano per riprendere il bancomat dalla fessura della macchinetta, mangiare impugnando la forchetta e il coltello come si deve.

## IL TEAM

Otto "invenzioni" progettate e disegnate da un gruppo di pazienti reumatici delle Associazioni Anmar e Apmar insieme al team di designer del +Lab (Politecnico di Milano) nell'ambito del progetto #NoiNonCiFermiamo con il sostegno di Roche. Sono disponibili online per tutta la community dei pazienti, grazie all'impiego della stampa 3D. Bisogna andare sul sito ([www.piuability.it](http://www.piuability.it)), selezionare la voce "nncf" dal menù "Le Storie" e scegliere il prodotto dalla lista. Scaricare la scheda tecnica e consegnarla ad un laboratorio con stampanti in 3D per ottenere l'oggetto.

In Italia sono poco più di 5 milioni le persone colpite da malattie reumatiche. Un solo termine, molte patologie diverse: ad oggi si contano oltre cento tipi diversi. Con un'incidenza del 3,5% nella popolazione italiana, la prima causa di assenza dal lavoro e la seconda di invalidità. Poter contare su aiuti concreti di uso quotidiano disegnati in funzione di queste esigenze, fa la differenza. Angela, Emanuela, Giovanna, Fran-

Due associazioni di pazienti reumatici hanno chiesto a designer del Politecnico di Milano di progettare insieme otto oggetti per facilitare i movimenti ostacolati da rigidità e dolore

## Le invenzioni



## IN CUCINA

L'invenzione di Stefania, malata di artrite idiopatica, permette di aprire le bottiglie autonomamente



## L'IGIENE

Angela, affetta dal morbo di Still, ha creato un attrezzo per lavarsi i capelli senza dover dipendere da altri



## IL BANCOMAT

Questa pinza, ideata da Maria Grazia, consente ai malati di afferrare da soli il bancomat per prelevare



## Apribottiglie in 3D per vincere l'artrite

cesco, Italia, Mariagrazia, Roberta, Raffaele e Stefania - veri e propri co-progettisti con malattie reumatiche insieme ai designer di "Noi non ci fermiamo" hanno sviluppato, da maggio a settembre, una selezione di oggetti studiati in funzione

**DA UN SITO È POSSIBILE SCARICARE LA SCHEDA TECNICA DEGLI STRUMENTI PER FARLI REALIZZARE IN UN LABORATORIO**

di quattro patologie reumatiche specifiche e particolarmente invalidanti: artrite reumatoide, artrite idiopatica giovanile, sclerosi sistemica, arterite a cellule giganti.

## LE DIFFICOLTÀ

«In questi decenni, la ricerca scientifica ha condotto a progressi notevoli nella scoperta dei fattori scatenanti alla base di alcune malattie reumatiche, nonché nella cura delle stesse e nella gestione del dolore» - spiega Luca Quartuccio della Società italiana di reumatologia, reumatologo dell'ospedale universitario di Udine. «Vivere

con una malattia reumatica significa avere una serie di limitazioni nei movimenti - fa sapere Silvia Tonolo, Presidente dell'Associazione nazionale malati reumatici - ma, a volte, basta avere gli aiuti giusti per poter fare una vita senza troppi ostacoli. La campagna ha anche lo scopo di far conoscere quali sono le nostre difficoltà quotidiane. Sia negli adulti che nei giovanissimi. Va sempre ricordato che le malattie reumatiche colpiscono anche i bambini e i ventenni. Non solo gli anziani».

C.Ma.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## La ricerca



### Sport agonistico: sì ai vegani e ai vegetariani

Via libera degli esperti allo sport anche agonistico per vegani e vegetariani. È stato questo uno degli argomenti principali al convegno di Agemony sull'alimentazione dello sportivo che si è svolto al Coni a Roma. Secondo l'American Dietetic Association, le diete vegetariane e vegane se ben pianificate non influiscono sulla prestazione sportiva. Gli studi hanno evidenziato che l'assunzione di proteine è uguale o leggermente inferiore a quella dei non vegetariani ma i fabbisogni nutrizionali sono garantiti se la dieta è varia e comprende legumi, semi oleosi e frutta secca a guscio. Da non dimenticare uova e latticini, frutta secca, legumi, semi e quinoa. L'American Dietetic Association raccomanda di aumentare l'introito del 10% rispetto ai fabbisogni indicati per gli atleti non vegani, per via del maggior contenuto in fibre di una dieta al 100 per cento vegetale. Una carenza frequente nei vegetariani è quella di vitamina D, calcio e ferro.

AVVISO A PAGAMENTO

## LA CAMPAGNA "STOP ALLE FRATTURE" PER LA GIORNATA MONDIALE DELL' OSTEOPOROSI 2017, "AMA LE TUE OSSA, PROTEGGI IL TUO FUTURO"

Dal 20 ottobre è disponibile il Defra79 Test, in esclusiva sul sito della Campagna Stop alle Fratture



**Osteoporosi severa e Fragilità Ossea**, patologie tanto diffuse, quanto poco conosciute e sottovalutate. Con **4 milioni di donne e 1 milione di uomini affetti da osteoporosi in Italia** e circa **250.000 fratture al femore**, dovute alla sua forma grave, la Fragilità Ossea, queste patologie possono avere conseguenze molto importanti. Dolore cronico, ridotta capacità motoria e depressione sono soltanto alcune delle conseguenze sui pazienti e i loro famigliari.

Numeri al quale è necessario aggiungere che, nel 63% dei casi di frattura di femore, viene rilevata la presenza di fratture vertebrali, troppo spesso confuse con un banale mal di schiena. Fratture che, se identificate e trattate, avrebbero potuto significare l'inserimento del paziente in un corretto Percorso Diagnostico Terapeutico Assistenziale (PDTA), intervenendo per scongiurare un evento infausto come la ben più grave frattura di femore.

La parola d'ordine contro l'osteoporosi deve essere, quindi, informazione: corretta, tempestiva, efficace. Con questo obiettivo, la Campagna 'Stop alle Fratture', attraverso il sito web [www.stopallefratture.it](http://www.stopallefratture.it) e la sua pagina Facebook, si unisce alla International Osteoporosis Foundation, con il messaggio "Ama le tue ossa, proteggi il tuo futuro".

Proprio con questo obiettivo, dal 20 ottobre è possibile effettuare, sul sito [www.stopallefratture.it](http://www.stopallefratture.it), il Defra79 Test, uno strumento di autodiagnosi che permette di valutare il rischio personale (**basso, medio, alto e molto alto**) di fratturarsi nei successivi 10 anni. «Il Defra79 test è uno strumento molto importante a disposizione anche dei pazienti - spiega il Prof. Maurizio Rossini, Direttore della Scuola di Specializzazione in Reumatologia dell'Università di Verona - Permette, infatti, di conoscere il grado di rischio per la salute delle proprie ossa, determinato in base ai fattori di rischio, e di ricevere un consiglio circa la necessità di parlarne con il proprio medico curante o con uno specialista di riferimento».

STOP ALLE FRATTURE

