



AISM – Sezione Provinciale di Belluno - Viale Roma 64 - 32014 - Ponte nelle Alpi (BL) - Tel. e Fax 0437 981680 – 366 6125610 - www.aism.it/belluno - aismbelluno@aism.it - c/c postale n°10818326 - iban: IT 52 N 05034 11900 000000001678 - facebook: casa del sole aismE-mail: aismbelluno@aism.it

Caro amico,

-LA GARDENIA DI AISM

-FIERA DELLA MADONNA ADDOLORATA

- FARMACO SULLA SM—IBUDILAST

250 persone con SM progressiva stanno prendendo parte al processo SPRINT-MS per Ibudilast

Ultimo aggiornamento: 17 gen 2017

Un nuovo processo sta esaminando l'effetto di un potenziale farmaco neuroprotettivo che può impedire la morte delle cellule cerebrali. Questo farmaco impedisce alle cellule immunitarie di muoversi nel cervello, e può proteggere le cellule cerebrali. Ibudilast, che è una compressa orale, ha dimostrato effetti benefici nelle persone con SM recidivante-remittente. Tuttavia, le sue prestazioni nelle persone con sclerosi multipla progressiva rimane sconosciuto. Il processo, denominato SPRINT-MS, è iniziato nel novembre 2013. E ha reclutato 250 persone con SM progressiva o ricevendo Ibudilast o un placebo. SPRINT-MS è guidato dal Dr. Robert J. Fox ed è gestito in molti centri attraverso gli Stati Uniti. Il processo si propone di seguire i pazienti con misure di imaging avanzate per 96 settimane. L'outcome primario di questo studio, che ci dirà se il farmaco ha avuto successo nel fermare la progressione della sclerosi multipla, è la quantità di restringimento del cervello nelle persone che ricevono il farmaco contro coloro che sono trattati con placebo. Gli investigatori dovranno anche valutare la sicurezza del farmaco in un gran numero di persone. Il processo è in corso e si prevede di terminare entro giugno 2017. - See more at: <https://www.msif.org/news/2017/01/15/recruitment-complete-new-progressive-ms-drug-trial/#sthash.JiEpJ25m.dpuf>>

-IL SISTEMA SOLARE

Il **sistema solare** è il sistema planetario costituito da una varietà di corpi celesti mantenuti in orbita dalla forza di gravità del Sole; vi appartiene anche la Terra.

È costituito, oltre che dal Sole, da otto pianeti (quattro pianeti rocciosi interni e quattro giganti gassosi esterni), dai rispettivi satelliti naturali^[1], da cinque pianeti nani e da miliardi di corpi minori. Quest'ultima categoria comprende gli asteroidi, in

gran parte ripartiti fra due cinture asteroidali (la fascia principale e la fascia di Kuiper), le comete (prevalentemente situate nell'ipotetica nube di Oort), le meteoroidi e la polvere interplanetaria.^[2]

Il vento solare, un flusso di plasma generato dall'espansione continua della corona solare, permea l'intero sistema solare. Questo crea una bolla nel mezzo interstellare conosciuta come eliosfera, che si estende fino oltre alla metà del disco diffuso.

In ordine di distanza dal Sole, gli otto pianeti sono: Mercurio, Venere, Terra, Marte, Giove, Saturno, Urano e Nettuno.

A metà del 2006 cinque corpi del sistema solare sono stati classificati come pianeti nani: Cerere, situato nella fascia principale degli asteroidi, e altri quattro corpi situati al di là dell'orbita di Nettuno, ossia Plutone (in precedenza classificato come il nono

pianeta), Haumea, Makemake, e Eris^[3].

Sei dei pianeti e quattro dei pianeti nani hanno in orbita attorno a essi dei satelliti naturali; inoltre tutti i pianeti esterni sono circondati da anelli planetari, composti di polvere e altre particelle.

-LO YOGA DELLA RISATA

Laura Toffolo, 58 anni di Roma – “Gente allegra Dio l'aiuta”, si è sempre detto ma c'è di più; **ridere fa star bene il fisico e l'anima** e Laura Toffolo, fa ridere per mestiere. Eppure non sa raccontare barzellette ne gag simpatiche, non ha un aspetto buffo ma con lo [yoga della Risata](#) fa ridere la gente a crepapelle.



Laura, infatti, è **Ambassador** e la prima **Master Trainer in Italia** della **Fondazione Laughter Yoga International**, è praticamente l'istituzione italiana più alta in fatto di Yoga della risata, una **disciplina orientale** inventata dal medico **Madan Kataria** nel parco di **Mumbai nel 1995** e che oggi conta migliaia

di praticanti, in 70 paesi del mondo. "Adoperiamo tecniche, anche respiratorie, per stimolare la risata che ben presto, da forzata, diventa spontanea sfruttando anche il suo potere di contagio" dichiara l'insegnante la quale assicura che la pratica può essere fatta all'aperto o al chiuso, in compagnia ma anche da soli. Laura non è nata insegnante di questo particolare tipo di yoga, ma lo è diventata con il tempo. **Laureata in statistica** ha lavorato per anni come programmatrice per alcune aziende.



"A 37 anni, alla morte di mio padre, ho spolverato un sogno che avevo chiuso nel cassetto; volevo reincontrare la mia anima e chiederle cosa avesse voluto fare". Si è così avvicinata allo **yoga Kundalini** diventandone anche insegnante "Era però una disciplina molto seria, per questo ho scoperto prima lo yoga demenziale e poi quello della risata. Quest'ultima aveva tutto ciò che mi piaceva".



Per questo Laura **ha raggiunto in India** lo scopritore della disciplina diventandone il referente in Italia. "Il legame con lo yoga sta nella respirazione e in una particolare vocalizzazione che ricordano altre tecniche yoga. Si inizia con un respiro lungo, lento e profondo e una serie da due 'oh' e tre 'ah'". La sequenza diventa quindi **oh... oh... ah... ah... ah...** che ripetuta per alcune volte trascina

in un **vortice di risate spontanee** che si contagia nel gruppo come un incendio. Eravamo scettici, ma Laura ha voluto che anche noi provassimo; non è stato semplice ritrovare la serietà necessaria per concludere l'intervista. Le sedute, inoltre, hanno un tema a seconda delle situazioni e se ne trova uno sia per i ragazzi, che per gli adulti.



“Non c’è uno stereotipo del tipo che partecipa ad una seduta di Yoga della risata; ci sono **ragazzi, anziani, disabili appartenenti ad ogni ceto sociale**”. La disciplina si pratica nei **club della Risata**; ce ne sono circa 300 in Italia. La sua attività si spiega in cinque punti. “Il primo punto serve per definire bene questo tipo di Yoga: è un metodo unico per ridere senza motivo, senza avere senso dell’umorismo, senza gag, senza barzellette. Secondo punto: usiamo la risata stimolata nella fase iniziale, quasi un riscaldamento, poi, tramite il contagio, ben presto la risata, da stimolata, diventa reale e spontanea. Terzo punto: è una forma di yoga, perché coniuga esercizi di respirazione (Pranayama) con esercizio di gioco e risate. Il corpo si ossigena meglio facendoci sentire più energici e in salute. Quarto: è un dato scientifico che il corpo non avverte la differenza tra una risata stimolata e una fatta spontanea. I benefici allo spirito e al corpo sono identici. Quinto punto: è stato inventato da un medico e questo deve pur voler dire qualcosa”.



Tutto questo per ridere, perché, va ricordato, che ridere fa bene. “La risata – spiega Laura – ci alza l’umore e quando sei di buon umore vedi tutto da un punto di vista positivo; si potenzia il sistema immunitario, **abbassi lo stress** perché cala il cortisolo, che è l’ormone che genera lo stress, e si alzano le edorfine e le dopamine; si hanno **vantaggi professionali** dato che senza stress si lavora meglio e con maggior creatività; ridere inoltre rende solari e questo aiuta le relazioni interpersonali, quindi una miglioria anche dal punto di vista sociale; rinsaldato l’animo, quindi, riusciamo ad affrontare i momenti difficili e le sfide della vita con maggior forza e lucidità”.



Un comico, le chiediamo, potrebbe essere insegnante di Yoga della risata. “Avrebbe più problemi di chiunque altro. Lui, per far ridere, deve trovare battute e gag non sempre efficaci. Poi, purtroppo, troppo spesso, si preoccupano di far ridere gli altri ma non ridono loro. Questa disciplina– conclude l’insegnante – ha lo scopo di riattivare la gioia, ma non quella legata alle cose materiali, bensì a quella ingenua e pura dei bambini; quella che ti fa ridere senza un motivo vero, ma solo per il piacere di ridere”. In un periodo come questo durante il quale è più facile piangere che ridere, ben venga lo yoga della risata