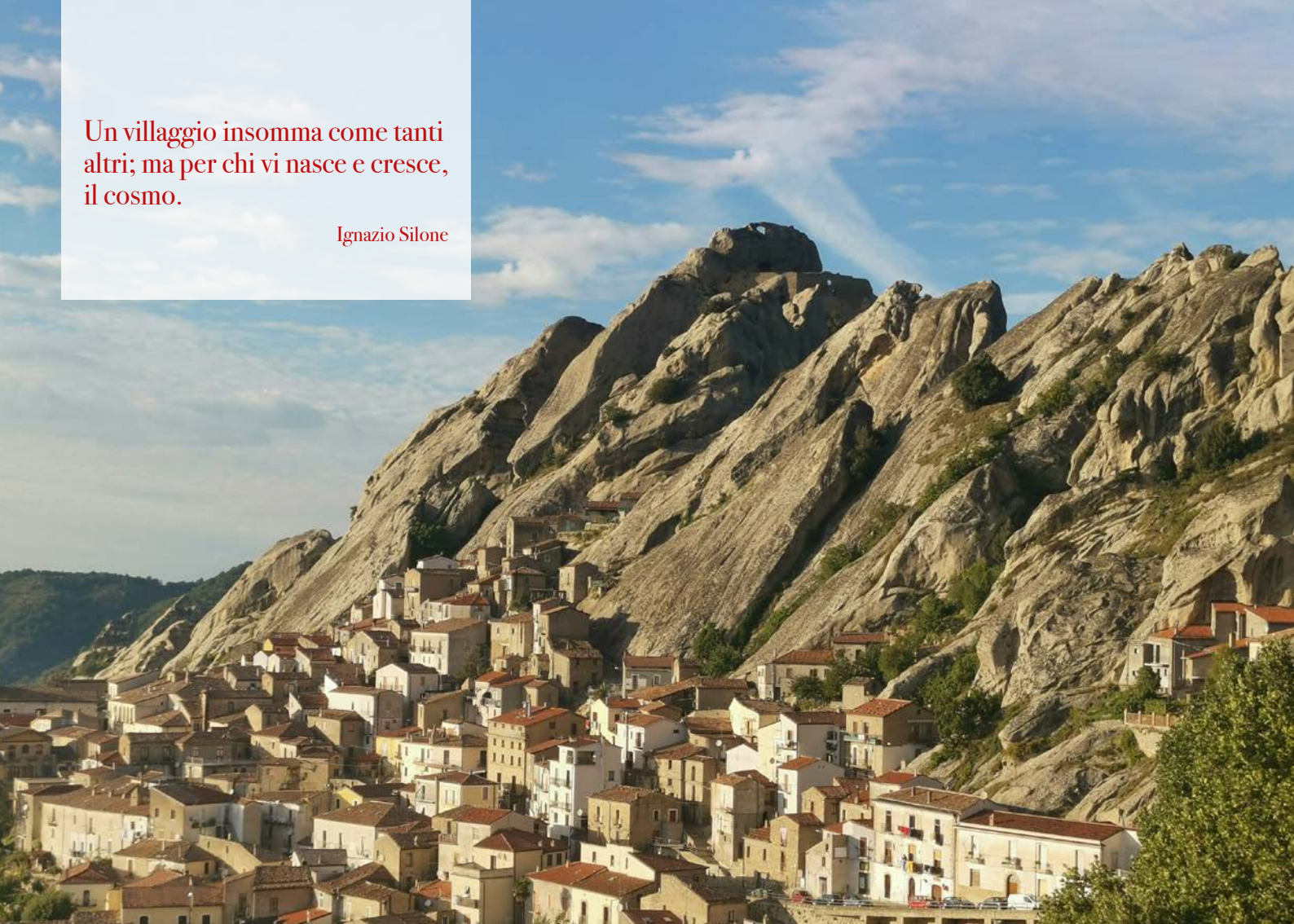
AiF ONLUS

2023



Un villaggio insomma come tanti altri; ma per chi vi nasce e cresce, il cosmo.

Ignazio Silone

# GENNAIO 2023

AIF ONLUS

1 domenica
*Maria Madre Di Dio*

2 lunedì
*S. Basilio Vescovo*

3 martedì
*S. Genoveffa*

4 mercoledì
*S. Ermete*

5 giovedì
*S. Amelia*

6 venerdì
*Epifania Di N.s.*

7 sabato
*S. Luciano, S. Raimondo*

8 domenica
*S. Massimo, S. Severino*

9 lunedì
*S. Giuliano Martire*

10 martedì
*S. Aldo Eremita*

11 mercoledì
*S. Igino Papa*

12 giovedì
*S. Modesto M.*

13 venerdì
*S. Ilario*

14 sabato
*S. Felice M., S. Bianca*

15 domenica
*S. Mauro Abate*

16 lunedì
*S. Marcello Papa*

17 martedì
*S. Antonio Abate*

18 mercoledì
*S. Liberata*

19 giovedì
*S. Mario Martire*

20 venerdì
*S. Sebastiano*

21 sabato
*S. Agnese*

22 domenica
*S. Vincenzo Martire*

23 lunedì
*S. Emerenziana*

24 martedì
*S. Francesco Di Sales*

25 mercoledì
*Conversione Di S. Paolo*

26 giovedì
*Ss. Tito E Timoteo, S. Paola*

27 venerdì
*S. Angela Merici*

28 sabato
*S. Tommaso D'aq., S. Valerio*

29 domenica
*S. Costanzo, S. Cesario*

30 lunedì
*S. Martina, S. Savina*

31 martedì
*S. Ciro*

Defendit numerus - Nei numeri è la sicurezza.

Giovenale

# FEBBRAIO 2023

AIF ONLUS

1 mercoledì
*S. Verdiana*

2 giovedì
*Pres. Del Signore*

3 venerdì
*S. Biagio, S. Oscar, S. Cinzia*

4 sabato
*S. Gilberto*

5 domenica
*S. Agata*

6 lunedì
*S. Paolo Miki*

7 martedì
*S. Teodoro Martire*

8 mercoledì
*S. Girolamo Em.*

9 giovedì
*S. Apollonia*

10 venerdì
*S. Arnaldo, S. Scolastica*

11 sabato
*S. Dante, B.v. Di Lourdes*

12 domenica
*S. Eulalia*

13 lunedì
*S. Maura*

14 martedì
*S. Valentino Martire*

15 mercoledì
*S. Faustino*

16 giovedì
*S. Giuliana Vergine*

17 venerdì
*S. Donatoi*

18 sabato
*S. Simone Vescovo*

19 domenica
*S. Mansueto, S. Tullio*

20 lunedì
*S. Silvano, S. Eleuterio V.*

21 martedì
*S. Eleonora*

22 mercoledì
*Le Ceneri - S. Margherita*

23 giovedì
*S. Renzo*

24 venerdì
*S. Edilberto Re, S. Mattia*

25 sabato
*S. Cesario, S. Vittorino*

26 domenica
*I di Quaresima - S. Romeo*

27 lunedì
*S. Leandro*

28 martedì
*S. Romano*

La meraviglia nasce dalla visione di uno scheletro intatto di città medievale, che non ha nulla di archeologico.

Guido Piovene

# MARZO

2023

AIF ONLUS

1 mercoledì
*S. Albino*

2 giovedì
*S. Basileo*

3 venerdì
*S. Cunegonda*

4 sabato
*S. Casimiro, S. Lucio*

5 domenica
*II di Quaresima - S. Adriano*

6 lunedì
*S. Giordano*

7 martedì
*S. Felicita*

8 mercoledì
*S. Giovanni di Dio*

9 giovedì
*S. Francesca R.*

10 venerdì
*S. Simplicio Papa*

11 sabato
*S. Costantino*

12 domenica
*III di Quaresima - S. Massimiliano*

13 lunedì
*S. Arrigo, S. Eufrasia V.*

14 martedì
*S. Matilde*

15 mercoledì
*S. Longino, S. Luisa*

16 giovedì
*S. Eriberto Vescovo*

17 venerdì
*S. Patrizio*

18 sabato
*S. Salvatore, S. Cirillo*

19 domenica
*IV di Quaresima - S. Giuseppe*

20 lunedì
*S. Alessandra*

21 martedì
*Sant'Elia*

22 mercoledì
*S. Lea*

23 giovedì
*S. Turibio Di M.*

24 venerdì
*S. Romolo*

25 sabato
*Annunc. Del Signore*

26 domenica
*V di Quaresima*

27 lunedì
*S. Augusto*

28 martedì
*S. Sisto*

29 mercoledì
*S. Secondo Martire*

30 giovedì
*S. Amedeo*

31 venerdì
*S. Beniamino Martire*

I bar sono luoghi universali, come le chiese, sacri luoghi di ritrovo dell'umanità.

Iris Murdoch

# APRILE

2023

AIF ONLUS

1 sabato
*S. Ugo Vescovo*

2 domenica
*Le Palme - S. Francesco Di P.*

3 lunedì
*S. Riccardo*

4 martedì
*S. Isidoro*

5 mercoledì
*S. Vincenzo Ferrer*

6 giovedì
*S. Guglielmo, S. Diogene*

7 venerdì
*S. Ermanno*

8 sabato
*S. Alberto Dionigi, S. Walter*

9 domenica
*Pasqua di Resurrezione*

10 lunedì
*Dell'Angelo*

11 martedì
*S. Stanislao*

12 mercoledì
*S. Giulio*

13 giovedì
*S. Martino*

14 venerdì
*S. Abbondio*

15 sabato
*S. Annibale*

16 domenica
*S. Lamberto*

17 lunedì
*S. Aniceto Papa*

18 martedì
*S- Galdino Vescovo*

19 mercoledì
*S. Ermogene*

20 giovedì
*S. Adalgisa Vergine*

21 venerdì
*S. Anselmo, S. Silvio*

22 sabato
*S. Caio*

23 domenica
*S. Giorgio Martire*

24 lunedì
*S. Fedele, S. Gastone*

25 martedì
*S. Marco Evangelista - Anniv. Liberazione*

26 mercoledì
*S. Cleto, S. Marcellino Mart.*

27 giovedì
*S. Zita*

28 venerdì
*S. Valeria, S. Pietro Chanel*

29 sabato
*S. Caterina Da Siena*

30 domenica
*S. Pio V Papa, S. Mariano*

Ha un carattere perfetto e fra tutti gli animali più umili ha l'animo più nobile.

Mark Twain

# Maggio 2023

AIF ONLUS

1 lunedì
*San Giuseppe Art. - Festa del lavoro*

2 martedì
*S. Cesare, S. Atanasio*

3 mercoledì
*S. Filippo, S. Giacomo*

4 giovedì
*S. Silvano, S. Nereo*

5 venerdì
*S. Pellegrino Martire*

6 sabato
*S. Giuditta Martire*

7 domenica
*S. Flavia, S. Fulvio*

8 lunedì
*S. Desiderato, S. Vittore M.*

9 martedì
*S. Gregorio V., S.e Duilio*

10 mercoledì
*S. Antonino, S. Cataldo*

11 giovedì
*S. Fabio Martire*

12 venerdì
*S. Rossana*

13 sabato
*S. Emma*

14 domenica
*S. Mattia Ap.*

15 lunedì
*S. Torquato, S. Achille*

16 martedì
*S. Ubaldo Vescovo*

17 mercoledì
*S. Pasquale Conf.*

18 giovedì
*S. Giovanni I Papa*

19 venerdì
*S. Pietro Di M.*

20 sabato
*S. Bernardino Da S.*

21 domenica
*S. Vittorio Martire*

22 lunedì
*S. Rita Da Cascia*

23 martedì
*S. Desiderio*

24 mercoledì
*S. Maria ausiliatrice*

25 giovedì
*S. Beda Conf., S. Urbano*

26 venerdì
*S. Filippo Neri*

27 sabato
*S. Agostino*

28 domenica
*Pentecoste - S. Emilio M., S. Ercole*

29 lunedì
*S. Massimino Vescovo*

30 martedì
*S. Felice I Papa, S. Ferdinando*

31 mercoledì
*Visitazione della Beata Vergine Maria*

In ogni passeggiata nella natura l'uomo riceve molto di più di ciò che cerca.

John Muir

# GIUGNO 2023

AIF ONLUS

1 giovedì
*S. Giustino Martire*

2 venerdì
*Festa Della Repubblica - S. Marcellino*

3 sabato
*S. Carlo L.list*

4 domenica
*S. Quirino Vescovo*

5 lunedì
*S. Bonifacio*

6 martedì
*S. Norberto Vescovo*

7 mercoledì
*Ss. Trinita'*

8 giovedì
*S. Medardo Vescovo*

9 venerdì
*S. Primo, S. Efrem*

10 sabato
*S. Diana, S. Marcella*

11 domenica
*S. Barnaba Ap.*

12 lunedì
*S. Guido, S. Onofrio*

13 martedì
*S. Antonio Da P.*

14 mercoledì
*Corpus Domini*

15 giovedì
*S. Germana, S. Vito*

16 venerdì
*S. Aureliano*

17 sabato
*S. Gregorio B., S. Adolfo*

18 domenica
*S. Marina*

19 lunedì
*S. Gervasio, S. Romualdo Ab.*

20 martedì
*S. Silverio Papa, S. Ettore*

21 mercoledì
*S. Luigi Gonzaga*

22 giovedì
*S. Paolino Da Nola*

23 venerdì
*S. Lanfranco Vescovo*

24 sabato
*Nativ. S. Giovanni B.*

25 domenica
*S. Guglielmo Ab.*

26 lunedì
*S. Vigilio Vescovo*

27 martedì
*S. Cirillo D'aless.*

28 mercoledì
*S. Attilio*

29 giovedì
*Ss. Pietro E Paolo*

30 venerdì
*Ss. Primi Martiri*

«Ferma il ladro! ferma il ladro!»
si sentì tuonare da mille voci,
e la calca si accresceva ad ogni
momento.

Charles Dickens

# LUGLIO 2023

AIF ONLUS

1 sabato
*S. Teobaldo Erem.*

2 domenica
*S. Ottone*

3 lunedì
*S. Tommaso Ap.*

4 martedì
*S. Elisabetta, S. Rossella*

5 mercoledì
*S. Antonio M.z.*

6 giovedì
*S. Maria Goretti*

7 venerdì
*S. Edda, S. Claudio*

8 sabato
*S. Adriano, S. Priscilla*

9 domenica
*S. Armando, S. Letizia*

10 lunedì
*S. Felicita, S. Silvana*

11 martedì
*S. Benedetto, S. Olga, S. Fabrizio*

12 mercoledì
*S. Fortunato Martire*

13 giovedì
*S. Enrico Imp.*

14 venerdì
*S. Camillo De Lellis*

15 sabato
*S. Bonaventura*

16 domenica
*N.s. Del Carmelo*

17 lunedì
*S. Alessio Conf.*

18 martedì
*S. Calogero, S. Federico V.*

19 mercoledì
*S. Giusta, S. Simmaco*

20 giovedì
*S. Elia Prof., S. Margherita*

21 venerdì
*S. Lorenzo Da B.*

22 sabato
*S. Maria Maddalena*

23 domenica
*S. Brigida*

24 lunedì
*S. Cristina*

25 martedì
*S. Giacomo Ap.*

26 mercoledì
*Ss. Anna E Gioacchino*

27 giovedì
*S. Liliana, S. Aurelio*

28 venerdì
*S. Nazario, S. Innocenzo*

29 sabato
*S. Marta*

30 domenica
*S. Pietro Crisologo*

31 lunedì
*S. Ignazio Di L.*

... si protendeva un trabocco,
una strana macchina da pesca,
tutta composta di tavole e di
travi, simili ad un ragno...

Gabriele D'Annunzio

# AGOSTO 2023

AIF ONLUS

1 martedì
*S. Alfonso*

2 mercoledì
*S. Eusebio, S. Gustavo*

3 giovedì
*S. Lidia*

4 venerdì
*S. Nicodemo, S. Giovanni M.v.*

5 sabato
*S. Osvaldo*

6 domenica
*Trasfiguraz. N.s.*

7 lunedì
*S. Gaetano Da T.*

8 martedì
*S. Domenico Conf.*

9 mercoledì
*S. Romano, S. Fermo*

10 giovedì
*S. Lorenzo Martire*

11 venerdì
*S. Chiara*

12 sabato
*S. Giuliano*

13 domenica
*S. Ippolito, S. Ponziano*

14 lunedì
*S. Alfredo*

15 martedì
*Assunzione Maria Vergine*

16 mercoledì
*S. Stefano, S. Rocco*

17 giovedì
*S. Giacinto Confessore*

18 venerdì
*S. Elena Imp.*

19 sabato
*S. Ludovico, S. Italo*

20 domenica
*S. Bernardo Abate*

21 lunedì
*S. Pio X*

22 martedì
*S. Maria Regina*

23 mercoledì
*S. Rosa Da Lima, S. Manlio*

24 giovedì
*S. Bartolomeo Ap.*

25 venerdì
*S. Ludovico*

26 sabato
*S. Alessandro Martire*

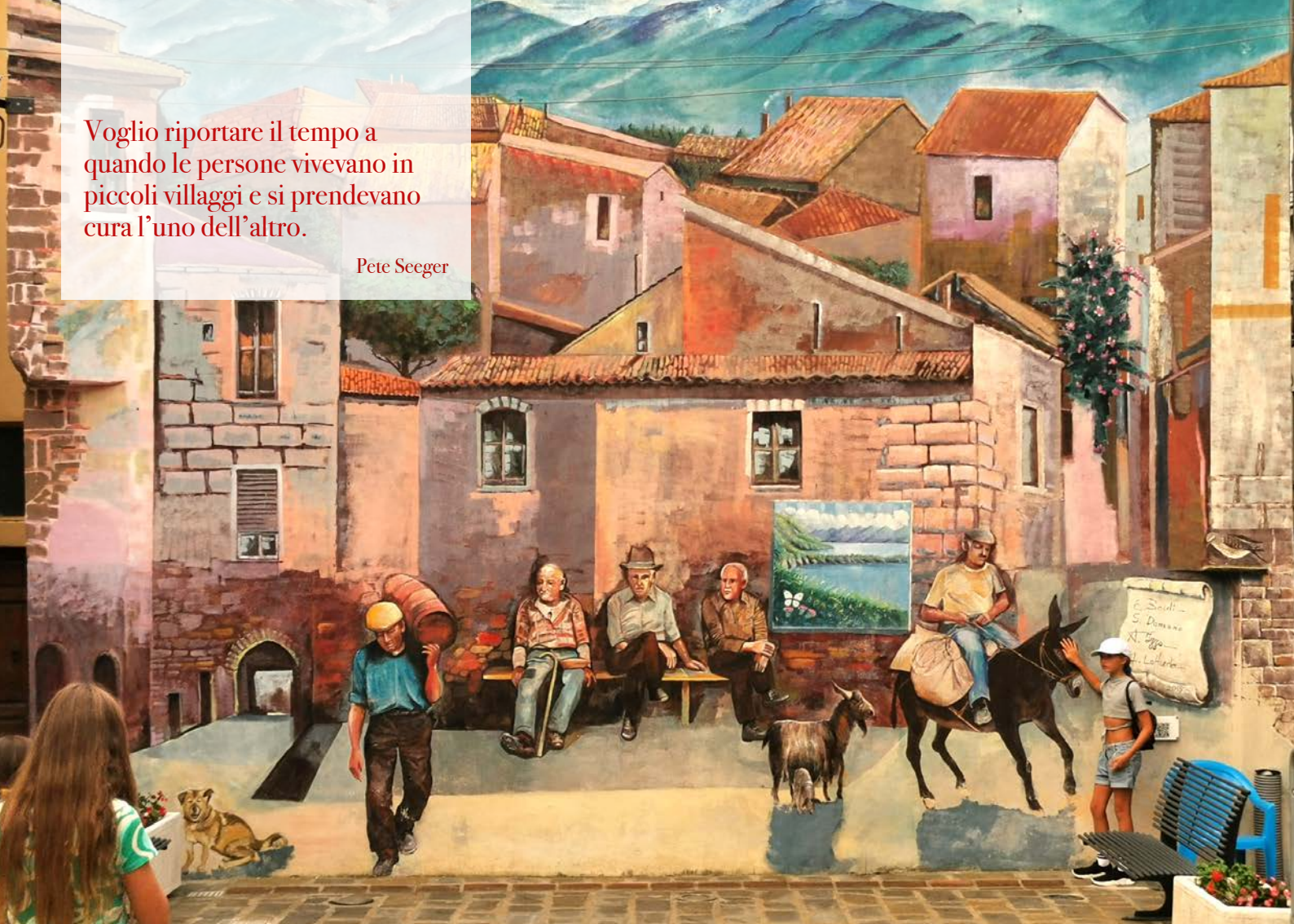
27 domenica
*S. Monica, S. Anita*

28 lunedì
*S. Agostino*

29 martedì
*Martirio S. Giovanni B.*

30 mercoledì
*S. Faustina, S. Tecla*

31 giovedì
*S. Aristide Martire*



Voglio riportare il tempo a quando le persone vivevano in piccoli villaggi e si prendevano cura l'uno dell'altro.

Pete Seeger

# Settembre 2023

AIF ONLUS

1 venerdì
*S. Egidio Abate*

2 sabato
*S. Elpidio Vescovo*

3 domenica
*S. Gregorio M., S. Marino*

4 lunedì
*S. Rosalia*

5 martedì
*S. Vittorino Vescovo*

6 mercoledì
*S. Petronio, S. Umberto*

7 giovedì
*S. Regina*

8 venerdì
*Nativ. B.v. Maria*

9 sabato
*S. Sergio Papa, S. Gorgonio*

10 domenica
*S. Nicola Da Tol., S. Pulcheria*

11 lunedì
*S. Diomede Martire*

12 martedì
*Ss. Nome Di Maria, S. Guido*

13 mercoledì
*S. Maurilio, S. Giovanni Cris.*

14 giovedì
*Esaltaz. S. Croce*

15 venerdì
*B.V. Addolorata*

16 sabato
*S. Cornelio E Cipriano*

17 domenica
*S. Roberto B.*

18 lunedì
*S. Sofia M.*

19 martedì
*S. Gennaro Vescovo*

20 mercoledì
*S. Eustachio, S. Candida*

21 giovedì
*S. Matteo Apostolo*

22 venerdì
*S. Maurizio Martire*

23 sabato
*S. Pio Da Pietrelcina*

24 domenica
*S. Pacifico Conf.*

25 lunedì
*S. Aurelia*

26 martedì
*Ss. Cosimo E Damiano*

27 mercoledì
*S. Vincenzo De P.*

28 giovedì
*S. Venceslao Martire*

29 venerdì
*Ss. Michele, Gabriele E Raffaele*

30 sabato
*S. Girolamo Dottore*

Le persiane della villa erano sempre chiuse quand'io d'inverno correvo a scuola e mi fermavo davanti al cancello.

Cesare Pavese

# OTTOBRE 2023

AIF ONLUS

1 domenica
*S. Teresa Del B.g.*

2 lunedì
*Ss. Angeli Custodi*

3 martedì
*S. Gerardo Ab.*

4 mercoledì
*S. Francesco D'assisi*

5 giovedì
*S. Placido Martire*

6 venerdì
*S. Bruno Ab.*

7 sabato
*N.s. Del Rosario*

8 domenica
*S. Pelagia, S. Reparata*

9 lunedì
*S. Dionigi, S. Ferruccio*

10 martedì
*S. Daniele M.*

11 mercoledì
*S. Firmino Vescovo*

12 giovedì
*S. Serafino Capp.*

13 venerdì
*S. Edoardo Re*

14 sabato
*S. Callisto I Papa*

15 domenica
*S. Teresa D'avila*

16 lunedì
*S. Edvige, S. Margherita A., S. Gallo*

17 martedì
*S. Ignazio D'a., S. Rodolfo*

18 mercoledì
*S. Luca Evang.*

19 giovedì
*S. Isacco M., S. Laura*

20 venerdì
*S. Irene*

21 sabato
*S. Orsola*

22 domenica
*S. Donato Vescovo*

23 lunedì
*S. Giovanni Da C.*

24 martedì
*S. Antonio M.c.*

25 mercoledì
*S. Crispino, S. Daria*

26 giovedì
*S. Evaristo Papa*

27 venerdì
*S. Fiorenzo Vescovo*

28 sabato
*S. Simone*

29 domenica
*S. Ermelinda, S. Massimiliano*

30 lunedì
*S. Germano Vescovo*

31 martedì
*S. Lucilla, S. Quintino*

Se vuoi vedere mille miglia intorno devi scalare ancora un altro piano.

Wáng Zhīhuàn

# NOVEMBRE 2023

AIF ONLUS

1 mercoledì
*Tutti I Santi*

2 giovedì
*Commemoraz. Defunti*

3 venerdì
*S. Martino, S. Silvia*

4 sabato
*S. Carlo Borromeo*

5 domenica
*S. Zaccaria Prof.*

6 lunedì
*S. Leonardo Abate*

7 martedì
*S. Ernesto Abate*

8 mercoledì
*S. Goffredo Vescovo*

9 giovedì
*S. Oreste, S. Ornella*

10 venerdì
*S. Leone Magno*

11 sabato
*S. Martino Di Tours*

12 domenica
*S. Renato M., S. Elsa*

13 lunedì
*S. Diego, S. Omobono*

14 martedì
*S. Giocondo Vescovo*

15 mercoledì
*S. Alberto M., S. Arturo*

16 giovedì
*S. Margherita Di S.*

17 venerdì
*S. Elisabetta*

18 sabato
*S. Oddone Ab.*

19 domenica
*S. Fausto Martire*

20 lunedì
*S. Benigno*

21 martedì
*Presentaz. B.v. Maria*

22 mercoledì
*S. Cecilia V.*

23 giovedì
*S. Clemente Papa*

24 venerdì
*Cristo Re E S. Flora*

25 sabato
*S. Caterina D'aless.*

26 domenica
*S. Corrado Vescovo*

27 lunedì
*S. Massimo, S. Virgilio*

28 martedì
*S. Giacomo Franc.*

29 mercoledì
*S. Saturnino Martire*

30 giovedì
*S. Andrea Ap., S. Duccio*

Per fare un albero di Natale ci vogliono tre cose: gli ornamenti, l'albero e la fede nel futuro.

Proverbio armeno

# Dicembre 2023

AIF ONLUS

1 venerdì
*S. Ansano*

2 sabato
*S. Bibiana, S. Savino*

3 domenica
*S. Francesco Saverio*

4 lunedì
*S. Barbara, S. Giovanni Dam.*

5 martedì
*S. Giulio M.*

6 mercoledì
*S. Nicola Vescovo*

7 giovedì
*S. Ambrogio Vescovo*

8 venerdì
*Immacolata Concezione*

9 sabato
*S. Siro*

10 domenica
*N.s. Di Loreto*

11 lunedì
*S. Damaso Papa*

12 martedì
*S. Giovanna F.*

13 mercoledì
*S. Lucia V.*

14 giovedì
*S. Giovanni D.cr., S. Pompeo*

15 venerdì
*S. Valeriano*

16 sabato
*S. Albina*

17 domenica
*S. Lazzaro*

18 lunedì
*S. Graziano Vescovo*

19 martedì
*S. Fausta, S. Dario*

20 mercoledì
*S. Liberato Martire*

21 giovedì
*S. Pietro Canisio*

22 venerdì
*S. Francesca Cabrini*

23 sabato
*S. Giovanni Da K., S. Vittoria*

24 domenica
*S. Delfino*

25 lunedì
*Natale Del Signore*

26 martedì
*S. Stefano Protom.*

27 mercoledì
*S. Giovanni Ap.*

28 giovedì
*Ss. Innocenti Martiri*

29 venerdì
*S. Tommaso Becket*

30 sabato
*S. Eugenio V., S. Ruggero*

31 domenica
*S. Silvestro Papa*

# duemilaventiquattro

## Gennaio

| Lu | Ma | Me | Gi | Ve | Sa | Do |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

## Febbraio

| Lu | Ma | Me | Gi | Ve | Sa | Do |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | | | |

## Marzo

| Lu | Ma | Me | Gi | Ve | Sa | Do |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

## Aprile

| Lu | Ma | Me | Gi | Ve | Sa | Do |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

## Maggio

| Lu | Ma | Me | Gi | Ve | Sa | Do |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

## Giugno

| Lu | Ma | Me | Gi | Ve | Sa | Do |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

## Luglio

| Lu | Ma | Me | Gi | Ve | Sa | Do |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

## Agosto

| Lu | Ma | Me | Gi | Ve | Sa | Do |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

## Settembre

| Lu | Ma | Me | Gi | Ve | Sa | Do |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23/30 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

## Ottobre

| Lu | Ma | Me | Gi | Ve | Sa | Do |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

## Novembre

| Lu | Ma | Me | Gi | Ve | Sa | Do |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |

## Dicembre

| Lu | Ma | Me | Gi | Ve | Sa | Do |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23/30 | 24/31 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

## Cos'è la fruttosemia

- È una malattia metabolica ereditaria dovuta alla mancanza dell'enzima aldolasi-B
- Chi è affetto da fruttosemia non è in grado di metabolizzare il fruttosio
- La modalità di trasmissione è autosomica recessiva
- Il gene per l'aldolasi B è nel cromosoma 9q13-32.
- In Italia gli alleli più frequentemente coinvolti nell'intolleranza al fruttosio sono l'A149P e A174D, mentre mutazioni quali MDdelta4, N334K e delta-6 e x6 sono meno frequenti.

## I pericoli

*L'assunzione di fruttosio causa:*

- Gravi danni al fegato, steatosi, cirrosi
- Danni ai reni
- Forti crisi ipoglicemiche
- Coma
- Morte, il rischio è particolarmente elevato nei primi mesi di vita

## I sintomi nei primi mesi di vita

*I primi sintomi compaiono nel periodo dello svezzamento o prima nei soggetti alimentati con latte in formula essi sono:*

- Rifiuto di cibi contenenti fruttosio
- Vomito
- Diarrea
- Ritardo di crescita
- Ipoglicemia

AIF ONLUS

## La diagnosi e la terapia

*La diagnosi si ottiene attraverso un prelievo di sangue grazie al*
***Test del DNA***

*Altri metodi, altamente sconsigliati in quanto invasivi e pericolosi sono:*

- Biopsia epatica
- Test da carico di fruttosio

*L'unica terapia è la dieta priva di:*

- fruttosio
- saccarosio (E420)
- Sciroppo di glucosio
- Caramello (E150)
- Levulosio - Sucralosio (E955)
- Xilitolo (E967) - Isomalto (E953)
- Maltitolo (E 965)
- Mannitolo (E421)

## 5 per mille

*In Italia il contribuente può decidere*

*di destinare il 5 per mille alle Associazioni di pazienti per il finanziamento di progetti specifici*

*In occasione della compilazione del modello fiscale inserendo la p.iva dell'AIF* ***94211650638*** *verrà finanziata la ricerca e la divulgazione scientifica sulla fruttosemia.*
***NON COSTA NULLA***

## Malattia Rara Esente da ticket

*Esiste un elenco ben definito di malattie rare alle quali il SSN riconosce l'esenzione dalla partecipazione al costo delle relative prestazioni, tra queste la fruttosemia il cui codice di esenzione da indicare nella ricetta medica è* ***RCG060***

AIF ONLUS

## Il fruttosio è ovunque

*Il fruttosio e gli altri zuccheri proibiti vengono inoltre comunemente utilizzati come additivi o edulcoranti in:*

- alimenti preconfezionati
- insaccati
- salse
- condimenti
- farmaci

*Gli zuccheri proibiti sono presenti naturalmente in gran parte degli alimenti di origine vegetale:*

- frutta
- verdura
- ortaggi
- legumi

## Etichettatura **Novità**

*A partire dal 13 dicembre 2016 sarà obbligatoria l'etichetta nutrizionale:*
*La dichiarazione obbligatoria riguarda anche i carboidrati, con specifico riferimento agli zuccheri, espressi come quantità per 100g o per 100 ml o per porzione. Attenzione però perché è prevista una deroga per gli "alimenti, anche confezionati in maniera artigianale, forniti direttamente dal fabbricante di piccole quantità di prodotti al consumatore finale".*

## Forse non tutti sanno che…

*Gli zuccheri vietati sono talvolta utilizzati nella conservazione e nella composizione di alimenti di uso comune quali:*

- Pesce congelato
- Insaccati
- Impasto delle pizze
- Miscela Caffè espresso

***Dunque è bene informarsi prima della consumazione!***

AIF ONLUS

## I consigli del Pediatra

*La diagnosi precoce è determinante per ridurre i danni determinati dall'assunzione degli zuccheri proibiti ed eliminare i rischi più gravi per i piccoli pazienti.*

*Al pediatra il compito di sospettare la fruttosemia al manifestarsi di uno o più dei sintomi tipici: (vomito, diarrea, ritardo di crescita, ipotonia o rifiuto di cibi dolci). In tali casi, ed in particolare se le indagini cliniche dovessero far emergere ipertransaminasemia, ipoglicemia, o steatosi epatica indirizzare il paziente verso il centro di riferimento per le malattie metaboliche.*

## La ricerca

*Da iniziali studi su un piccolo numero di pazienti con intolleranza ereditaria al fruttosio sembrerebbe che i soggetti con mutazione Y2O3X e A149P rispetto a quelli con mutazione A174D presentano una maggiore tolleranza a piccole quantità di fruttosio presenti nella dieta.*

*Nei bambini con IEF la gravità dei sintomi correla con l'età di esposizione al fruttosio: più precoce è l'epoca di esposizione allo zucchero, più severa è la reazione.*

## La Dieta

*I centri di riferimento sono concordi nel vietare tassativamente tutti gli alimenti contenenti zuccheri proibiti nei primi anni di vita. Alcuni centri, a beneficio di una dieta il più possibile equilibrata, introducono negli anni alcuni alimenti con contenuto di fruttosio inferiore a 0,5g per 100g di prodotto (es. sedano, funghi, spinaci, alcune varietà di fagioli, patate bianche, avocado) o con contenuto tra 0,5 ed 1,0g per 100 di prodotto (es. asparagi, broccoli, cavolo, cavolfiore, carciofi, porri, rapa, lattuga ceci).*

AIF ONLUS