

Giovani del 2000



LA TERRA (E I SUOI ABITANTI). SIAMO PROSSIMI ALLA CATASTROFE?

Redazione

Direttore: *Maurizio Martini*
Vice Direttore: *Antonio Quatraro*

redazione@gio2000.it

Redattori:

Massimiliano Matteoni
Luigi Palmieri
Giuseppe Lurgio
Mario Lorenzini

m.matteoni@gio2000.it
l.palmieri@gio2000.it
g.lurgio@gio2000.it
m.lorenzini@gio2000.it

(spedizione riviste, gestione iscritti)
(relazioni esterne, articolista, normative)
(articolista, satira, interviste, ecc.)
(sito web, correttore di bozze)

collaboratori:

Madaschi Rossana
Pellicanò Stefano
Carlotti Patrizia
Iacoponi Antonella
Alessio Begliomini
Andrea Paolo Vaccaro

info@nutrirsidisalute.it
pellicanor@libero.it
p.carlotti@virgilio.it
antoiacoponi@gmail.com
begliominialessio@gmail.com
andreapaolovaccaro@gmail.com

(alimentazione)
(medicina, religione, storia)
(racconti e poesia)
(racconti e poesia)
(cultura, filosofia)
(cultura, filosofia)

Sede: via Leonardo Fibonacci 5, 50131 - Firenze (FI)
Telefono: 055 580319, 055 580324
E-Mail: redazione@gio2000.it
Sito internet: www.gio2000.it
Tipologia: periodico trimestrale

Pubblicazione registrata presso il Tribunale di Firenze al n. 4197 del 26.06.2000

N. B.: gli articoli inseriti nel periodico non rappresentano il pensiero ufficiale della redazione, ma esclusivamente quello del singolo scrivente. La pubblicazione si incarica primariamente di essere un organo divulgativo e comunicativo a 360°

Rubriche

- *Comunicati*
- *Cucina e dintorni*
- *Cultura (normative, istruzione, musica, pari opportunità)*
- *Filosofia (religione, ufologia, paranormale)*
- *Informatica*
- *Lavoro*
- *Medicina (scienza dell'alimentazione, novità terapeutiche, farmacopea)*
- *Racconti e poesia*
- *Riflessioni e critiche (disagio sociale, politica, handicap)*
- *Tempo libero (sport, interviste, satira)*



Articolisti...cercasi

Anche tu puoi scrivere sul nostro periodico!

Se hai una passione che vuoi condividere, un tema da sviscerare o un argomento su cui esprimere il tuo pensiero, ebbene puoi essere dei nostri. Inviaci il tuo scritto e, se ritenuto valido, sarà pubblicato.

Per poter essere pubblicato, devi tener conto dei punti seguenti:



1) Gli articoli devono essere inviati, via e-mail, al seguente indirizzo: redazione@gio2000.it; non saranno accettate altre modalità di invio; i formati di file ammessi sono i seguenti: testo libero (txt), documento di word (doc o docx), rich text format (rtf) no pdf;

2) eventuali immagini, per la versione pdf, possono essere inviate separatamente in allegato, specificando un nome significativo; diversamente si possono includere direttamente nel file del word processor;

3) Gli articoli devono pervenire in redazione entro il 1° del mese precedente l'uscita del giornale; a tal proposito ricordo che le uscite trimestrali sono le seguenti: marzo, giugno, settembre, dicembre; conseguentemente, le date per la presentazione degli scritti sono: 1° febbraio, 1° maggio, 15 agosto, 1° novembre. E' importante comprendere che la rivista può uscire nell'arco del mese previsto solo grazie alla puntualità degli articolisti. Agli articoli pervenuti oltre tale termine si applica la procedura seguente:

a) pubblicati comunque, in base alla mole di lavoro della redazione e all'interesse dello scritto;

b) pubblicazione rimandata al numero / ai numeri successivi, sempre come sopra, in caso di articolo non strettamente correlato al periodo temporale e quindi valido anche in futuro;

c) non pubblicato a causa di notevole materiale già presente in precedenza e/o rivista in fine lavorazione;

4) I testi pervenuti in redazione possono essere inseriti nel periodico, cestinati, conservati, in ogni caso non restituiti, senza motivazione comunicata dalla redazione stessa;

5) Se il testo eccede le 15 - 20 pagine, anche in relazione al tema trattato che potrà essere valutato più o meno attraente, la Redazione si riserva la facoltà di ridurre o modificare, in ultimo di cestinare lo stesso; in alternativa, lo scrivente può, di sua iniziativa, o su suggerimento della Redazione, suddividere l'articolo in due o più tranches da immettere in numeri sequenziali della rivista;

6) Il carattere di stampa del corpo dell'articolo, relativamente al file in formato pdf, è il "Tahoma", dimensione 10 punti. In generale, il layout della pagina è su due colonne, con formattazione giustificata. Questo tanto perché lo scrittore possa utilizzare lo stesso font per calcolare, orientativamente, il numero delle pagine del proprio articolo;

7) L'articolista non è tenuto a calcolare il numero delle pagine del proprio scritto, anche se ciò può essergli utile, al fine della consapevolezza dell'effettiva foliazione del suo scritto, per non scrivere troppo, o troppo poco. Non è tenuto altresì a rispettare lo stile descritto sopra come il carattere e la sua formattazione; gli articoli nel file pdf vengono tuttavia uniformati nel modo seguente:

a) Titolo dell'articolo in font Times New Roman, dimensione 12 punti, stile grassetto. Il titolo deve inoltre essere il più corto possibile;

b) nome dell'articolista in font Arial, dimensione 10 punti, stile grassetto e corsivo;

c) corpo del testo in font Tahoma, dimensione 10 punti, paragrafo allineamento giustificato e testo ripartito su due colonne;

altre personalizzazioni proprie di chi invia lo scritto saranno annullate; naturalmente, l'articolista è libero di scrivere nel modo e nel tipo di formattazione che più lo aggrada, al fine di potersi esprimere al meglio, consapevole del fatto che tali opzioni e scelte verranno perse per adeguamento formale alla struttura della rivista;

8) Requisiti minimi. Per poter essere inserito nel periodico, i canoni indispensabili richiesti sono:

a) scrittura in un italiano corretto e comprensibile; errori grammaticali o di sintassi, come alcuni refusi, saranno corretti o meno a discrezione della redazione. In caso di un'eccessiva presenza di queste inesattezze la redazione potrà decidere se cestinare il tutto o, in caso di contenuto particolarmente interessante, contattare l'articolista proponendogli di riformulare, in toto o in parte, il suo scritto;

b) Assenza di riferimenti espliciti a inclinazioni politiche. La rivista non è schierata o portavoce di una qualsiasi corrente politica. La nostra rivista è apolitica;

c) Rispetto della decenza e della morale, inteso come assenza di offese o termini ingiuriosi e di cattivo gusto, rivolti a figure o persone; è ammessa la satira o la piacevole ironia, se opportunamente dosata;

9) Inserimento in rubrica. L'articolista può indicare la rubrica di appartenenza del suo scritto, diversamente la Redazione inquadrerà di propria scelta l'articolo; L'elenco delle rubriche è riportato vicino al sommario. Gli articoli possono rientrare in una delle categorie ascritte;

10) A pubblicazione ultimata, ossia con gli articoli già inseriti negli spazi dedicati, l'articolista non può chiedere la rimozione, tantomeno la modifica dello stesso o la sua sostituzione con una versione più recente;



EDITORIALE

Incredibile

di Mario Lorenzini PAG. 5

COMUNICATI

Viaggi accessibili in tutto il mondo

Di cura Planet viaggi PAG. 6

Proposte viaggio accessibile inizio 2019

A Cura di Girobussola ONLUS PAG. 7

Cucina

A tutto limone!

Di Giuseppe Lurgio PAG. 11

Cultura

Il magnesio, saperne di più

di Giuseppe Lurgio PAG. 16

La storia di un ragazzo qualunque

Di Orsola Di Marzo PAG. 18

Permessi legge n. 104 1992, attenzione...

Di Stefania Doronzo PAG. 19

La Gipsoteca Vitali di Cento

Di Linda Cavicchi PAG. 21

Nel grembo del tempo: memoria e forme

Di Dino Garrone PAG. 22

Perché Sanremo...non è più Sanremo

Di Mario Lorenzini PAG. 27

La pera: varietà, proprietà e consigli culinari

Di Giuseppe Servidio PAG. 29

Giù le mani dall'opera di Verdi

Di Riccardo Muti PAG. 32

Rimedi alla lingua storta...metti un po' di crusca

Di Mario Lorenzini PAG. 33

Filosofia, religione e dintorni

La Terra rivista dallo spazio...

Di Varo Landi PAG. 35

Luce orientatrice dell'anima cosciente...

Di Massimo Scaligero PAG. 36

Informatica

Ergonomia e certificazioni di sicurezza

Di Mario Lorenzini PAG. 38

Medicina

Metti la salute a tavola

Di Rossana Madaschi PAG. 40

Novità in Farmacopea: XI parte

Di Stefano Pellicanò PAG. 43

Novità in medicina: XI parte

Di Stefano Pellicanò PAG. 55

Meglio il fondotinta o il viso "acqua e sapone"?

Di Anadela Serra Visconti PAG. 72

VOGLIA DI PRIMAVERA? Crusca d'avena...

Di Anadela Serra Visconti PAG. 72

Racconti e poesia

Primavera

Di Patrizia Carlotti PAG. 73

La giornata di un giornalista americano nel 2890

Di Jules Verne PAG. 74

Argo, Micene. Il canto del cigno

Di Antonella Iacconi PAG. 80

Memorie di un tempo che non tramontano mai

Di Giuseppe Furci PAG. 81

Riflessioni e critiche

Black Friday, cyber Monday e altre corbellerie

Di Mario Lorenzini PAG. 84

Inquinamento e denaturalizzazione globale

Di Mario Lorenzini PAG. 85

Tempo libero

Algarve, l'ultimo lembo d'Europa...

Di Gianfranco Pepe PAG. 88

La conclusione negli aeroporti

Di Cristina Bettolinii PAG. 93

Lo sport come strumento di autonomia...

Di Carmen Sotgiu PAG. 99

Per sorridere un po'

Di Giuseppe Lurgio PAG. 101

Incredibile

Di Mario Lorenzini

La storia del nostro paese è proprio così. Al di fuori di esso, ci guardano con diffidenza. La nostra condizione politica, economica, territoriale, e chi vuole può allungare la lista, è un vero e proprio compendio di cose che non vanno. Ed è così che poi risuliamo verso gli altri: non credibili. Almeno così ci dicono queste agenzie internazionali di rating che, in combutta con chi vuol gettare fango su di noi, i grandi dell'Europa in primis, non fanno poi granché di costruttivo se non frenare i lavori del governo. Senza voler addentrarci nei meandri della politica, non è certo questa la sede, non è certo questo il taglio della nostra rivista ma, a volte, non si può fare a meno di parlare delle cose del momento, vorrei porre alla vostra attenzione alcuni elementi di valutazione, solo questo:



L'Italia è una democrazia, così recita la nostra costituzione; il potere è in mano al popolo. Eppure, giusta o sbagliata che sia, la coalizione che ha vinto le elezioni di un annetto fa, che cosa sta facendo? Che cosa dice di voler fare, che cosa vorrebbe fare, sarebbe meglio dire. Non può agire liberamente. Perché poco conta ciò che i cittadini hanno espresso con il loro voto. Valgono le varie opposizioni e le sentenze dei parlamentari di Bruxelles. E' un sistema che privilegia i potenti di sempre, favorendo l'immobilismo. Di che cosa vengono accusati i partiti che dovrebbero avere la maggioranza? Di non aver fatto ancora nulla, o di provocare danni allo stato. Ma come si fa ad affermare ciò? Se i lavori dell'elettorato vincente non proseguono di buona lena è perché vengono osteggiati proprio da chi li critica. E se non sono messi in atto, come gridare al disastro di azioni, manovre e altre voci del programma previsto, che ancora non si vedono? Mi sembra un giochetto sporco da bambini. E non mi si venga a dire che questa è una salvaguardia a tutela di tutti. Il nostro caro paese è in ginocchio, deve rialzarsi, ha bisogno di ripartire, in un modo o in un altro. Credo sia un'ovvia faciloneria continuare a ripetere le cose che non funzionano; le conoscevo già, per questo si è cercato di cambiare. Ma quale cambiamento ci può mai essere in una manipolazione? Sicuramente l'assenza di libertà, il non rispetto di chi crede nei basamenti dell'ultima corrente politica dominante, che però non ha pieni poteri, anzi. Quale stravolgimento, non tanto politico, ma mentale, consente, con tutta la sua civiltà, e dopo un chiaro risultato elettorale, che sia data pari libertà di parola alle minoranze e, non solo, che siano accettate così forti intromissioni estere, seppur appartenenti alla "Unione europea" di cui noi...facciamo parte, ma non abbiamo gran voce in capitolo. Chi desidera che i programmi politici, con tutte le loro promesse, siano realizzati? La gente comune, gli abitanti qualunque che non sono soddisfatti del loro stato sociale. Troppe tasse, troppi disservizi, molta inefficienza generale. Si vive male e a stento, sempre per un numero maggiore di persone. I nostri soldi non hanno valore. E invece, chi non ha interesse a cambiare, almeno nell'immediato? Ma è ovvio, persone come i nostri grandi parlamentari del palazzo di vetro del consiglio europeo che hanno uno stipendio mensile di oltre 30.000 euro! Che importa loro che le cose vadano diversamente? Parliamo di costi della politica, diciamo che i rappresentanti degli italiani a Roma dovrebbero avere riduzioni del 50%. Io dico che quelli europei dovrebbero avere in tasca un assegno mensile ridotto al 10%! Soprattutto per quel poco che fanno e gli argomenti inutili che trattano. E' umiliante vedere gente che si spezza la schiena tutto il giorno per pochi euro e questi...questi... che altro non fanno che volare da un paese all'altro per sciocchezze che potrebbero essere risolte con una videoconferenza o, per serietà, non essere nemmeno prese in carico. Ah, mi sa che stiamo scovando da dove possiamo iniziare a tappare il buco dell'economia della nostra grande Europa! Buona lettura a tutti.

[Torna all'indice](#)

Viaggi accessibili in tutto il mondo!

Di Planet viaggi

Planet Viaggi Accessibili dà a tutti i lettori di *Giovani del 2000* il benvenuto ad un nuovo anno ricchissimo di viaggi! Dal 2010 realizziamo viaggi specificatamente pensati per persone con disabilità visiva, fornendo materiale tattile, accompagnamento dedicato e spunti sensoriali, in modo che il viaggiatore possa fruire interamente di un'esperienza di viaggio, dalla partenza all'arrivo. La nostra filosofia è anche quella di ricercare un itinerario di turismo responsabile, in modo tale che il viaggiatore possa uscire arricchito anche dal punto di vista umano dalla destinazione di viaggio.

Le nostre proposte per il 2019 sono davvero tante, dalle mete italiane, alle capitali europee, alle mete esotiche più lontane: Non esitate a contattarci per richiedere informazioni sui nostri programmi di viaggio, sulla nostra filosofia di lavoro per la realizzazione dei viaggi accessibili o per richiedere un itinerario personalizzato se il vostro sogno è quello di viaggiare in una meta che non vedete a calendario. Non a calendario, ma come nostre mete pronte, trovate anche Perù, Sri Lanka, Madagascar e la Giordania.

13 – 17 marzo London for all!



29 – 31 marzo Verona, a spasso tra storia e tradizioni

6 – 15 aprile Marocco, le città imperiali: Marrakesh, Fez e i tesori nascosti del nord

24 aprile – 1° maggio Polonia da svelare: Varsavia e Cracovia



7 – 12 maggio Parigi pour tous

15 - 22 maggio Andalusia da scoprire: Siviglia, Granada e Malaga

3 – 9 giugno Cipro: Nicosia, Paphos e mare

15 – 23 giugno Grecia, tra mare e archeologia

27 – 30 giugno Praga e le sue leggende



3 – 7 luglio Berlino da vicino

1 – 13 luglio Guatemala: Antigua, Chichicastenango, il Lago Atitlan, Livingston, Tikal

21 – 28 luglio Sardegna: L'oristanese e il nuorese

28 luglio – 4 agosto Sardegna: Cagliari e
l'Iglesiente

10 – 17 agosto I sensi della Puglia: Alberobello,
Ostuni, Lecce, Leuca, Gallipoli

Per informazioni sui viaggi accessibili:

Paolo: +39 328 86 28 934 - Linda: +39 349 68 16
925

Per iscrizioni ai viaggi:

+39 045 83 42 630

e-mail: info@planetviaggiaccessibili.it

web: www.planetviaggiaccessibili.it

Facebook: Planet Viaggi Accessibili

Planet Viaggi Accessibili è un prodotto di Planet Viaggi Responsabili, tour operator iscritto presso la Camera di Commercio di Verona (Autor. Prov.le n° 5557/11 del 21/12/2011) operativo in Italia fin dal 1999, specializzato nell'organizzazione di viaggi di turismo responsabile, turismo sostenibile e turismo accessibile.

[Torna all'indice](#)

Proposte viaggio accessibile inizio 2019

A cura di Girobussola ONLUS

Cari amici,

voglio dirlo anche a coloro che ricevono questa mail per la prima volta: nei nostri viaggi, a differenza di altre proposte apparentemente simili, nei nostri viaggi dicevo, tutte le mete, le visite, gli incontri sono stati studiati e sperimentati perché una persona con disabilità visiva se li possa godere appieno, in piccoli gruppi perché ognuno sia coinvolto e con mappe tattili apposta per avere una buona cognizione del luogo in cui ci troviamo.



Ed ecco le proposte da qui a metà aprile compreso:

Sotto le date trovate brevi descrizioni del viaggio. A chi me li chiede, invio programmi dettagliati.

Ecco la lista:



. Firenze, dal 14 al 17 febbraio: accogliamo ancora due persone fino al 5 febbraio compreso.

. Napoli la prima volta, dal 21 al 24 febbraio (iscrizioni fino al 5 febbraio)

. Torino, dal 28 febbraio al 3 marzo con l'Esposizione tattile della Galleria d'arte moderna.

- . Bologna. dal 7 al 10 marzo
- . Napoli per chi c'è già stato, dal 7 al 10 marzo
- . Messico, dal 17 al 30 marzo
- . Napoli la prima volta, dal 22 al 25 marzo
- . Berlino, dal 3 al 7 aprile
- . Venezia, dall'11 al 14 aprile
- . Portogallo, costiera amalfitana, Siena e Firenze, seconda metà di aprile, in fase di riallestimento.

Brevi descrizioni dei viaggi con relativi costi:

* Firenze - Che fai? Vivi in Italia e non conosci Firenze? Noi della Girobussola abbiamo studiato un itinerario che te la faccia conoscere e gustare.

Hai mai assaggiato, ad esempio, un lampredotto? Hai mai sentito come si fanno i profumi e come si concia il cuoio? Lo sai che a Firenze è disponibile un percorso tattile alla galleria degli Uffizi? Ti porteremo a scoprire la culla del Rinascimento, visitando dimore storiche fiorentine e angoli nascosti, tra curiosità e aneddoti. E faremo anche un appassionante viaggio tra le scoperte e le soluzioni della scienza al Museo Galileo. Insomma vogliamo proprio metterti a contatto con questa città, le sue bellezze antiche di marmi gloriosi e il suo vivere quotidiano di mercati, artigiani e specialità culinarie celebri nel mondo.



Costi: 500€ a persona, 400 ognuno con tuo accompagnatore, vitto compreso, escluso hotel

hotel 35€ a persona, una notte la doppia.

* "Napule mille culure" - così cantava Pino Daniele, ma per noi Napoli ha anche mille suoni, mille voci, mille vicende, mille incontri, la sua tradizione, la sua magia.

+Cammineremo attraverso il cuore di Napoli, in un dedalo di vicoli straripanti di vita, di umanità, di richiami, in cui tutto è possibile, dove, per migliaia di anni, persone provenienti da tutto il mondo hanno camminato, si sono fermate qui e hanno iniziato a chiamare questo posto casa.



Visiteremo laboratori di cammeo e presepi, assaggeremo limoncello, babà e sfogliatelle accompagnate con il sapore forte e gustoso del caffè napoletano, potremo salire fino al cratere del Vesuvio e scendere nel sottosuolo cavo di San Lorenzo o del cimitero delle fontanelle e arriveremo anche a Pompei, a sperimentare l'accessibilità dei nuovi percorsi.

Costi: 550€ a persona, 450 ognuno con tuo accompagnatore, inclusi pasti. Escluso hotel.

Hotel: 30€ a persona, una notte la doppia.

* "Gran Torino" - una delle città meglio attrezzate sul piano dell'accessibilità, davvero generosa di risorse dedicate a persone disabili, specie visive,

che meritano di essere fruite. La Girobussola vi offre questa possibilità che, tra l'altro, premia il pluriennale lavoro di chi, con intelligenza e competenza le ha realizzate.

Toccheremo quindi con emozione le antichità egizie di cinquanta secoli fa, così come i "panorami" tattili di Palazzo Madama, senza dimenticare la Mole Antonelliana e il Museo del Cinema che vi è ospitato. Conosceremo come si fabbrica la cioccolata artigianale e le incredibili realizzazioni degli artigiani al mercato del Gran Balòn. Il parco del Valentino ci ospiterà nel suo borgo medievale e la città ci aprirà alla sua gastronomia fatta di fantasiosi antipasti e di vini superbi.

Costi: 450€ a persona, 350 ognuno se vieni con tuo accompagnatore, più vitto e hotel.

Hotel: 60€ a persona , una notte la doppia.



* "Bologna è una grassa signora" 7-11 Marzo: e se credevate che la città vi fosse già nota, vi accorgerete che con noi sarà come scoprirla di nuovo: la gastronomia, certo, ma anche l'impronta medievale del suo centro storico, poi le memorie e le ferite, da quella del museo di Ustica a quella alla stazione del 2 agosto... e non volete passare dal Cavazza? Adesso lì ci sono il museo Anteros con riproduzioni tattili di celebri quadri, e il museo Tolomeo che raccoglie gli ausili che hanno aiutato tanti di noi (e anche altri prima di noi) a superare gli ostacoli del lavoro, dello studio e della vita in autonomia. Che se poi non ci volete passare perché ci siete già stati, allora andremo a trovare qualche amico artigiano, o le macchine di una volta.

Costi: 280€ a persona (180 ognuno se vieni con tuo accompagnatore), più vitto e alloggio.

Hotel: 30-40€ a persona, a notte in doppia.

* "Vedi Napoli e poi... ci torni!" - seconda visita dedicata agli innamorati di questa città, viaggio meglio indicato per chi è già venuto con noi, ma ancora non ha dato un significato tangibile a nomi come Mergellina, Piedigrotta, Vomero, Capodimonte, lungo un itinerario denso di esperienze e incontri perché non c'è al mondo un'altra città uguale! E chissà se scoprirete che Dracula è davvero sepolto a Napoli!



A richiesta aggiungiamo il lunedì 11 marzo per la visita al Vesuvio (150€)

Costi: 550 a persona, (450 ognuno se vieni con tuo accompagnatore), vitto compreso, escluso hotel.

Hotel: 30
euro a
notte a
persona in
camera
doppia.

-

* "Vado al
Messico!" -
un viaggio
che in due
settimane



si dipana principalmente tra Chiapas e Penisola Maya dello Yucatan, Viaggio di Turismo Responsabile già più volte sperimentato con grande soddisfazione dai nostri viaggiatori. Grazie ad un collettivo di guide esperte italiane che vivono sul territorio proprio per aiutare le popolazioni locali, potremo addentrarci in profondità nella cultura Maya, entrando in diretto contatto con i loro discendenti che ancora popolano queste terre, toccando con mano antiche piramidi in zone archeologiche che emergono dalla selva, restando meravigliati di fronte al sincretismo religioso e alla potente spiritualità di un luogo come San Juan Chamula, scoprendo tutti gli aromi del caffè, del cacao e della frutta tropicale dalle piante alla nostra tavola, rilassandoci al sole in una spiaggia caraibica, partecipando a rituali ancestrali di guarigione come il temaskal, cucinando tortillas assieme a collettivi di donne artigiane, e tessendo relazioni profonde con culture così distanti dalla nostra... e molto, molto altro ancora.

Costi: 2770€ a persona, 2230 ognuno se vieni con tuo accompagnatore, più volo e vitto.

Stimiamo il vitto in 350€ e il volo attorno a 900.

* Berlino - questo viaggio ci porterà nella città in cui è passata la storia d'Europa, tra le tante facce di una capitale in perenne mutazione, dai traumi del ventesimo secolo alla rinascita degli ultimi anni.

Esploreremo le svariate idee di città su ambo i lati del muro, ci avventureremo fra bunker sotterranei e monumenti avveniristici, banchetteremo con delizie turche e autoctone lungo il canale, conosceremo il volto della grande Nefertiti, e scopriremo i tanti modi in cui i berlinesi spendono uno dei loro beni più apprezzati: il tempo libero. Cinque giorni all'insegna delle sorprese che questa irrequieta e vivace città ha da sempre in serbo.

Costi: 850€ a persona, (590 ognuno se vieni con tuo accompagnatore), compreso hotel in camera doppia, esclusi volo e vitto.

Torna all'indice

* Venezia - Soffierete il vetro coi maestri vetrai, remerete coi rematori, gusterete il caffè come al tempo di goldoni, visiterete laboratori delle maschere di uno dei più celebri carnevali del mondo in una città diversa, anche acusticamente, da tutte le altre. Poi saremo al Guggenheim a toccare con mano l'arte moderna e poi a bere e mangiare nei baccari, le osterie caratteristiche di Venezia, dove i turisti normalmente non vanno!

Su questo viaggio abbiamo anche un video:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ct10GmyPV8g&t=10s>

Costi: 450€ a persona (350 ognuno se vieni Con



tuo accompagnatore), più vitto e hotel.

Hotel: 50-60 € a notte a persona in camera doppia.

Come sempre, per informazioni e prenotazioni:

info@girobussola.org

Marta: 320 25 19 115

Luigi - 331 963 93 28

Paolo Giacomoni - 051 614 28 03 - 334 83 00 187

A tutto limone

di *Giuseppe Lurgio*

Parlare in un breve articolo di un frutto tanto prezioso e versatile è molto difficile.

Ci proverò dandovi un po' di cenni e notizie utili e qualche ricetta scelta tra le innumerevoli che prevedono l'uso di questo agrume. Naturalmente sto parlando del Limone, elemento indispensabile sia nella cucina che nella cura del nostro corpo.

Il limone è un albero sempreverde, nome botanico *Citrus limonum*, ed è tipico delle regioni calde. È caratterizzato da foglie ovali, fiori bianchi profumati, frutti gialli con buccia rugosa ricca di oli essenziali utilizzati in profumeria e liquoreria. Il succo del frutto omonimo, ricco di acido citrico e vitamina C, è usato come astringente, antiscorbutico e dissetante. È il terzo agrume più prodotto in Italia (dopo arancio e mandarancio).

Molto rinomato è il limoncello, un delizioso liquore ricavato dalla buccia dei limoni messa a macerare in alcool, e dopo vi fornirò anche la ricetta. Il limoncello è prodotto in varie parti d'Italia, ma quello di Sorrento è il più buono e il più ricercato e non a caso è a Indicazione Geografica Protetta (2000). La sua particolarità nasce proprio dal fatto che è ottenuto dai limoni a basso contenuto di acido citrico tipici della zona comprendente i comuni di Sorrento, Vico Equense, Meta di Sorrento, Paiano di Sorrento, Sant'Agnello di Sorrento, Massa Lubrense, Capri e Anacapri.

Il limone ha esigenze di calore maggiori rispetto al mandarino e all'arancio ma non ama i climi tropicali a caldo-umido, per questa ragione è perfettamente a suo agio nel bacino del Mediterraneo. In Italia la limonicoltura è antica, le cultivar dominanti sono tre: "Femminiello", "Monachello", "Interdonato". Il primo tipo, il "Femminiello", ha una bella prerogativa: la Rifiorenza; ciò permette di avere più fruttificazioni durante l'anno.

Il limone è il frutto meno calorico che conosciamo e non esiste, fino ad oggi, un altro frutto fresco che **ABBIA MENO CALORIE**.

Cento grammi di limone, infatti, forniscono solamente undici calorie, ma, in genere, è poco utilizzato per eseguire diete dimagranti, perché non si presta ad essere gustato come frutta fresca, a causa del sapore intensamente acidulo.

Il limone, oltre ad essere considerato un frutto medicinale, ha grandi proprietà cosmetiche. È usato, infatti, per molti prodotti industriali di igiene e bellezza. Ecco, qualche semplice ricetta "casalinga" che potrà esservi utile: Il succo di limone, ha una forte azione astringente; perciò, si può usare come tonico per la pelle grassa: succo di limone puro, su un batuffolo di cotone precedentemente bagnato con acqua, da passare sulla pelle del viso, dopo aver usato un detergente. Si possono usare succo di limone ed acqua tiepida, in parti uguali, come normale tonico per la pelle mista. Per purificare e nutrire il viso, fate una crema con il tuorlo d'uovo ed il succo di mezzo limone. Applicatela sul viso, evitando la zona degli occhi: lasciatecela per 20 minuti, poi, toglietela con acqua tiepida. Se la pelle è molto grassa, tagliate un limone a fettine sottili e applicatele su tutto il viso, proteggendo gli occhi con batuffoli di cotone imbevuti di acqua tiepida. Toglietele dopo dieci minuti.

Bene, dopo questa breve panoramica sul limone a uso cosmetico passeremo a qualche gustosa ricetta culinaria semplice e di sicuro effetto.

Prima di tutto come promesso nei rigli precedenti vi fornirò la ricetta del famoso e ottimo Limoncello, ma prima un piccolo consiglio!

Fa sempre comodo avere subito pronti il succo o la buccia grattugiata del limone.

Per averli entrambi sempre a portata di mano. - Procuratevi dei limoni non trattati, lavateli, asciugateli e pelateli con il pelapatate (evitate di tagliare anche la parte bianca). Mettete tutte le bucce nel mixer e tritatele finemente, e poi metterle in un piccolo contenitore di plastica che chiude bene e mettetelo in freezer. Ne prenderete a cucchiaini quando vi occorrerà. Per quanto riguarda invece il succo, basterà spremere i limoni sbucciati. Filtrate il succo con un colino per eliminare i semi e versatelo in un contenitore per fare i pezzettini di ghiaccio e quindi riponetelo in freezer. Entrambi si conservano per più di 6 - 8 mesi.

RICETTE

Limoncello



INGREDIENTI

- 1 litro di alcool per liquori a 95°
- 1 Kg di zucchero
- 1 litro di acqua
- 9 limoni non trattati con la buccia spessa

Lavare bene i limoni in acqua calda per togliere la patina cerosa.

Quindi aiutandosi con il pelapatate togliere solo la parte gialla delle bucce e metterle in un vaso capiente con un tappo a chiusura ermetica.

Quindi versarvi l'alcool e chiudere e lasciare in infusione per dieci giorni agitando ogni giorno il vaso.

Trascorso questo periodo preparare lo sciroppo con lo zucchero e l'acqua uniti in una pentola inox e far bollire per circa 5-6 minuti a pieno bollore.

Quando è completamente raffreddato aggiungere lo sciroppo all'infuso e mescolare bene.

Mettere ora il vaso in un posto oscuro e far riposare per 10 giorni.

Dopo di ciò filtrare con apposita carta o con ovatta leggermente pressata in un capiente imbuto e imbottigliare in bottiglie da liquore.

Tappare e rimettere le bottiglie in luogo fresco e oscuro.

Potete incominciare a gustare il limoncello già dopo un mese, ma se resiste un po' di più sarà migliore!

Bene, ora vi proporrò qualche gustosa ricetta con i limoni scelta tra le innumerevoli che prevedono il suo uso.

Partiamo da un gustosissimo e semplice primo piatto.

Tagliatelle alla crema di limone



INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 350 grammi di tagliatelle
- 1 limone non trattato
- 150 grammi di salsa besciamella già pronta
- 40 grammi di burro
- due cucchiai di cognac
- 60 g di grana grattugiato grossolanamente
- Un mazzetto di erba cipollina
- 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- sale, pepe q. b.

Preparazione

Mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua salata per la pasta. Lavate bene il limone e grattugiate la scorza, evitando di intaccare la parte bianca, amara.

Lessate le tagliatelle.

Scaldate il burro e l'olio a fiamma bassissima in una larga padella, aggiungete la scorza di limone grattugiato, il cognac e, dopo un minuto, la besciamella, facendo attenzione a non far bollire la salsa. Regolate di sale e pepe.

Ora scolate le tagliatelle al dente e conditele subito con la crema, unendo eventualmente poca acqua di cottura della pasta.

Per ultimo cospargetele con l'erba cipollina tagliuzzata piuttosto finemente e con il grana e servite.

Proseguiamo il nostro viaggio in compagnia del limone con un gustosissimo secondo piatto!

Arrosto di vitello al limone



INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

1 filetto di vitello di 800 grammi
100 grammi di pancetta affumicata tagliata a fettine
Una cipolla
4 foglie di salvia
4 foglie d'alloro
50 grammi di farina
Mezzo cucchiaino di paprica
3,5 dl di brodo di carne
il succo di 2 limoni
1 dl di PORTO
1 dl di vino bianco secco
burro
olio di semi
sale
pepe

Preparazione

Avvolgete il filetto con le fettine di pancetta, legatelo con uno spago da cucina e irroratelo con 3 cucchiaini di olio, il succo di un limone e il porto; cospargetelo con le foglie di salvia e di alloro spezzettate, la cipolla affettata sottile, sale e pepe e lasciate marinare per 4 ore rigirandolo spesso.

Ora sgocciolate la carne dalla marinata, asciugatela e fatela rosolare in una teglia con una noce di burro e 4

cucchiaini di olio. Versate il vino bianco, lasciate parzialmente evaporare e proseguite la cottura per circa 20 minuti, bagnando di tanto in tanto con un mestolino di brodo bollente. Sgocciolate l'arrosto dalla teglia e tenete da parte il suo fondo di cottura.

Eliminate lo spago e la pancetta dall'arrosto, tagliatelo a fette e disponetele, leggermente accavallate, in una pirofila unta con un filo d'olio.

Scaldate il forno a 180°. Mettete la farina nel mixer con la paprica, 2,5 dl del fondo di cottura dell'arrosto tenuto da parte e il succo del limone rimasto e frullate fino a ottenere una salsa omogenea.

Versate la salsa sulla carne, stendendola con una spatola; coprite la pirofila con un foglio di alluminio e passatela in forno per 5 minuti. Eliminate il foglio di alluminio e distribuite sui piatti individuali le fette d'arrosto coperte con la loro salsa. Servite guarnendo, se vi piace, con scorzette di limone a filetti.

Con un secondo simile non può mancare un contorno altrettanto sfizioso e saporito!

Broccoli al limone con carote e timo

Ingredienti per 4 persone

600 grammi di broccoletti
3 carote
Un mazzetto di timo fresco
Due cucchiaini di buccia di limone grattugiata
Due spicchi d'aglio
olio extravergine d'oliva
sale quanto basta

Preparazione

Pulire i broccoletti, dividerli in cimette e cuocerle al vapore per 5-10 minuti.

Pulire le carote e tagliarle in mezze rondelle, cuocerle a vapore per 5 minuti.

Sfogliare il timo, aggiungere la buccia del limone.

Sbucciare l'aglio, tritarlo e rosolarlo con 4 cucchiaini d'olio; aggiungere broccoletti, carote e timo, salare, insaporire per 5 minuti, completare con buccia di limone e servire.

Bene, prima di proseguire il nostro menù con gelato e dolce voglio proporvi una salsetta veramente eccezionale per condire carni bianche e rosse e volendo anche pesci bolliti.

Eccola qui di seguito!

Salsa al Limone

Ingredienti per circa quindici cucchiaini

Due cucchiaini di prezzemolo e basilico tritati finemente.

Un cucchiaino di cipollina fresca tritata finemente.

Una costa di sedano bianco tritato finemente

Un cucchiaino di capperi dissalati e tritati finemente

Un cucchiaino abbondante di scorza di limone grattugiata

Due cucchiaini di olio extra vergine di oliva

Due cucchiaini di acqua

Quattro filetti di acciughe dissalate e spinate

Due cucchiaini di succo di limone

Quattro olive verdi snocciolate

Sale e pepe q.b.

Preparazione

Mettete tutti gli ingredienti in un mixer e fate frullare per circa un minuto.

Dopo controllate di sale e se la salsa dovesse risultare troppo liquida aggiungete qualche cucchiaino di pane grattugiato o mollica di pane raffermo facendo fare qualche altro giro al mixer.

Veramente ottima questa salsa per condire carni e pesci bolliti.

Ed ora come detto prima qualche dolce delizia al limone!

Crostata con crema al limone



INGREDIENTI PER 8 PERSONE:

200 grammi di farina

100 grammi di burro

80 grammi di zucchero

2 tuorli

sale

Per la farcia

3 limoni non trattati

3 tuorli

2 uova

200 grammi di zucchero

250 grammi di yogurt bianco cremoso

Preparazione

Versate la farina setacciata sulla spianatoia, unite il burro morbido tagliato a pezzetti e lavoratelo con la punta delle dita in modo da ottenere un composto sbriciolato. Unite i tuorli, lo zucchero e un pizzico di sale e impastate velocemente. Formate una palla, avvolgetela nella carta da forno e fatela riposare in frigo per 30 minuti.

Stendete la pasta in una sfoglia di mezzo centimetro di spessore e foderate con essa il fondo e le pareti di una tortiera di 24 centimetri di diametro ricoperta con carta da forno.

Punzecchiate il fondo con una forchetta, appoggiatevi sopra un foglio di carta da forno,

distribuitevi sopra 3-4 manciate di legumi secchi e cuocete in forno già caldo a 180° per circa 20 minuti.

Intanto, preparate la farcia.

Grattugiate la scorza dei limoni e spremeteli

per ricavarne il succo. Sbattete bene con una frusta le uova intere e i tuorli con lo zucchero e la scorza, unite 8 cucchiaini di succo di limone e lo yogurt e mescolate bene. 4) Estraete dal forno il guscio di pasta frolla, eliminate i legumi e la carta, versatevi dentro la farcia preparata e continuate la cottura per 30-35 minuti abbassando a 170° la temperatura del forno. Servite la crostata fredda.

Ciambellina al limone

INGREDIENTI:

3 albumi

un limone non trattato

40 grammi di farina

40 grammi di fecola di patate

50 grammi di zucchero

40 grammi di olio di semi

Un pizzico di lievito in polvere.

sale

Preparazione

Montate gli albumi a neve ben ferma con un pizzico di sale; unite, con l'aiuto di un setaccio, la farina, il lievito e la fecola. Aggiungete lo zucchero, il succo e la scorza grattugiata di mezzo limone e l'olio; amalgamate tutti gli ingredienti, con una frusta, in modo da ottenere un composto morbido e omogeneo.

Versate l'impasto in uno stampo antiaderente, a forma di ciambella, della capacità di 6 dl; cuocete la torta in forno, già caldo a 180°, per 25 minuti.

Lasciate intiepidire la ciambella e sformatela su una gratella per dolci. Servitela fredda decorandola, se vi piace, con filettini di scorza di limone.

Biscottini al Limone

INGREDIENTI PER 6 PERSONE:

grammi 100 di farina bianca

grammi 150 di farina di mais macinata molto fine

grammi 175 di burro

Un uovo ed un tuorlo

grammi 100 di zucchero

la buccia grattugiata di due limoni grandi

Un cucchiaino di lievito in polvere

Preparazione

Mescolate con cura le due farine: aggiungetevi il burro fuso, lo zucchero, l'uovo, il tuorlo, la buccia di limone e il lievito. Impastate a lungo, lavorando la pasta per bene. Formatene un panetto e fate riposare per trenta minuti in frigorifero.

Stendete poi il composto in una sfoglia alta cinque millimetri circa.

Ricavatene dei biscottini tondi ed adagiateli sulla placca del forno imburrrata.

Passate quindi la placca in forno, già preriscaldato a temperatura di 200 gradi e lasciate cuocere per circa 15 minuti.

Gelato di limoni

INGREDIENTI:

6 Limoni

200 G Zucchero

50 Cl Acqua

Preparazione

Mettere sul fuoco l'acqua con lo zucchero, far bollire per qualche minuto mescolando e togliere dal fuoco. Unire la scorza grattugiata dei limoni e il loro succo e lasciare in infusione per circa 30 minuti. Passare il composto al setaccio, metterlo in una coppa, farlo raffreddare e tenerlo in freezer per almeno 2 ore prima di servire.

[torna all'indice](#)

Il magnesio, saperne di più

di Giuseppe Lurgio



Oggi come oggi mentre la medicina moderna sta facendo grandi passi avanti verso nuove scoperte e verso metodi curativi e diagnostici meno invasivi e più efficaci grazie anche a nuove molecole e alla genetica parlare di Magnesio sembrerebbe quasi un controsenso essendo un prodotto che si perde nella notte dei tempi.

Eppure c'è un vero e proprio ritorno ai cosiddetti rimedi antichi da parte di un pubblico anche piuttosto giovane.

Gli ultimi dati danno un sensibile aumento nelle vendite di prodotti fitoterapici e omeopatici.

Rispolverare metodi ricette e prodotti che per un certo tempo erano stati messi nel dimenticatoio, oggi è diventato quasi uno stile di vita.

Ecco affiorare varie scuole di pensiero che declamano ognuna un metodo o un prodotto!

Ci si perde tra medicina cinese, fitoterapia, cromoterapia omeopatia ecc.

Poi ci sono quelli che usano un prodotto elevandolo quasi a rimedio per ogni male!

Uno di questi è proprio il Magnesio.

Il magnesio, un rimedio efficace a tantissimi mali o semplicemente un prodotto come tanti altri in grado solo di attenuare piccoli sintomi o malattie del nostro organismo?

Cari lettori e lettrici questo mio articolo non ha nessuna pretesa scientifica ma è il frutto di una piccola ricerca fatta sul web più per curiosità che per un vero e proprio scopo terapeutico...

Quindi prima di assumere magnesio consultare un medico affinché possa valutare se tale elemento

possa esservi d'aiuto oppure non serve a nulla o peggio risulti a voi dannoso.

Certo è che ultimamente si sta facendo un gran parlare di magnesio tanto che qualcuno a mio modesto parere sfocia quasi nel ridicolo proprio perché si tende a elevare a prodotto miracoloso un semplice sale.

Naturalmente è solo un mio pensiero, lascio agli studiosi determinarne l'effettiva efficacia.

Ma andiamo innanzitutto a capire di cosa stiamo parlando.

Il Magnesio è un elemento chimico è come riporta la tavola periodica degli elementi ha come simbolo Mg e come numero atomico 12.

ESSO è un metallo alcalino terroso ed è l'ottavo elemento più abbondante e costituisce circa il 2% della crosta terrestre. Mentre se parliamo di acqua marina esso è il terzo e si trova disciolto proprio nell'acqua.

Infatti in natura non esiste allo stato libero, ma si trova combinato con altri elementi.



Il Magnesio sotto forma di ossidi o abbinato ad altri composti viene usato anche in agricoltura e nell'industria chimica e delle costruzioni. L'utilizzo principale di questo elemento è come additivo nella costruzione di leghe.

Infatti se combinato in leghe, specialmente con l'alluminio, è essenziale per componenti strutturali nell'industria missilistica, aeronautica, automobilistica e dei macchinari in genere.

Il Magnesio sotto forma di polvere o di frammenti molto piccoli si incendia facilmente e la combustione genera una forte produzione luminosa e proprio per questa caratteristica viene impiegato nei razzi di segnalazione, nei flash fotografici di vecchia concezione (ora sostituiti dai flash elettronici), nei fuochi pirotecnici e nelle bombe incendiarie.

Lasciamo però questo settore e dedichiamoci qui di seguito a un approfondimento rivolto al magnesio come prodotto dedicato alla cura del nostro corpo.



All'interno di un organismo adulto ci sono all'incirca 25 grammi di magnesio, concentrati per la maggior parte nelle ossa e all'interno delle cellule e in percentuale esigua nel sangue.

Purtroppo secondo i tanti studi fatti sul magnesio risultano carenti oltre il 60% delle persone (si parla di ipo-magnesia). La carenza, più diffusa di quanto si creda, si manifesta con una serie di sintomi molto variabili.

Qui di seguito sono sommariamente riportati su quattro livelli con specifici sintomi.

1- livello del sistema neurovegetativo: astenia, ipertensione, tachicardia, disturbi del sonno.

2- livello motorio-muscolare: alterazione della contrattilità muscolare, crampi, parestesia.

3- livello emozionale: eccessiva emotività, irritabilità, ansia.

4- livello cognitivo: difficoltà nella concentrazione e conseguente diminuzione delle performance. Nelle donne, tali sintomi si accentuano aggravando la sindrome premestruale. Inoltre, se la carenza di magnesio si associa a deficit e a ridotto deposito di calcio nelle ossa, nelle donne in menopausa, aumenta il rischio di osteoporosi.

Il magnesio attiva oltre 300 differenti reazioni biochimiche e ognuna di queste è necessaria per il corretto funzionamento organico.

Semplificando un po' potremmo affermare che esso aiuta a curare "epilessie, distrofie, sclerosi, poliomielite, asma, bronchite cronica, broncopolmonite, enfisema polmonare, influenza, pertosse, raucedine, affezioni dell'apparato gastrointestinale, malattie cervicali, tensioni neuro muscolari, artriti, sciatiche, dolori ai muscoli, calcificazioni, osteoporosi, depressioni, ansie, paure, mali di testa, febbri, fuoco di sant'Antonio, orticarie.

È l'unico fra i Sali di magnesio ad aver dimostrato la sua efficacia nella terapia delle malattie infettive, grazie all'effetto stimolante sui globuli bianchi e in generale su tutto il sistema immunitario.

Secondo i sostenitori del Cloruro di Magnesio esso non è una medicina, bensì un alimento che non ha controindicazioni ma soprattutto è compatibile con qualsiasi cura farmacologica in corso. Ha comunque una peculiarità non indifferente: prenderne una dose per un dolore soltanto fa sì che eventuali altri dolori guariscano comunque, perché il sale mette in ordine tutto il corpo.

Se non si vuol ricorrere al farmacista per reintegrare il magnesio mancante magari dopo analisi cliniche che dimostrino una mancanza non preoccupante del suddetto sale esistono soluzioni per reintegrarlo.

Basta seguire una dieta equilibrata, evitando l'uso-abuso di lassativi, alcol e diuretici.

Per difendere il prezioso magnesio si parte dalla tavola: spazio a cereali, legumi, verdura e frutta secca; latte, yogurt e cioccolato non possono mancare nell'arco della giornata...

[torna all'indice](#)

La storia di un ragazzo qualunque che crede ancora fortemente nei suoi sogni

Di Orsola Di Marzo

Questa che vi racconto è la storia di Francesco Iannelli un atleta che nasce a Napoli il 14/01/1979 e pratica l'arte del karate dal lontano 1992 con il suo maestro Bruno Russo Palombi... grazie a questa arte riesce a realizzare uno dei suoi più grandi sogni, quello di entrare nella cultura orientale.

Francesco subì un incidente stradale il 13 settembre 2008 quando aveva 29 anni, era in sella alla sua moto e dopo l'impatto con un'auto entrò in coma. Dopo 20 giorni al suo risveglio era quasi sordo, vedeva solo con un occhio, e perse la gamba destra per la cancrena che si formò all'altezza della tibia inferiore... insomma il suo quadro clinico era abbastanza critico. Il suo Maestro Bruno si recò in ospedale e gli consegnò un kimono nuovo, ricordandogli che doveva rialzarsi e non dimenticare l'insegnamento base del karate: non arrendersi mai! Dopo una riabilitazione molto dura, Francesco si allenò giorno dopo giorno con la sua protesi davanti allo



specchio per poter ritornare a praticare il karate. Dopo qualche anno, ritornò ad allenarsi regolarmente perché ne sentiva il bisogno.

Un percorso duro, ma che gli dona ora una grande forza, tangibile che sorprende chiunque lo

incontri... me inclusa. Francesco Iannelli è di sicuro un ragazzo molto tenace la cui forza interiore è molto visibile, le sue vittorie ne sono la prova.

Istruttore di karate cintura nera 1 Dan, medaglia d'oro open internazionali di karate di Eboli 2017, attaccante nazionale italiana calcio amputati 2017, vicecampione italiano di Sitting Volley 2017 con il Nola città dei Gigli, medaglia d'argento ai nazionali

Italiani 2018 di Karate, Campione del mondo di karate 2018, argento ai Kumite di Ungheria, medaglia di bronzo ai Kata di Ungheria, capitano APS liberamente Sitting Volley, schermitore paraolimpico con la squadra di Sandro Cuomo.



Dopo l'incidente, Francesco si sposò con la compagna di una vita ed attualmente è padre di due splendidi bambini. Francesco è anche presidente dell'Associazione Sportiva Dilettantistica Abilmente Abili No Profit per lo sport ed inclusione sociale e sostiene un progetto sportivo per le istituzioni scolastiche al fine di valorizzare e promuovere lo sport e la resilienza in classe. Il suo progetto nasce dalla convinzione che lo sport è una ricchezza e non un ostacolo nello sviluppo educativo e relazionale della persona.



Essere amica di Francesco mi fa sentire una persona migliore... parlare solo pochi minuti con lui è salutare perché ricorda a tutti l'importanza della vita e dei suoi veri valori... come il rispetto per il prossimo e l'amore per lo sport.

Sto parlando di una persona speciale come poche... la sua energia l'ha portato molto lontano. Ho avuto modo di vederlo anche a contatto con i più piccoli, il suo carisma colpisce tutti... dipinge, scrive poesie e sta scrivendo un libro sull'aldilà, un mondo che ha esplorato nel suo coma.



Vorrei concludere riportando una citazione nota a Francesco: "Rimanere allievo è il sogno di ogni maestro" e di sicuro questo ragazzo di sogni ne ha ancora tanti ed io gli auguro di cuore che possa realizzarli tutti! Lui è in continuo movimento, vive lo sport a 360 gradi tant'è che da 4 mesi ha iniziato a praticare anche la scherma in carrozzina si allena con la Nazionale Italiana e il suo sogno è partecipare alle Paralimpiadi di Tokyo 2020. "Chi lotta e fa di tutto per vivere onora la vita. Chi si mette in gioco sempre, sa che niente è scontato".

Francesco merita di realizzare anche questo sogno... lui ama emozionarsi ed emozionarci... lui ama mettersi in gioco sempre... senza fermarsi mai!

[torna all'indice](#)

Permessi legge n. 104 1992, attenzione a come si usano

di Stefania Doronzo

Si moltiplicano sempre di più le pronunce della Cassazione chiamata a delineare i confini entro i quali la corretta fruizione dei permessi retribuiti della legge n. 104 1992 deve aver luogo.

Come è noto, la legge 5 febbraio 1992 n., n. 104 : legge quadro per l'assistenza, l'integrazione sociale e i diritti delle persone handicappate, conferisce ai disabili e in alcuni casi anche ai loro congiunti, determinati diritti volti a promuovere l'inserimento e l'integrazione sociale delle persone con disabilità.

uno di questi diritti forse il più importante e talvolta anche il più controverso, è il diritto sancito all'art. 33 comma 3 ovvero la facoltà dei disabili o dei suoi familiari entro il secondo grado ovvero entro il terzo grado qualora i genitori o il coniuge del disabile siano ultra sessantacinquenni o siano affetti anch'essi da patologie invalidanti o siano deceduti o mancanti, di fruire dei permessi retribuiti sul posto di lavoro pari a 3 giorni al mese o 2 ore al giorno.

Ebbene, la Corte della cassazione negli scorsi mesi è intervenuta ancora una volta su questo tema e più precisamente sui permessi richiesti dai coniugi o familiari del disabile, delineando i confini entro i quali questo diritto può essere esercitato dato che si presta troppo spesso ad usi impropri.

In particolare, i nuovi principi fissati dai giudici della massima assise vanno in due direzioni: da un lato si opera una stretta sui fruitori dei permessi stabilendo che il familiare che si allontana dal posto di lavoro per assistere il proprio congiunto disabile ma in realtà sfrutta i permessi 104 per propri interessi tenendosi lontano da quest'ultimo rischia il licenziamento per giusta causa e dall'altro lato, i giudici di legittimità, sanciscono anche la non obbligatorietà del familiare che assiste, di dover rimanere con il disabile per tutta la durata del permesso, cosicché nell'arco delle 24 ore dopo aver assolto ai suoi compiti con il disabile, il familiare può anche occuparsi delle sue faccende personali.

Pertanto posto che , la finalità che ispira la facoltà di assentarsi dal lavoro senza perdere la

retribuzione e senza intaccare le proprie ferie è quella di garantire una maggiore e più proficua assistenza del disabile, anche permettendo al titolare dei permessi legge n. 104 di ritagliarsi uno spazio per far fronte alle proprie esigenze personali dove però per esigenze personali non si può includere certo una gita o altre faccende che terrebbero il lavoratore lontano dal disabile, la Corte di cassazione nella sentenza n. 18293 del 15 luglio 2018, ha confermato il licenziamento <https://www.studiocataldi.it/guide_legali/rapporto_di_lavoro/licenziamento.asp> di una lavoratrice che, beneficiando della legge 104 <<https://www.studiocataldi.it/articoli/17339-la-legge-104-i-permessi-retribuiti-vediamo-come-funziona.asp>> per assistere la madre, si era allontanata dall'abitazione di quest'ultima e aveva approfittato di una giornata di permesso per recarsi con la propria famiglia in una nota località turistica.

Per i giudici, una simile condotta ha rilevanza penale e il lavoratore è punibile con il licenziamento poichè si rende responsabile del reato di truffa ai danni dello stato, atteso che la retribuzione viene anticipata dal datore di lavoro ma in realtà resta a carico dell'INPS.

Non è la prima volta infatti che la Cassazione si pronuncia sulla legittimità del licenziamento per abuso dei permessi legge 104 ritenendo la sanzione irrogata dal datore di lavoro proporzionata alla condotta "indicativa di un sostanziale disinteresse del lavoratore al rispetto delle esigenze aziendali e dei principi generali di correttezza e buona fede nell'esecuzione del contratto.

D'altra parte però, la Corte ha anche precisato che il lavoratore non è obbligato ad assistere il disabile durante tutta la giornata di permesso o necessariamente in coincidenza con l'orario in cui avrebbe dovuto essere a lavoro e, già nel 2016, gli ermellini chiarivano che la necessità sancita dalla legge per cui il lavoratore che beneficia dei permessi deve assistere il familiare disabile con continuità e in via esclusiva "non implica un'assistenza continuativa di 24 ore" ma

un'assistenza "che sia prestata con modalità costante e con quella flessibilità dovuta anche alle esigenze del lavoratore.

La Corte di Cassazione è stata chiamata dunque a porre un argine ben preciso all'esercizio di questo diritto dato che la normativa non specifica esattamente i compiti o le attività che è possibile svolgere durante le ore di permesso legge 104/92. Certamente, andare ad una festa o partire per le vacanze durante queste giornate, non è un comportamento corretto e mal si concilia con le finalità di questo beneficio pertanto tali comportamenti sarebbero passibili di sanzione..

Peraltro, la concessione dei permessi retribuiti, impone un impegno di spesa pubblica che tutta la collettività sopporta a tutela esclusiva della persona con disabilità con la conseguenza che le giornate di permesso o di congedo richieste dal lavoratore, prevedono generalmente una riorganizzazione dell'attività lavorativa e spesso incombenze più gravose per i colleghi, per cui il riconoscimento di queste agevolazioni dovrebbe comportare un vincolo morale oltre che giuridico del lavoratore beneficiario.

Sarebbe dunque auspicabile un intervento del legislatore che definisca una volta per tutte i limiti entro i quali questo diritto deve essere esercitato dal momento che gli interessi in gioco sono diversi, a partire dalla tutela del disabile all'esigenza di non gravare sulla collettività e sulla spesa pubblica , e da ultimo ma non meno importante occorre tutelare il lavoratore che assiste che deve poter conciliare il lavoro con l'assistenza del disabile senza dover rinunciare alla sua realizzazione professionale.

Ad ogni modo, in attesa di un ripensamento della norma da parte della politica,, , restano le pronunce della Cassazione che essendo diritto vivente faranno sicuramente strada dal momento che i principi enunciati dalla Corte di Cassazione costituiscono la base del ragionamento giuridico con cui il giudice di merito risolve le sue controversie.

[torna all'indice](#)

Il fantastico mondo dei musei tattili e la Gipsoteca Vitali di Cento

di **Linda Cavicchi**

Diciamo così, tendenzialmente i musei europei si stanno da qualche tempo attrezzando per poter accogliere il visitatore con disabilità visiva, in maniera più o meno consapevole ed attenta. Sono però ancora troppo pochi i musei che permettono la stessa possibilità di fruizione a tutti i visitatori al museo. Vi dico la verità, nel mettermi ad organizzare viaggi accessibili per persone con disabilità visiva spesso inizio a realizzare l'itinerario di viaggio attorno ad un museo che si distingua in quanto fruibilità. In giro per il mondo capita di imbattersi in musei interamente dedicati all'arte tattile in città in cui non ti aspetteresti: è il caso di Atene, dove l'associazione The Lighthouse (Il Faro per i non vedenti greci e non solo, dato che ormai è diventato tappa fissa delle nostre vacanze in Grecia), raccoglie le maggiori espressioni artistiche dell'arte classica greca.

Poi ci sono le sorprese al negativo: nelle città in cui si dà per scontato esistano realtà simili, non se ne trova nemmeno l'ombra. Città come Parigi e Berlino, ad esempio, sono sprovviste di un museo interamente dedicato all'arte tattile. A Berlino c'è una sala del Dipartimento per lo sviluppo urbano e l'ambiente del Senato in cui si trova una mappa della città ed alcuni dei più importanti edifici della città in 3D. Stiamo parlando di progetto assolutamente lodevole ma decisamente limitato. Mentre i parigini? Il Louvre vanta un servizio spettacolare di accessibilità per visitatori a mobilità ridotta (dico, ci mancherebbe, il Louvre!), mentre per la disabilità visiva hanno permesso la fruizione di una ventina di riproduzioni di opere d'arte della collezione in una piccola sala appositamente pensata per la disabilità visiva, oltre ad un discreto numero di pannelli ben fatti che narrano l'evoluzione del palazzo del Louvre. Il resto dell'enorme museo non vale la pena essere visitato, per una persona a ridotta o nulla capacità visiva. Partendo dal presupposto che si possa sempre fare di più e meglio, mi viene quindi da affermare che in Italia in quanto a musei

interamente dedicati all'approccio multisensoriale siamo messi meglio. E così a Bologna troviamo il notissimo museo Anteros, all'interno dell'Istituto dei Ciechi Francesco Cavazza, nel quale la riproduzione della pittura con la tecnica del bassorilievo va a sposare i fondamenti della psicologia della percezione ottica applicata al tatto. C'è il Museo Omero di Ancona, con le sue 200 opere da toccare, che si fa caposaldo della percezione artistica plurisensoriale. E ancora il Polo Tattile Multimediale di Catania, bella emanazione della Stamperia Regionale Braille, in cui si trovano riproduzioni tattili di mappe, statue e di alcuni degli edifici più importanti del mondo, oltre a quadri in cui vengono usate tecniche di approccio all'arte figurativa assolutamente innovativi.



Nell'organizzare un viaggio accade anche che si incontrino musei che potrebbero essere accessibili ma che non sanno di avere questa possibilità, generalmente per mancata conoscenza dei bisogni dei visitatori con deficit visivo. Magari hanno oggetti museali tridimensionali a portata di mano, che a volte sembrano perfino fatti apposta per essere toccati, di cui impediscono però la fruibilità tattile, per un presunto timore di rovinare il pezzo o per altri motivi che a volte nemmeno sono disposti a chiarire. Non è questo il caso della Gipsoteca Vitali, un museo privato che si trova a

Cento, città nella pianura tra Bologna e Ferrara. La sua è una collezione di circa 160 calchi in gesso eseguiti sull'opera originale e quindi a grandezza naturale, che spaziano dalla scultura greca come la Nike di Samotracia fino al Nudo Femminile del Canova, passando per i capolavori michelangioleschi come la Pietà Vaticana e la Pietà Rondanini a grandezza naturale, il David di Donatello, i bassorilievi del Ghiberti o di Della Robbia. Frutto della volontà di un collezionista, Guerrino Vitali, scomparso già anziano negli anni '90, la collezione ha poi riaperto le sale solo nel 2016, diventando anche associazione culturale per poter promulgare eventi come laboratori per le scuole, spettacoli, concerti e mostre temporanee. La Gipsoteca di Cento non è un museo nato appositamente per essere toccato, ma si è saputa egregiamente adattare perché i calchi sono tutti a portata di mano. Insomma, si può tranquillamente

[torna all'indice](#)

inserire nella lista di musei accessibili italiani nonostante la sua scarsa notorietà dovuta al sostentamento del museo tramite mezzi propri. Anche alla Gipsoteca, come avviene in altri musei tattili, si nota come al visitatore normovedente manchi l'approccio multisensoriale all'opera: finalmente però in musei come questo, anche chi ci vede può educare la sua sensibilità ed approcciarsi all'arte toccando, cosa rara nei musei tradizionali, l'intera collezione.

La Gipsoteca Vitali si trova a Cento, in via S. Liberata n. 11/b, ed apre su richiesta per singoli visitatori, scuole, gruppi Uici.

Tel: 347 59 96 87 5

Mail: gipsotecavitali@gmail.com

Web: www.gipsotecavitali.com

Nel grembo del tempo: memoria e forme

Di Dino Garrone, con scritto di Lucia Ferrati

Per la sua intelligenza, per la sua straordinaria, precocissima e originale, capacità di scrittura, per la sua bellezza, per le sue dolorose contraddizioni, Dino Garrone fu tra gli astri del primo Novecento Italiano. Di lui si innamorarono letterariamente molti suoi contemporanei, ed Elio Vittorini, Edoardo Persico, Romano Bilenchi, Berto Ricci; altri ancora e fra questi Indro Montanelli che, pur non avendolo conosciuto personalmente, scrisse di lui: "Penso che fu la più bella e limpida coscienza della nostra generazione, di cui avrebbe potuto diventare il nuovo Gobetti". Edoardo Garrone, questo era il suo vero nome, nasce a Novara il 2 marzo 1904, da Giovanni e Maria Antonietta Mercalli. Eccetto il padre, per motivi di lavoro a Novara, con gli altri suoi famigliari (la madre, la sorella Carla, il fratello Guido), presto Dino si trasferisce a Pesaro, sì che Carla, promettente violinista, prosegua gli studi nel



conservatorio della città marchegiana. Illustre allievo del Liceo Mamiani, il giovane e bellissimo Dino spicca tra gli alunni anche per la sua straordinaria bravura. Dalla pagella della licenza liceale del 1921-22 esce una sfilza di nove e di

dieci, la licenza d'Onore e, per meriti speciali, l'esonero dagli esami. I suoi studi proseguono a Bologna ove si laurea nel 1927 con una tesi su Giovanni Verga: opera tanto illuminante che sarà edita postuma in volume nel 1941, prefatore Luigi Russo.



Tornato a Pesaro, con brevi parentesi di viaggio a Bologna, Roma e Milano, rimane per lungo tempo rinchiuso in una sorta di mal sopportato "raccolimento provinciale". Per la sua città d'adozione, Dino nutrirà per tutta la vita sentimenti contrastanti. Ama l'"estroso, stridulo e traditore" mare Adriatico, la marchigiana terra, i luoghi del rito della città di provincia, la stazione, il porto, la piazza e le figure mitologiche che la popolano: il gigante Rafaelon "che mangiava i topi vivi", gli spazzacamini, gli uomini accendi lampioni (gli Zio Flim), gli arrotini. Ama i magici silenzi notturni di questa città, che gli danno agio di pensare e scrivere, lui "unico vivo fra la morte respirante chi dorme": ciò da cui ne fluiscono pagine bellissime d'alta poesia. Ma c'è anche in queste sue prose marchigiane rappresa nostalgia: struggente nostalgia per ciò che, appieno, mai si è rivissuto epperò si possiede, nella propria memoria archetipica. Emerge da questi scritti prepotente un sentimento centrifugo, carico di ribellione verso una cittadina impaludata nel tedio e nel grigiore d'affetti, insensibile e indifferente, incapace di riconoscere l'arte o il genio autoctono. "non miele e non fiele, ma acqua sola acqua inodore e insapore".

Nel raccoglimento provinciale, Dino ha in realtà una vita intellettuale frenetica e convulsa, e amori di donne. Sua privilegiata occupazione è scrivere lettere qual veri e propri "esami di coscienza di un letterato", per dirla ancora con Renato Serra. Si tiene in costante contatto epistolare -c'è chi parla addirittura di "incontinenza epistolare"- con tutta la giovane intelligenza italiana: dai marchigiani Tombari, Bartolini, Puccini, Bruno da Osimo, fra gli altri, ai toscani fratelli Rosai (Ottone e Bruno) e Berto Ricci, coi quali trarrà l'esperimento non riuscito del periodico d'arte "IL ROSAI"; a Elio Vittorini, Enrico Falqui, Gherardo Gherardi, altri

ancora. Un epistolario di vasto interesse per chi voglia ripristinare il vero tessuto culturale della stoffa di giovanile civiltà negli anni Venti e Trenta del Novecento in Italia. In queste lettere continui progetti anzi architetture di rivoluzioni culturali, nuovi ideali d'arte da conseguire. E incita colleghi marchigiani, pigri o rassegnati, pur senza riuscir mai, in sonnacchiosa provincia, a trovare un uguale e corrisposto entusiasmo.



Mazziniano, aderente a quel fascismo giovanile e rivoluzionario che poi fu definito "fascismo di sinistra", al giovane Garrone par scorgere d'acchito nella persona di Benito Mussolini il padre sovversivo, "condottiero nella marcia verso il nuovo politico e culturale". E nel movimento fascista, il giovanissimo autore ravvisa "il formidabile alleato, spregiudicato, forte e nemico dei gretti e delle inchieste letterarie". Ma fu, poco dopo, un amaro disincanto. Bastano alcune lettere scritte da Parigi negli ultimi mesi della sua vita, a testimoniare com'egli tentasse di uscire dai limiti nazionalistici e faziosi di un fascismo che rende provinciale e caporalesca l'Italia intera e diventa sempre più grottescamente mussoliniano, perciò sempre meno rivoluzionario.

Quello di Garrone, come quello di Berto Ricci (l'amico carissimo che gli dedicò il suo primo libro

di POESIE, nel 1930), o Vittorini, fu un fascismo impossibile come lo definisce Paolo Buchignani, o meglio un drammatico equivoco: come Garrone stesso preferisce definirlo. Nel 1929, pur nel pieno del suo consenso artistico come giornalista e scrittore, Garrone scrive all'amico Luigi Bartolini: "poi ogni giorno che passa, le adunanze, gli uomini, la gente, le conversazioni, i circoli, mi danno sempre più il vomito e sento indurirsi in me l'anima di un domenicano. Trovare presto l'isola è la mia sola e superbissima aspirazione".

La sua isola, Garrone sembra individuarla a Parigi, ove si trasferisce all'improvviso per entrare nell'elitaria cerchia di Gino Severini. Non la Parigi del lusso mondano e dei salotti, sì quella "piena del fiato delle Muse" che meglio profumava di cultura novecentista, lungi dalle beghe e dalle squallide diatribe provinciali. A Parigi, Garrone fa la fame. Divide una piccola e squallida casa con il pittore Tullio Garbari. In un fatale giorno dell'ottobre 1931,



rientrando a casa, Garrone trova l'amico morto nella vasca da bagno. Fa per sollevarlo ma l'acqua che tracima lo fa scivolare e battere la guancia sul bordo della vasca: si svilupperà una setticemia a un dente, incurabile in quegli anni in cui la penicillina era ancora lontana. Dopo due mesi di agonia, Dino si spegne tra le braccia di sua madre, corsa a Parigi ad assisterlo, il 10 dicembre.

Garrone fu un giovane di acutissime doti critiche e letterarie, capace di memorabili motti (come ricorda Berto Ricci) e di straordinarie intuizioni, come questa, pronunciata ventiquattrenne: ed è l'epigrafe più tragica e vera nella quale possono riconoscersi tutti i vivi del Novecento e del nuovo Millennio: "Un secolo si apre di asciutti pianti che non potremo mai sfogare, pena il ridicolo". [Lucia Ferrati]

NEL GREMBO DEL TEMPO: MEMORIA E FORME DI DINO GARRONE

MITO DI ANCONA

Di Dino Garrone

"Ad Ancona bisogna arrivarci alle tre del pomeriggio, e con il sole. La città sembra allora una zebra; strisce fonde e scure di vicoli si alternano con fasce abbaglianti e trasversali. Un paio di finestre dal riflesso stralucendo fanno gli occhi. Poi se passa una nube, la zebra si muta in cammello inginocchiato, e si aspetta di vederlo alzare da un momento all'altro, col baldacchino di san Ciriaco sulla gobba, il santo che si sporge vestito da rajah.



Chi è stato a Gibilterra, dice che Ancona le somiglia. Può essere vero. Quel grande attendimento di case una sull'altra, color di tela di sacco come divisa coloniale inglese, non presagisce nulla di buono. dentro i cinturelli delle mura ci debbono essere uomini in vedetta, e migliaia di pezzi pronti a tuonare. L'interno della città è pieno di quella nobile melanconia che hanno tutte le città veramente di mare. Dove le pietre si impastano di salmastro, e soffrono di non poter partire, di non saper galleggiare. le voci degli uomini sono scure come le facce dei palazzi. Non si capisce come le fontane possano buttare acqua dolce, e dove la prendano. Ogni cosa dà sete. A pensarci bene non si capisce nemmeno perché in questa città si debba arrivare in ferrovia, piuttosto che in piroscalo. Infatti Ancona è famosa per far perdere il treno. Non c'è nessuno che non sia stato due volte in Ancona e non abbia perso almeno una volta il treno. Entrati in città, la

stazione diventa una cosa morta, un pensiero assurdo e fastidioso. Le rotaie del tram, per il corso, sono come la collana sul petto di un cavallo. Ampio, infinito, stupendo, il viale della Vittoria è la vera statua dissetante di Ancona. Strada da città sudamericana. Il candido tempio sul fosso, ne accresce il carattere tropicale invitando in ogni stagione al vestito di tela bianca e al casco. Il paesaggio che si scopre là, è omerico. Su, dalle pietre crestose, dalle strade fatte col coltello nella rupe, ritornano i nomi di Enea e Palinuro. A Numana sotto la spiaggia, insieme all'ombra del trampoliere preistorico c'è anche quella di Ulisse.



Ma il primo edificatore di Ancona dovè innanzi alla mente avere l'immagine d'un vascello; perciò, mentre meno ve l'aspettate eccovi luccicare davanti il mare come attraverso un oblò. Per le strade non si cammina, ci si arrampica; sono scale di corda e sartiami, sicché è inutile, vi ritroverete sul piazzale di san Ciriaco come sulla coffa dell'albero più alto. Ma lassù il moto dell'onde si propaga insensibilmente ai fabbricati, li fa oscillare. Colpi di martello, tonfi di travi, di acciaio, fragori di argani, grida lontane d'uomini vi dicono che il varo è vicino. Ancona l'aspetta da un secolo, pazienza!

Notte fonda i fari, sulle punte, sognan già di esser i fanali di pruvia. Sarà una grande nave pirata. Punteremo innanzi su Zara, la saccheggeremo di maraschino e sigarette. L'odore di piccolo contrabbando che viene su dal porto ci assicura un'attesa fiduciosa.

Vagheremo per i mari centinaia d'anni, inafferrabili sotto insegna vermiglia. Il giorno del giudizio universale, gli angeli di Bruno da Osimo sulla rupe d'acciaio ci faranno con l'ali grandi segni amichevoli: venite o amici, pace e indulgenza plenaria! "

MIA MADRE

Di Dino Garrone.

"Un giorno bisognerà pure che io dica qualcosa su mia madre. Ma al solo pensarci mi sento impallidire sino al cuore.

Dirò come noi due ci volemmo bene con fierezza, con imperiosità, senza mai un momento morbido: da soldati. Fu un bene più spesso litigioso e aspro, durissimo da entrambe le parti. perché non lo volevamo far vedere, come se fosse una debolezza imperdonabile. Ci furono volte che anch'io avrei voluto dirle delle sciocchezze che fanno gli altri figliuoli. E furono invece le volte che le bestemmiai in faccia e la feci persino piangere sul piatto. Perché io ho ingiuriato mia madre spesso nel momento che avrei voluto abbracciarla; godendone stranamente. E poi lasciavo la casa stravolto, come se mi andassi ad ammazzare.

Ma tra noi due ci si dissero anche cose belle. Le più belle cose del mondo. Facendo a meno della voce che le avrebbe guastate. Così preferivamo scrivercele. Lei sul primo foglio che trovava e poi metteva sulla scrivania. E tornando a casa, a notte alta, io sapevo di trovarlo! E allora anch'io le rispondevo a quella maniera, mettendo la busta su di un tavolino fuori dalla camera. Questa corrispondenza durò degli anni e basta da sola a dare un significato lirico alla mia vita.

Tra me e mia madre un segreto non fu mai possibile: potei confidarle cose che non avrei osato ricordare a me stesso. Ma dicendogliele si riempivano di una dolcezza disperata. Dopodiché

intervenivano tra noi allegrie grandissime, che coloravano di leggero il cielo e le strade.

Se oggi possiedo della vita un senso morale che mi fa l'anima ruvida e decisa come una fronte di pietra, sento di doverlo solo a mia madre. Lei che me lo diede pur lasciandomi alla mia esistenza contrabbandiera e sapendo così che la mia strada si faceva più rotta, e anche la sua pena. Ma me lo diede lo stesso".

FANTASMA D'ETERNITA'

Di Dino Garrone

"Una delle cose che più m'impressionarono nella vita fu una sciocchezza: un fischio lungo, di flauto, che un'automobile faceva passando tra la calca di via Indipendenza, a Bologna. Era di sera. Anche rientrato nell'albergo e messomi a letto, quel fischio si faceva risentire per vari intervalli, preciso come il boomerang che ritorna nelle mani di chi l'ha lanciato. Credo che avrei potuto cronometrare i passaggi, trovandomi sempre di fronte allo stesso numero.



Dormire mi riusciva impossibile. Cercavo solo, attendendolo, di capire il senso di quel suono, simile al grido di un fenicottero migrante, di decifrarne il messaggio, di intendere quale zona della mia vita più oscura potesse risolversi in quella breve musica, rapidissima e tuttavia carica di non so quale angoscioso segreto. Rivedevo la macchina.

Chino sul volante in cerca nella città ormai vuota come un sepolcreto, percorrendo le identiche strade, uscendo e rientrando per le medesime porte, battendo senza accorgersene un tragitto corrispondente a una regolare figura geometrica, incantato dal magico suono che usciva dal suo essere non appena il braccio destro si fosse levato in avanti, l'uomo dell'automobile avrebbe corso fino al mattino, sino alla sera dopo, e non si sarebbe arrestato che con l'ultima stilla di benzina convinto di aver compiuto un viaggio meraviglioso, con la macchina parallela alla scia degli astri e vicina all'armonia delle sfere.

O forse ecco, quell'uomo ero io, sdoppiato in due parti, simmetriche, ugualmente vigili e ruotanti l'una sull'altra: pernio e circonferenza, riposo e attività, silenzio e canto finalmente raggiunti. La perfezione.

Ma poi ebbi come paura di un tale pensiero e mettevo testa sotto il cuscino per soffocare l'udito. Il fischio mi giungeva lo stesso, regolare ed alato; ma ora era il volo di un pipistrello attorno alla lampada.

Un clacson, non si trattava che di un clacson di nuova invenzione. Eppure, se anche adesso ne ascolto tanti di simili trovo sempre enorme differenza tra il suono di quella notte e questi altri. Pressappoco la stessa che c'è tra la colomba dell'arca e lo stormo di Piazza san Marco.

Credo che in quella notte io fossi pronto per morire. L'eternità non si può avvicinare che attraverso la ricchezza di una desolazione ripetuta"

[torna all'indice](#)

Perché Sanremo...non è più Sanremo

Dov'è l'Italia amore mio, mi sono perso

Di Mario Lorenzini

Il Festival della canzone italiana è stato sempre accompagnato da polemiche, prima delle esibizioni degli artisti, ma anche dopo la fine e la proclamazione del vincitore. E questa 69esima edizione non è stata diversa. Il conduttore / cantante, Claudio Baglioni, che ha spolverato abbondantemente la sua chioma canuta, snocciolando i suoi cavalli di battaglia, da solo o in duetto, e poi ha associato la pubblicità del cofanetto contenente i suoi successi. Ma la promozione, ormai, non è soggetta, specie per i big, a regole limitative. E così, il ragazzo della maglietta fina e riuscito, con la sua calma, a volte intrisa di incertezze, a volte di discorsi un po' arzigogolati, a rendersi appetibile al pubblico dell'Ariston. Un altro Claudio, Bisio, con la sua parlantina a raffica, forse un po' più padrone delle scene, e una splendida virginia Raffaele, che pare non abbia fatto centro pieno con il suo abbigliamento, specie delle prime serate, ma che ha controbilanciato le facce più atone degli altri due con il suo sorriso. Ma, lo sappiamo, Condurre è una responsabilità, in questo caso poi, un onere più che un onore; e allora tutti sono un po' scusati. Un mixaggio soffuso a inizio settimana, che ha sminuito i vari brani che, per fortuna, si sarebbero ripetuti nelle sere successive; qualche gaffe da parte dei conduttori e, se accade, un piccolo intoppo tecnico dell'orchestra. Diciamo che questa è la diretta, se l'organizzazione può apparire impeccabile, qualcosa può sfuggire, l'importante è riprendersi subito.

Il vero nodo da sciogliere è, da sempre, la classifica finale e, peggio, il numero uno del podio. Tra gli insoddisfatti o scontenti della loro posizione, potremo dirne più di uno. Ma questa volta è accaduto l'inverosimile: l'incredulità, che si è letta sulla faccia di Mahmoud, non appena resosi conto che lui, proprio lui, era il vincitore.

Ultimo, il favorito, secondo e terzi, con la loro classicità, il volo.

Ma... come si vince il Festival? Tanto per rinfrescare a tutti la memoria, ecco la metodologia di voto: il 50% del peso complessivo è attribuito alla giuria popolare, quindi tutti coloro che esprimono la loro preferenza da casa, tramite un numero telefonico a pagamento (e qui ci sarebbe già da aprire un'altra parentesi); il 30% si assegna ad un gruppo di giornalisti del settore presenti in sala; e il rimanente 20% resta alla giuria d'onore, un numero esiguo (8 elementi) di personaggi dello spettacolo, non solo musicale. Ecco gli elementi che hanno portato al forte contrasto, dal momento della proclamazione dei primi 3 classificati e del primo posto.



- 1) La giuria popolare, pur se in maggioranza, sia numerica che di percentuale, e per lo più pagante, non è stata rappresentativa del gradimento di tali votanti, in quanto i giudizi sono stati discordanti dai risultati finali;
- 2) la votazione della sala stampa, che avrebbe dovuto essere non solo di un certo spessore ma anche rispettosa dei cantanti, ha accordato i suoi favori al vincitore, ma ha anche inveito pesantemente contro i terzi classificati, il volo;
- 3) La cosiddetta giuria "d'élite", formata da esperti ma ad eccezione di Mauro Pagani, non della musica.

Già dopo queste prime descrizioni, possiamo valutare, non tanto il rapporto percentuale di ogni giuria, ma la sua importanza e reale valenza. Ecco le considerazioni in base a quanto esposto sopra:

1) se il Festival di Sanremo è una manifestazione popolare, come mai la sua espressione non è stata rilevante ai fini della serata finale?

2) E perché, giornalisti, cosiddetti "del settore", ma che poi erano indirizzati in tante altre zone culturali, con buona conoscenza e argomenti, si sono dimostrati maleducatamente offensivi come scaricatori di porto o peggio, nei confronti del "Volo"?

3) E poi, come possiamo accettare che una giuria di 8 persone solamente, in particolare una sola facente parte del panorama musicale, il compositore Pagani, abbia un così immenso potere decisionale, spesso, come in questo caso, capace di ribaltare il gradimento di un intero popolo?



Proprio dopo la fine dei giochi Baglioni, in qualità di conduttore, facente parte della commissione artistica, ha rilasciato un'intervista nella quale ha espresso i suoi dubbi: ridare voce alla folla votante da telefono, in quanto come detto, Sanremo è una gara musicale popolare, oppure variare totalmente, eliminando il giudizio di massa e cambiando perciò l'indirizzo di destinazione di questa grande festa sanremese. I tempi non sono più gli stessi, le sonorità anche. Ma le regole di base non dovrebbero essere diverse. Altrimenti dichiariamo che il Festival di Sanremo è morto e al suo posto vanno in scena vari artisti la cui manifestazione ha tutto un altro nome.

A rincarare la dose delle polemiche c'è stato qualcuno che ha esordito con la frase: "ha vinto l'integrazione", a rimarcare la ritmicità indiscutibilmente medio-orientale della melodia vincente e le origini del cantante. Ma Mahmoud non è arrivato ieri in Italia; lui ci è nato, la madre è sarda e il padre egiziano. E questo non significa niente. E' italiano e basta. Chiaramente, come tutti noi prendiamo qualcosa dai nostri genitori, anche lui avrà il ritmo nel sangue non solo italiano ma anche dell'Egitto. Non era assolutamente il caso di buttarla sul fenomeno del momento. Non vorrei che Alessandro fosse stato strumentalizzato quale agnello sacrificale per dare degli esempi di tipo politico. Tra l'altro, Mahmoud ha ricevuto anche un altro riconoscimento: è stato designato quale rappresentante italiano all'eurovision song contest 2019, un'altra manifestazione dove si esibiscono cantanti europei, ogni stato ha il suo portavoce.



Forse anche qui sarebbe stato il caso di aver preso un'altra scelta? Chissà.

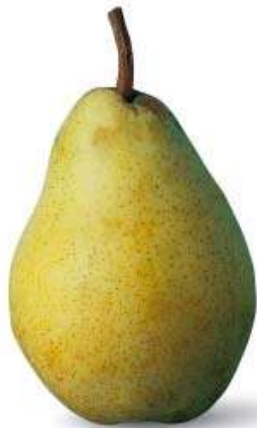
Credo che quasi nessuno abbia digerito il dibattito innescato da ultimo che si è scagliato contro i giornalisti. Intendiamoci, oggi essere buoni giornalisti è un requisito sempre più raro. Non solo conoscenza e competenza, a volte inesatte o discutibili, ma quell'arroganza che disintegra il rispetto altrui, quello sparlare gratuito e quell'imparzialità che prima di ogni cosa fanno parte della persona, ancor di più doti da ricercare in un esponente della carta stampata. Questi signori non possono e non devono arrogarsi il diritto di gettare fango sulle persone che intervistano.

Sapete una cosa? Dai tempi passati alle modifiche più recenti, mi viene a mente una domanda? Come sarà il prossimo Festival di Sanremo?

[torna all'indice](#)

La pera: varietà, proprietà e consigli culinari

di Giuseppe Servidio



Tante sono le varietà di pere tra cui scegliere! Dalle più conosciute come la William o l'Abate, alle meno note (almeno di nome) come la Coscia o la Santa Maria. Ecco i diversi tipi di pere, le loro caratteristiche e i consigli su come usarle in cucina.

La pera, originaria dell'Asia occidentale, oggi è coltivata in forma intensiva in molti paesi, dalla Cina alla Spagna, dalla Spagna alla Germania, senza dimenticare naturalmente l'Italia. Le pere di produzione italiana sono disponibili sul mercato praticamente tutto l'anno. Esistono infatti numerosi tipi di pere a seconda delle stagioni, con varietà estive, autunnali ed invernali, tutte molto apprezzate. Frutto dell'equilibrio per eccellenza, la pera rinfresca e purifica ed è l'invitata d'onore sulle nostre tavole. Fragile e gustosa, è una principessa delicata per i nostri menù. Si scioglie in bocca e si presta a moltissimi abbinamenti, anche i più creativi...

Le varietà

Varietà estive

La Williams: varietà di origine inglese selezionata alla fine del '700, la William è sicuramente la varietà più

conosciuta e diffusa nei nostri mercati e banchi frutta dei supermercati, da agosto a febbraio. Ha una forma

"a fiaschetto" e la buccia di colore verde chiaro giallastro, in funzione dello stato di maturazione (più o meno

avanzato). Nelle parti più esposte al sole la buccia è di colore rosso-rosato. La polpa è bianca, tenera, dolce e succosa, per questo piace a tutti, grandi e piccini!

Varietà molto versatile, è usata per produrre confetture e succhi di frutta, ed è ideale anche per macedonie, frullati e cocktail. Morbida e zuccherina, soprattutto se ben matura, è ottima anche mangiata da sola, come spuntino o a merenda. Ma attenzione: tende ad ammaccarsi facilmente!

Da un po' di anni esiste anche la William rossa: molto simile alla cugina gialla, è inconfondibile grazie alla buccia di colore rosso. La polpa, color avorio, è succosa e molto profumata, di consistenza fine. È buonissima da mangiare fresca, in qualsiasi momento della giornata!

La Santa Maria: è una varietà estiva ottenuta dall'incrocio di Williams e Coscia. Si raccoglie a fine luglio e si consuma fino ad ottobre. La Santa Maria ha una forma tondeggiante e la buccia gialla con piccole macchie verde scuro. La polpa è bianca, fine, compatta, succosa, dal sapore fresco e non eccessivamente dolce.

La Coscia: è una pera estiva, coltivata soprattutto nelle regioni centro-meridionali. Di piccole dimensioni, ha la buccia gialla e rossa (nelle parti più esposte al sole) La polpa è succosa, zuccherina e granulosa, dal sapore intenso. È ottima mangiata fresca, abbinata a formaggi semistagionati e piccanti, oppure cotta.

La Guyot: pera di dimensioni medie dalla buccia gialla, la Guyot, viene chiamata anche Williams precoce a

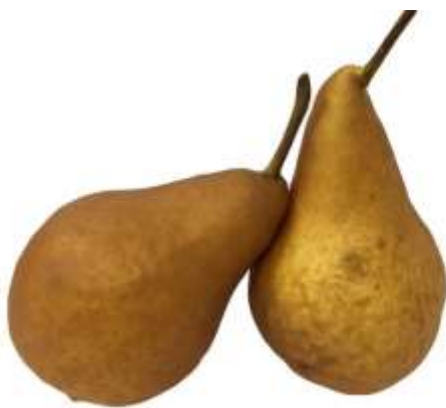
causa di una certa somiglianza tra i due frutti e del fatto che questa varietà si raccoglie poco prima della William, quindi già dal mese di luglio. La Guyot ha la polpa leggermente più chiara della William e un po' più granulosa ma buona, ma sempre molto succosa e zuccherina. E come la William è perfetta per macedonie, frullati, succhi e smoothies.

Varietà autunnali

La Conference: tra le varietà più conosciute e apprezzate c'è la Conference. Originaria, come la William, dell'Inghilterra, dove è stata selezionata a fine Ottocento, la Conference ha la tipica forma "a pera", quindi rotondeggiante e allungata. Viene raccolta a fine agosto e si trova sui banchi della frutta fino a fine maggio. La buccia è di colore verde-bronzo e spessa, il che la rende resistente alla manipolazione. La polpa, dal colore avorio, è fondente, succosa, dolce, aromatica e leggermente acidula. Per questo è perfetta per essere consumata cotta o nella preparazione di dolci particolarmente zuccherini, ma anche di pietanze salate.



La Kaiser: è una varietà dalla forma regolare e dalla buccia completamente marrone e rugginosa, che la rende facilmente riconoscibile. Viene raccolta a fine agosto/inizio settembre e si conserva fino a fine aprile. La polpa è biancastra,



succosa, dolce-acidula e croccante. Essendo molto soda è una dei migliori tipi di pera in cucina, perché, pur restando morbida, si sfalda di meno durante la cottura. È ottima cotta al forno, con un po' di zucchero ed è perfetta nelle torte. Deliziosa ed aromatica, è buonissima anche consumata fresca.



L'Abate: questa varietà deve il suo nome all'abate Fetel, che la selezionò verso la metà del 1800. Oggi l'Abate è la pera più amata dagli italiani e l'Italia ne è il principale produttore. L'Abate ha una forma allungata ed elegante e la sua buccia è verde chiaro-giallo, leggermente rugginosa. Viene raccolta in settembre ed è disponibile fino a fine maggio. La polpa è bianca, un po' grossolana, profumata, molto succosa e fondente. Viene consumata fresca ed è ottima anche per la preparazione di torte, dessert e piatti salati, come i risotti.



La Decana: chiamata anche Comizio o Decana del Comizio, questa varietà è stata selezionata in Francia all'inizio dell'Ottocento. La Decana è

grande, dalla forma tondeggiante e dalla buccia giallo-verde. La polpa è succosa, profumata, dolce-acidula e compatta, che si scioglie in bocca quando il frutto è ben maturo. Disponibile da novembre fino ad aprile, la Decana è ottima per la preparazione di confetture e succhi di frutta.

La Rosada: è facilmente riconoscibile per la forma tondeggiante e la buccia di colore giallo-rosato-rossastro. La polpa è soda, succosa, dolce-acidula e croccante. Croccante in bocca, è ottima consumata fresca o usata per fare torte e crostate. Si conserva perfettamente e può essere consumata fino a metà marzo.

Varietà invernali



La Passa Crassana: varietà invernale, la Passa Crassana si raccoglie in ottobre e si conserva fino a marzo. Ha una forma arrotondata dalla buccia spessa, verde giallastra, parzialmente rugginosa. La polpa è granulosa, fondente, acidula, aromatica. È buona consumata fresca ma è viene apprezzata soprattutto cotta nel forno.

Le proprietà nutritive.

Con un contenuto energetico di 50 kcal/100 g e l'87 % di acqua, la pera è un

eccellente spuntino, rinfrescante e purificante, anche per chi è a dieta.

La pera contiene il 12 % di glucidi: soprattutto fruttosio, che viene assimilato lentamente

nell'organismo. Il fruttosio è lo zucchero naturale con il più alto potere dolcificante, che dà energia e sazia. Per questo è adatta per chi pratica sport (soprattutto prima dell'allenamento), ma anche per i bambini in fase di svezzamento.

Essendo ricca di potassio (125 mg/100 g), la pera ha ottime proprietà



diuretiche ed aiuta quindi la stitichezza e ritenzione idrica. Contiene anche molto calcio, magnesio (7 mg/100g), ferro (0,2 mg/100g) e rame: tutti elementi indispensabili al corretto funzionamento delle cellule.

La pera contiene inoltre vitamina C (5 mg/100 g), B ed E (potenti antiossidanti che proteggono le cellule dall'invecchiamento). Senza dimenticare l'alto contenuto di acido folico, che garantisce il corretto funzionamento neuromuscolare: mangiare due pere al giorno sarà sufficiente per coprire il 10% del nostro fabbisogno quotidiano di acido folico.

Grazie all'alto contenuto di fibre la pera aiuta a regolare il transito intestinale. Essendo un frutto molto digestivo (soprattutto se ben matura), la pera può essere mangiata anche da chi soffre di acidità di stomaco..

Insomma, la pera è un vero toccasana per la salute, da consumare senza moderazione!

[torna all'indice](#)

Giù le mani dall'opera di VERDI

Di Riccardo Muti



Una cattiva
tradizione
esecutiva
investe
tutto il
melodramm
a italiano.
Mi ci sono
scontrato
fin dal
principio
della mia
carriera, al
Maggio

Musicale Fiorentino, quando ho affrontato per la prima volta "I Masnadieri" e "I Puritani" in cui diverse pagine, nelle partiture possedute dal teatro, erano tenute insieme da graffette arrugginite. Segno che quelle parti spillate era consuetudine tagliarle e che nessuno, da decenni, aveva avuto la curiosità di sfogliarle per rendersi conto della musica che contenevano. Constatavo poi che, soprattutto nel primo Verdi (e non concordo affatto con chi pensa che il primo Verdi sia un musicista rustico, al lambrusco), si era soliti aggiungere note, sostare sugli acuti, tradire le dinamiche, consentire ai cantanti silenzi improvvisi che facessero da trampolino di lancio a berci circensi propizi a eccitare gli istinti ferini del pubblico. Tutti tradimenti della volontà d'autore, contro cui già Verdi s'imbestialiva. Via via questi usi si sono sclerotizzati nella cosiddetta "tradizione", che in realtà altro non è che un insulto al disegno drammaturgico del compositore. Come, nel "Trovatore", la "Pira" spostata mezzo tono o un tono sotto, il che infrange la consecutio armonica della scena. O "Rigoletto", la partitura più massacrata dalla aggiunta di corone e acuti insensati, tanto più censurabili in quanto

trasgrediscono la volontà verdiana di sentire quest'opera eseguita d'un fiato, senza fermate.

In "Aida" si assiste a un'altra forma di tradimento, al fatto di considerarla una grand'opera invece che un'opera da camera. Abusi maggiori sono stati evitati perché quando nacque era stata già emanata, anche grazie a Verdi, la legge che porterà alla costituzione della Società Italiana degli Autori. Verdi vigilò affinché non si ripetessero stramberie come quella testimoniata da una locandina de La Scala da me reperita : un "Trovatore" privo del terzo atto, con coreografie e fanfare inframezzate a gli atti rimanenti. Ad Aida questo non è successo. Però accade che , equivocando la funzione della scena del trionfo nell'economia generale del dramma, questa partitura venga letta come un'operona senza sfumature e ci si disinteressi delle finenze d'orchestrazione, degli innumerevoli pianissimi, delle sonorità spesso lunari, dei rapporti psicologici tra i protagonisti. Ne aveva esattamente compresa la natura Giorgio Strehler, con cui progettavo di metterla in scena alla Scala se non fosse venuto a mancare : a lui, che in questo concordava con le idee di Eduardo de Filippo, non interessava mostrare un trionfo pompier, dato che già la musica lo fa. Eppure il carattere del trionfo tende a improntare l'intera partitura, tanto nell'apparato scenografico kolossal quanto nella lettura musicale. Perfino una orchestra superba come i Wiener spesso tende a pareggiare le dinamiche, ignorando piani e pianissimi che molti direttori non curano. Incontrandoli nel 2017 al Festival di Salisburgo per una nuova produzione da me diretta, ho spolverato la patina di routine che su Aida si era depositata, tanto che loro stessi si sono meravigliati di scoprirvi colori inaspettati.

[torna all'indice](#)

Rimedi alla lingua storta: metti un po' di crusca...

Di Mario Lorenzini

Se fosse una malattia poco grave o un semplice fastidio a cui porre rimedio senza ricorrere a medicinali, si potrebbe intendere, come tante alternative erboristiche, che leniscono o alleviano dolori e irritazioni. Ma qui non c'entra niente il carattere curativo di un elemento chimico e il supporto di qualche integratore vegetale. Le recenti affermazioni dell'Accademia della crusca, a quelle mi riferisco. Per coloro che non sapessero ciò di cui sto parlando, e non conoscessero questa istituzione, ecco brevemente: L'Accademia della crusca esiste dal lontano 1582, ad opera di tal Salviati e affiliati che, appassionati dai temi contrastanti che la nostra lingua ha sempre suscitato, si riunivano per discutere, ciò che loro scherzosamente chiamavano "le cruscate". Da qui il proseguire del termine, ossia il luogo in cui platone, l'accademia per l'appunto, teneva le sue lezioni. Il tutto con lo scopo di ripulire la lingua da quei modi non propriamente corretti del parlato o dello scritto. La crusca è un residuo alimentare derivante dalla lavorazione del grano. Leggero e ipocalorico. Ecco perché è stato preso a simbolo da questa associazione che intende depurare la lingua, o meglio, regolarne l'uso in base a purismi

suggeriti e giustificati proprio dalle riflessioni di questa storica "brigata".

Purtroppo, l'Accademia della crusca, caposaldo a cui riferirsi in caso di dubbio, questa volta pare abbia commesso, diciamo, delle inesattezze circa alcune concessioni linguistiche. Le frasi che hanno suscitato critiche con relativo stupore da vari studiosi linguistici sono, le avrete sentite, "esci il cane", "siedi il bambino", e via con roba del genere.

A questo punto su cosa verte la diatriba? Chi di noi non ha mai sentito espressioni del genere? E chi non ha sentito altre palesi inesattezze tipo il verbo "prender su? L'esempio non è casuale. Entrambe sono in realtà regionalismi, ossia ciò che si definisce alternativa di zona o economia linguistica in altri casi. La consapevolezza della presenza di svariate sfaccettature linguistiche nella lingua italiana è evidente. E se alcune cose vengono quasi accettate come nuova introduzione facente parte del nostro bagaglio culturale, i motivi di questa, come dire, selezione naturale?, Si devono ricercare nell'allargamento geografico, inteso come diffusione, e nella permanenza

temporale di alcuni modi di dire. Esci il cane osiedi il bambino, al posto di fai uscire il cane, fai sedere il bambino, usati al sud, e il verbo composto prima citato, prender su, col significato di raccogliere, usato al nord. Quando tali espressioni divengono pervasive e durature nel tempo, è difficile escluderle dal nostro lessico. A riguardo non si dice tanto che l'espressione sia corretta, ma che si può dire. Il sottile distinguo di questa affermazione sta nel fatto che, nonostante la comprensibilità del messaggio, se qualcuno vi sente parlare così e vi dice: "Ma che stai dicendo", beh, ha



sicuramente il coltello dalla parte del manico. Espressioni giovanili come "scialla", rafforzate dall'omonimo album discografico della trasmissione televisiva "Amici", e dallo stesso film, sono, anche in questo caso dialetto, tra l'altro circoscritto alla realtà romana, che pur da sola comprende milioni di abitanti ed essendo capitale, ha un impatto di rilievo maggiore rispetto alla sua effettiva presenza sul territorio. I nostri dialetti, con tutta la loro possibile stravaganza, rappresentano la bellezza folcloristica di quella determinata area geografica, a volte ristretta al paesino di periferia o al quartiere cittadino. Forse la differenza, più o meno marcata, col giusto corrispettivo italiano, può far sorridere qualcuno che vive lontano da noi. Ma, in fondo, vista l'estrema comunicazione di oggi, si conoscono parole che escono dalla bocca di persone distanti da noi. E anche se non le usiamo, anche se sappiamo che non sono propriamente italiano corretto, le prendiamo per valide, non per buone, valide al fine della comprensione della comunicazione. Tutto qui. Ciò derivante dalla considerazione che ogni lingua non è statica, nel tempo subisce diverse modificazioni, vuoi le nuove generazioni, vuoi le estese realtà commerciali e la nostra società sempre più multietnica. Il vocabolario, continuamente aggiornato, dell'Accademia della crusca, prevede l'accoglimento di nuovi termini quando l'uso degli stessi permane per un tempo significativo. Non è una regola matematica precisa, ma solo una ricettività di nuove espressioni in concessione del fatto che, come detto sopra, nel tempo la lingua muta, adeguandosi a tendenze che, a volte si perdono, a volte si protraggono lungamente da essere poi inserite come nuove voci. Si può inserire, accanto ad ogni lemma, oltre ad alcune abbreviazioni descrittive, come sostantivo maschile o femminile, s. f. o m., la parola reg. tosc., ad indicare un termine regionale toscano. Questo dà l'idea della provenienza di quella parola, non proprio coniata ma, dopo un lasso di tempo piuttosto lungo, accettata e perciò inclusa tra quelle espressioni correntemente sentite da tutti.

Non sta certo a me giudicare la correttezza di espressioni come quelle di questi ultimi giorni. Molti esperti letterati si sono fatti delle domande. Ma il vero interrogativo è: quanto elastica è la nostra lingua? Nel senso più ampio detto finora, quando siamo in grado di accettare nuovi vocaboli? C'è chi si schiera dalla parte dei conservatori che si irrigidiscono a storture della lingua; altri, più flessibili, consentono l'introduzione di varianti. La lingua è forse un misto di queste due correnti. Staremo a vedere cosa prevarrà.

SCIALLA!
(stai sereno)

Nel frattempo, stando terra terra, vi mostro il solito elenco di errori ed errorini riscontrati negli articoli pervenuti:

Piu. Davvero una rarità perché, se da un lato si aggiungono accenti dove non servono, qui l'accento ci sta eccome, quindi più!

Stà. Il verbo stare, seconda e terza persona singolare, modo indicativo, tempo presente, non si accenta.

Cosidetti. La grafia corretta è cosiddetti, con due d e due t.

Scentifica. Scienza e di conseguenza l'aggettivo scientifica si scrivono con la lettera i tra la c e la e.

Affinchè. Questa si scrive con la e accentata ma acuta, cioè affinché.

E, per terminare, il solito po' con l'accento invece dell'apostrofo e perché scritto con la e grave invece della e acuta, perché.

Sono queste correzioni basilari sulle quali, almeno per ora, non sono state scatenate polemiche. E spero che, anche chi le ha scritte, prima o poi, concordi.

[torna all'indice](#)

La Terra rivista dallo spazio 50 anni dopo quell'alba del '68

Di Varo Landi

(Giornalista Paolo Virtuani)



I primi a vederla (e a fotografarla a colori) furono gli astronauti dell'Apollo 8: Earthrise, alba della Terra. Era la vigilia di Natale '68: l'immagine del pianeta nello spazio divenne uno scatto simbolo della storia. E 50 anni dopo? Rimane lo stesso stupore.

"Mio Dio, guardate che spettacolo laggiù. E' la Terra che sta sorgendo. Wow, è davvero bello", disse Bill Anders a bordo dell'Apollo 8. "Sì ma non prenderla (la foto, NDR), non è previsto dal programma", rispose ironico il comandante Frank Borman. Anders rise e si rivolse al terzo membro dell'equipaggio, Jim Lovell: "Jim, hai una pellicola a colori? Svelto, passami quel rotolino a colori per favore". "Ragazzi, ma è fantastico", si sente commentare Lovell. Andò proprio così (si può ascoltare la registrazione sul sito della Nasa) il 24 dicembre 1968 circa alle 17 (ora italiana) poco prima che Anders scattasse una delle foto più simboliche del XX secolo, nota come Earthrise , ossia "L'alba della Terra". L'immagine fu realizzata con una Hasselblad 500 EL caricata con una pellicola Ektachrome Kodak da 70 mm, diaframma f/11, tempo 1/250; la Terra appare con il Polo Sud in alto, si può notare l'Antartide in alto a destra. Nel 2003 la rivista Life l'ha inserita nella lista delle 100 foto che hanno cambiato il mondo. Ed è così perché per la prima volta - a colori - si vede il nostro Pianeta sullo sfondo della Luna. Un'immagine simile era stata scattata nel 1966 dalla sonda Lunar Orbiter 1, però in bianco e nero. Quasi tutti gli italiani, però, non si accorsero

della differenza perché 50 anni fa la tv e i quotidiani erano in bianco e nero. Solo chi acquistò i settimanali riuscì ad ammirare i colori, oppure chi l'anno dopo ebbe per le mani il francobollo delle Poste americane, stampato in milioni di esemplari, con le prime parole della Bibbia ("In principio Dio...") sovrapposte alla foto di Anders.

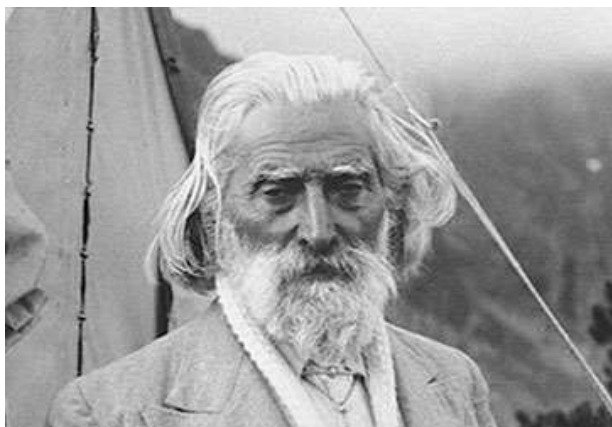


Da allora l'immagine della Terra vista dallo spazio si è molto evoluta. I satelliti e gli astronauti sulla Stazione spaziale internazionale ci inviano ogni giorno migliaia di foto dettagliate tranquillamente visibili sui social. Alcune sembrano quadri astratti e veniamo rapiti ammirando i deserti, i meandri dei fiumi, le luci delle città visti da centinaia di chilometri di altezza. Le sonde stesse si sono specializzate e riprendono il Pianeta in diverse lunghezze d'onda per mostrarci, per esempio, come le differenze di gravità rendano la Terra più simile a una palla bitorzoluta, o lo scioglimento dei ghiacciai sotto l'effetto del riscaldamento globale. Le missioni che abbiamo lanciato nello spazio profondo ci hanno fatto vedere un puntino blu lontano, sperduto tra le stelle sotto gli anelli di Saturno. E solo grazie agli scienziati che mettono una freccia sappiamo che quella è la Terra, è casa nostra. Ma l'emozione che proviamo è la stessa di Anders: "Mio Dio, guardate che spettacolo!".

[torna all'indice](#)

Luce orientatrice dell'anima cosciente, salvezza della civiltà ossia idolatria

di Massimo Scaligero



Se abbiamo potuto formulare l'ipotesi di una malattia mentale materialista, spiegabile riguardo ai tipi umani primitivi e ingenui -che costituiscono le diverse masse popolari- e perciò non grave, rispondendo a una costituzione per la sua elementarità e neutralità capace, in ogni momento, di sana reazione; che cosa si deve pensare degli intellettuali provveduti, culturalmente e logicamente validi e persino affermantì posizioni non-materialistiche o anti-materialistiche, i quali preparano con il loro amoralismo, con il loro dialettismo, con il loro culturalismo, con l'astrattezza, con il sistematismo ad ogni costo, con la venalità, con il conformismo e lo spirito farisaico, l'avvento del più temibile materialismo? Quello che già c'è nell'aria, si respira, s'incontra ovunque si vada, qualunque libro o giornale si legga, con qualunque ufficio si abbia a che fare, qualunque momento si apra la televisione o la radio, qualunque rapporto umano, ufficiale o privato, si abbia.(...) Il dialettismo sistematico, logico, sia esso scientifico politico o filosofico, allorché si manifesta come un processo estraneo all'intimo movimento morale da cui sorge, non solo non afferra alcuna realtà ma è inevitabilmente una forma neuropsichica: malattia mentale in atto.

La follia di taluni intellettuali, come di taluni spiritualisti, come di responsabili della politica, è

qualcosa che non si manifesta in fatti evidenti, riconducibili al quadro della psicopatologia: essi non sono certo i folli sprovveduti e scoperti, che finiscono nelle case di cura. Si tratta di folli ben mascherati anche a sé stessi, avallati dalla cultura, da titoli accademici, da dialettica, da sicurezza scientifica.

L'economia, per essere distrutta, non ha bisogno di inesperti o di orecchianti, ma di subalterni teorici, di specialisti catafratti padroni della terminologia, di politici raffinati. Non è certo il caso di alterazioni anatomico-fisiologiche del cervello, bensì di un fatto psichico alterante la mediazione cerebrale: si potrebbe parlare di funzione che modifica l'organo il quale a sua volta agisce sulla funzione. Malo uso del pensiero, malo uso della libertà, illogico uso della logica, intellettualismo privato delle forze originarie dell'intelletto, spiritualismo dialettizzato e meccanizzato, intelligenza automatizzata, moralità automatizzata: sono modi di alludere allo stesso male, in quanto rispondono alle forme che esso assume. Male di cui vi sono i portatori, i diffusori, i falsi terapeuti, ma non i terapeuti: se coloro che avrebbero avuto tale compito lo hanno tradito. Il materialismo vive di tale tradimento dell'intelletto fingente lo spirito. (...)

Lunghe e faticose sono le vie della fraternità e della socialità: esse non passano attraverso bruti fatti, o esteriori provvedimenti, o meccaniche sistemazioni della cultura e della società, che finiscono con l'uccidere insieme con l'elemento individuale la sostanza etica dell'uomo: bensì attraverso la lotta del pensiero per il conseguimento della sua realtà, che è realtà spirituale, capace di recare il sovrasensibile che domina la vita, nella vita. Ma tale possibilità non può essere il mero conseguimento della intelligenza umana, bensì di una saggezza che ravvivi tale intelligenza.

Non nascerebbe un fiore sulla terra, se non operasse il sovrasensibile nel sensibile: la stessa struttura dell'organismo umano è la materia afferrata e dominata da forze che la usano imprimendole una forma che non può venire dalla materia: la quale, come materia, impone il suo essere reale soltanto con la morte. La morte delle piante, la morte dell'uomo, la morte di tutto ciò che è organico e vivo, è la vera manifestazione della materia: in vero la materia si afferma finalmente con le sue leggi fisico-chimiche nel cadavere, in ciò che è cadaverico. (::)

Il materialismo è il tentativo di sostanziare mediante ciò che è vivo la morte: è la penetrazione della morte nelle fibre della vita, da cui nasce lo stesso pensiero che pensa, e pensa per ignorare il proprio essere: per rivestire del suo essere ciò pensa come morto, dandogli parvenze di vita: la dialettica.

Ma perché questo? Perché solo in tal modo può esso stesso morire.

Perciò il materialismo è il culto della non-conoscenza che deve portare l'uomo al dolore da cui nasca la conoscenza. Quello di cui hegelianamente si è tanto chiacchierato: "la negazione della negazione": ossia, se si sa vedere, la morte di ciò che è morto: il sacrificio. Solo questo può essere veduto come reale. L'esperienza materialistica viene compiuta faticosamente nel mondo, ma la massima fatica viene compiuta là dove essa giunge ad assumere forma di una realtà sociale-politica: dove la morte assume forme di vita e la malattia viene accettata come una condizione normale.(...)

Il materialismo è la malattia di tutti, soprattutto coltivata dall'intelletto di coloro che si ritengono mistici, o spiritualisti, o tradizionalisti, continuando a ignorare dove e come il loro intelletto sia vincolato alla loro natura fisica. (...) Se coloro che parlano in nome della religione, dello spirito, della libertà, della democrazia, veramente fossero i portatori di ciò di cui parlano: se fossero ligi ai loro principii, allora la grande graduale e minacciosa marcia degli umili e dei primitivi di tutto il mondo, dai Negri ai Cinesi, dai Portoricani ai Balcanici, da ogni "area depressa" della terra, si convertirebbe miracolosamente in un armonico

accostamento alla cultura europeo-americana: a quella che per ora dà segni di dissoluzione.

In vero, i primitivi non possono che essere dominati dalla moralità: soltanto l'immoralità dell'orientatore li rende ribelli. E parliamo di una morale che non si recita, ma che, in quanto c'è, agisce per intima virtù di persuasione, agisce come un potere di destino. Il primitivo sente, intuisce, il valore morale e dinanzi a questo soltanto s'inchina, perché ha bisogno di esso come di un alimento vitale.

Quali esempi di forza morale hanno oggi dinanzi a sé i primitivi, guardando ai conduttori di civiltà? Forse sono educati dalla cultura astratta, dall'arte senza vita, dal tecnicismo, dallo scientismo, dall'utilitarismo: forse esercita un potere formatore su di essi la dialettica? Anzi è il veleno che li altera, l'errore che essi accolgono e che restituiscono in forma di una marcia graduale minacciosa. I Cinesi oggi sono in procinto di restituire all'America e all'Occidente i frutti di ciò che questi hanno seminato. Mentre tutto andrebbe a posto, se coloro che avevano il compito di dare l'orientamento, ritrovassero sé stessi.

Ciò che viene seminato come pensiero astratto, amorale, meccanicistico, dal razionalismo europeo-americano, diviene potenza emotiva e impulsiva nel primitivo.

L'errore di pensiero s'incarna in esseri che invece attendevano il giusto pensiero: è l'errore che, nei primitivi divenendo forza umana e sociale, rimbalza pericolosamente contro chi lo ha emanato.

Che la cultura europea, il mondo europeo-americano ritrovino sé stessi, restituiscano vita al mondo delle idee oltre quello delle astratte ideologie, non è soltanto la possibilità di dare a gli assediati ciò che in definitiva senza sapere chiedono, la luce orientatrice dell'anima cosciente, ma la salvezza della civiltà.

[torna all'indice](#)

Ergonomia e certificazioni di sicurezza

di Mario Lorenzini

Sin da quando l'uso dei computer si è fatto intensivo, ci si è resi conto dell'effetto negativo che lunghe sedute di fronte a un terminale comportavano. I classici mal di schiena, irrigidimento del polso, sonnolenza e tanto altro ancora. Inoltre, la consapevolezza del contatto prolungato con apparecchiature che emettono radiazioni elettromagnetiche ha posto ancor più in evidenza il problema della salute dell'operatore. Oggi, i dispositivi informatici sono presenti non unicamente a livello professionale ma anche nelle case e, come sapete bene tutti, con gli smartphone, nelle mani di ognuno di noi. Questo aumenta notevolmente l'incidenza di effetti indesiderati dal continuo uso di questi dispositivi.

Ma facciamo un passo indietro.

Diciamo pure quando ancora non esisteva il mouse, si richiedeva più che altro, per l'immissione dei dati, grande dispendio di tempo passato seduti a digitare. Era preferibile saper scrivere con le dieci dita. I primi due problemi tangibili di questa situazione furono disturbi alla colonna vertebrale, che con l'andare del tempo si potevano trasformare in discopatie. La posizione classica, seduta su sedia senza muoversi per ore, causa un rilassamento della muscolatura che protegge la bassa schiena, conseguentemente le vertebre poggiano sempre più l'una sull'altra, iniziando a sfregare, con relativi dolori e infiammazioni localizzate. L'approccio risolutivo si traduce in due strategie: Una poltroncina ergonomicamente idonea, capace di ripartire il peso della schiena sulle gambe; tipicamente esistono varie tipologie di sedie, con altezza e schienale regolabili, con rotelle che consentono lo spostamento senza doversi alzare e la rotazione in senso orario e antiorario. Ma la soluzione più azzeccata, ma anche quella meno adottata e più brutta, è quella sedia senza spalliera, sulla quale si sta appoggiati con le ginocchia, in modo da spezzare lo sforzo che spinge la schiena sulle ginocchia appunto. Raramente vediamo questa soluzione, proprio per la sua scarsa attrattiva estetica. Un altro modo per ridurre la possibilità di insorgenza di questi problemi sono le pause. Nell'arco della giornata lavorativa, si dovrebbero effettuare delle soste, anche di pochi minuti,

alzandosi dalla postazione e camminando, magari con la scusa di un caffè.

E passiamo alle mani. Come detto, ancora oggi il mezzo principale di input dei dati rimane la tastiera. Ma in passato quando le cose erano più centralizzate su questa periferica, le cose stavano anche peggio. Nei casi più gravi si incappava nel tunnel carpale, patologia dolorosa che limita l'escursione di movimento del polso, risolvibile chirurgicamente. Sono state ideate molte tastiere con piccole varianti di disposizione di alcuni tasti, alcune addirittura con due blocchi separati, destro e sinistro, ognuno per ogni mano. Qui abbiamo avuto sostenitori dell'inclinazione della tastiera, altri della sua declinazione. Per tale motivo sono stati aggiunti dei piedini a scatto, nella parte posteriore, per intendersi sotto i tasti funzione o, più raramente, nella parte anteriore, vale a dire in prossimità della barra spaziatrice, proprio sotto di essa. La prima modifica consente di inclinare la tastiera, la seconda di declinarla. Secondo fondamenti del passato, la digitazione più efficiente si ottiene con i polsi sollevati, e le dita rivolte in alto, quindi soluzione 1. Ma si è visto che questa opzione tende a creare tensione al polso, aumentando il rischio di problematiche. La seconda scelta è pressoché scomparsa, anche se consentirebbe alle dita, rivolte verso il basso rispetto al polso, una tensione inferiore. Nella stragrande maggioranza delle realtà da ufficio, nessuna di queste varianti viene considerata. La tastiera se ne sta lì, appoggiata orizzontalmente sul piano di lavoro. Ad ogni buon conto, anche qui si raccomandano degli stacchi temporali, anche



molto brevi, un paio di minuti, ogni ora.

Un altro componente irrinunciabile, che ci accompagna da anni, è il monitor. Di varie dimensioni, è l'elemento primario di presentazione dei dati. Controlliamo ciò che scriviamo, e tutte le informazioni testuali e grafiche elaborate. Ma protrarre troppo lo sguardo verso questo dispositivo, specie in modo continuato e fisso, come l'inserimento e il controllo dati o un videogame con grafica molto movimentata, può divenire fonte di alcune patologie. Possiamo dire che, secondariamente, il collo è coinvolto in questa azione, pertanto ne risulta compromesso, con irrigidimenti più o meno lievi. Il vero organo in pericolo è il nostro apparato visivo. Gli occhi risultano particolarmente colpiti dalla luce emessa dal video. In passato si è pensato più alla riduzione delle emissioni di radiazioni, oltre un raggio di pochi centimetri. Si è anche aumentata la qualità delle immagini, con una risoluzione grafica più elevata, una frequenza di refresh maggiore, il tutto con una riduzione delle dimensioni dei pixel, e loro avvicinamento. Oggi si parla di risoluzione full hd o 4k, ma ci sono anche altre casistiche inferiori, specie nei dispositivi portatili. La frequenza più alta porta ad una stabilità dell'immagine, riducendo l'effetto di sfarfallio che affatica l'occhio. Recentemente si parla anche di colori, loro intensità e variabilità. Si è scoperto che la cosiddetta "luce blu", può creare danni alla retina, ovviamente nel lungo periodo. Ed ecco la comparsa di dispositivi con schermature e riduzioni per questa luce. In aggiunta, molti monitor possono calibrare il calore dei propri colori, rendendoli più intensi o aggressivi, più tenui o rilassanti. E' anche introduzione di non molto tempo fa, la cosiddetta, "modalità notturna", per effetto della quale il nostro monitor, opportunamente gestito via software, si regola modificando l'intensità e le tonalità dei colori al calare della sera, quando i nostri occhi, in presenza di oscurità e più stanchi della giornata trascorsa, reagiscono in modo diverso.

Questa e altre strategie sono in atto di perfezionamento da parte dei produttori. Vale sempre la raccomandazione di evitare lunghe sessioni ininterrotte al pc. Tornando un poco indietro, al fianco della tastiera, se vogliamo andare al fino, anche il mouse può essere migliorato per farci stare meglio. Innanzitutto, se siete mancini; avete notato che il mouse si tiene con la mano destra? Alcuni sono perfino conformati per tale mano. Non comprate roba del genere se usate la mano sinistra, ma uno con

linee identiche su ambo i lati. Dal pannello di controllo di Windows potrete facilmente invertire la disposizione della rispondenza dei tasti di clic. Giusto per sentirvi a vostro agio. In secondo luogo potete anche configurare la velocità di scorrimento al fine di una più veloce individuazione: se impiegate più tempo per spostare il puntatore da una parte all'altra dello schermo, passate anche più tempo con lo sguardo rivolto al monitor, e qui torniamo al problema degli occhi. Se la freccia del mouse è troppo piccola per voi, potete ingrandirla, sempre agendo su parametri che troverete nel pannello di configurazione di windows.



Oggi l'attenzione si sposta sui nuovi device, smartphone tablet. Indipendentemente dai display di tipo IPS, che dicono di garantire una resa migliore per la vista, il problema si annida nello stretto spazio di visualizzazione, che costringe l'occhio ad un movimento diverso rispetto a un monitor di grandi dimensioni dove il campo visivo aiuta a non muovere troppo la testa. Consideriamo anche il fatto di utilizzo in condizioni non proprio ottimali, tipo sotto la luce del sole, che rende difficile la visione contrastata. Non parliamo poi dell'uso massivo, eccessivo, di questi aggeggi, a volte in momenti e luoghi non proprio consoni, tipo mentre si attraversa la strada con le auto in arrivo, o nel bel mezzo di un marciapiede, magari fermandosi improvvisamente mentre c'è gente dietro di voi...

Insomma, il succo del discorso qual'è? Ci sono strumenti che possono essere migliorati dal punto di vista funzionale e per la nostra sicurezza e salute. Ma noi spesso badiamo alla sua bellezza esteriore soltanto, o al suo costo. Un consiglio che può sembrare scontato; anche in campo ludico, o strettamente non professionale: limitiamoci all'uso e non all'abuso.

[torna all'indice](#)

Metti la salute a tavola

Di Rossana Madschi



La primavera si è appena affacciata nella nostra vita e, tra i vari buoni propositi che ci siamo posti, non dimentichiamo di includere anche un'alimentazione più sana e naturale, con meno additivi chimici, con un maggior consumo di prodotti freschi anziché industriali, con la presenza di alimenti così come la natura ci dona, rispettando la stagionalità.

Cerchiamo inoltre di acquistare cibi più "puliti" (ad esempio da agricoltura biologica) e, non meno importante, la scelta di un'alimentazione più sostenibile al fine di ridurre l'impatto ambientale.

L'invito è di orientarsi verso un utilizzo di ingredienti prevalentemente vegetali che significa passare da una cucina che talvolta si basa per lo più su carne, affettati, formaggi e uova, a una molto più diversificata che include sia gli alimenti appartenenti alla cultura culinaria mediterranea, che i protagonisti della tradizione orientale.

Parliamo quindi di tradizione valorizzata da una nuova cultura del cibo.

Il primo passo è quello di ottimizzare gli ingredienti tradizionali della cucina del "passato" come cereali, legumi, frutta, verdura e olio extravergine di oliva.

Oltre al frumento riscopriamo dunque grani antichi, pseudo cereali e i loro derivati come farro, orzo, riso, miglio, avena, ma anche grano khorasan (conosciuto come kamut, marchio

registrato), quinoa, amaranto, tritcale, segale, sorgo, grano saragolla, grano saraceno, bulghur, grano spezzato, teff, cous-cous, tapioca, da alternare tra loro e utilizzare ogni giorno, preferibilmente da agricoltura biologica.

Al fine di creare piatti unici, si consiglia inoltre di abbinarli ai legumi, le cui proteine si completano a vicenda per sostituire al meglio cibi di origine animale.

I legumi sono tra i protagonisti più importanti in una sana alimentazione.

Citiamo ad esempio le lenticchie verdi, lenticchie rosse decorticate, i piselli, i ceci, la soia gialla, verde, nera, gli azuki, tutte le varietà di fagioli (fagioli bianchi, fagioli borlotti, fagioli neri, fagioli con l'occhio, ecc.), fave, arachidi (sì, sono legumi!), carrube, lupini.

Oltre alle proteine, forniscono numerosi nutrienti tra i quali carboidrati, vitamine, sali minerali, fibre e pochissimi grassi (ad eccezione della soia e arachidi)!

Si possono utilizzare freschi, secchi, surgelati, in fiocchi, sotto forma di sfarinati e, se qualcuno "trovasse qualche scusa" perché richiedono tempo per essere cucinati, sono disponibili anche in scatola (si raccomanda di eliminare il liquido di governo che spesso contiene sale e zucchero).

La frutta fresca (preferibilmente di stagione) deve essere sempre presente nel nostro piano dietetico.

Non solo! Dovremmo utilizzare anche la frutta a guscio (noci, nocciole, mandorle, pinoli, ecc.), quella essiccata (fichi secchi, albicocche secche, uvetta secca, ecc.) e includiamo anche il consumo dei semi quali semi di lino, di girasole, di sesamo, di zucca, semi di chia, bacche di goji, ecc.

Non dimentichiamo anche i molteplici possibili impieghi delle verdure, le quali non dovrebbero mai mancare e non solo come contorno, ma anche in polpette o crocchette con la presenza di cereali e legumi, spiedini vegetali, verdure ripiene con ingredienti vegetali, passati di verdure, vellutate e minestroni.

Utilizzati soprattutto in abbinamento alle verdure, anche i germogli dovrebbero arricchire le nostre tavole, donandoci numerosi nutrienti facilmente assimilabili.

Ecco inoltre una carrellata di alimenti che costituiscono una gustosa opzione aggiuntiva nella cucina naturale.

Possono apparirci insoliti, ma si trovano ormai anche in molti supermercati e possono essere equiparati e sostituiti ai corrispettivi ingredienti, o alimenti, di origine animale senza penalizzare il gusto. Se lo desideriamo possiamo quindi utilizzarli per realizzare le varie preparazioni tradizionali in chiave vegetale!

- Latte, yogurt e burro vegetali, panna di soia. Il latte di soia è un'ottima alternativa a quello vaccino, in quanto totalmente privo di colesterolo e di lattosio; il suo sapore varia molto tra una marca e l'altra.

Con il latte di soia si producono diversi derivati (yogurt, panna da cucina, panna da montare, burro di soia, burro di cocco, ecc.) che, come accennato, si utilizzano esattamente come i loro analoghi prodotti animali. Oltre a quello di soia, esistono altri tipi di "latte vegetale" ricavati ad esempio da riso, avena, farro, miglio, quinoa e mandorle.

- Il tofu. Si tratta del così detto "formaggio di soia". Un'accortezza: dà il meglio di sé unito ad altri ingredienti, mentre servito al naturale non risulta a molti gradito al palato. Inoltre esistono altri tipi di formaggi vegetali (in vendita anche on line) che hanno un sapore molto simile a quello che definiamo comunemente formaggio.

- Seitan. Si ottiene dal glutine, la parte proteica del frumento o da altri cereali. È molto buono anche assaporato da solo, può essere cucinato esattamente come nelle ricette base di

carne: in spezzatino, polpette, scaloppine, ragù, impanato, ecc.

Per completare la qualità proteica, e renderlo un alimento completamente sostitutivo della carne, si consiglia di abbinarlo ai legumi o altro alimento proteico di origine vegetale.

- Muscolo di grano (glutine di cereali e farina di legumi). È considerato un'alternativa al seitan, dal quale però si differenzia per la presenza anche di farina di legumi, rendendolo nutrizionalmente migliore e completo.

- Tempeh. Si tratta di un prodotto dal gusto caratteristico che si ottiene dai fagioli di soia fermentati.



- Alghe, chiamate anche "verdure di mare". Contengono diversi nutrienti, in particolare troviamo lo iodio in quantità variabili anche molto elevate e quindi possono porre problemi di sicurezza ad esempio per la tiroide. Esse vanno quindi usate alla stregua delle spezie, cioè in piccole quantità e, a differenza di quanto si creda, non costituiscono una fonte affidabile di vitamina B12. L'alga agar-agar è l'unica alga che si presenta incolore e insapore, molto utile per la preparazione di gelatine al 100% vegetali.

- Condimenti. Tra di essi ricordiamo la salsa di soia (tamari o shoyu) che aromatizza moltissimi piatti, ma anche il gustosissimo gomasio, a base di semi di sesamo tostati e sale, o il tahin, la crema di sesamo che si utilizza anche nella realizzazione di alcune preparazioni, come ad esempio l'hummus.

Un altro alimento molto conosciuto è il lievito di birra in scaglie spesso utilizzato come condimento oltre a rappresentare, insieme al germe di grano, un ottimo integratore alimentare.



Il riso non dovrebbe mai mancare nella nostra dispensa vegetale, insieme all'olio di semi di lino, ricca fonte di omega 3. L'olio extra vergine di oliva resta un ottimo condimento, così come altri oli vegetali spremuti a freddo.

Sempre con un utilizzo moderato, come quello classico, il sale integrale sarebbe da preferire a quello comune da cucina (cloruro di sodio).

Sarebbe inoltre una buona abitudine ridurre l'utilizzo del sale dando più sapore ai nostri piatti con erbe aromatiche (origano, erba cipollina, basilico, prezzemolo, timo, ecc.) e spezie (peperoncino, noce moscata, pepe, ecc.). Queste ultime vanno utilizzate con moderazione perché, un loro eccessivo consumo, potrebbe irritare le mucose intestinali.

- Citiamo lo zucchero di canna integrale, il malto o lo sciroppo di riso, di mais, di frumento, d'orzo, lo sciroppo d'acero, lo sciroppo d'agave, la stevia, la melassa nera e sono solo alcuni tra i dolcificanti più diffusi in alternativa allo zucchero raffinato (comune zucchero da cucina) o al miele.

- Tra le bevande, oltre all'acqua naturale che deve essere garantita nella quantità di almeno 6-8 bicchieri al giorno, possono essere utilizzati i succhi estratti da vegetali preferibilmente tramite estrattori.

[torna all'indice](#)

Le centrifughe lavorano troppo velocemente, generano calore e alterano i nutrienti (in particolare il patrimonio vitaminico), favorendo così il processo di ossidazione che distrugge parte degli enzimi vivi presenti nel succo, anche per l'aria che viene incamerata.

- Ricordiamoci di leggere sempre bene le etichette e di confrontare i vari prodotti per scegliere quelli più genuini e preferibilmente a Km zero e da agricoltura biologica.



Inoltre un regime alimentare basato sul consumo di cereali e derivati, legumi, frutta, verdura, semi oleosi e oli vegetali di qualità, ci fa anche spendere circa il 25% in meno rispetto a uno stile onnivoro, aggiungendo per di più numerose proprietà protettive, tipicamente dei prodotti di origine vegetale, grazie soprattutto alla presenza di fibre, acidi grassi polinsaturi e totale assenza di colesterolo.

Infine ricordiamo che non esiste un alimento che da solo può fornire tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno; la chiave è la varietà e l'equilibrio tra i diversi alimenti, anche se di origine vegetale, che assumiamo ogni giorno!

Consideriamo quindi i numerosi vantaggi di uno stile alimentare più salutare, etico e a basso impatto ambientale!

Rossana Madaschi Ec. dietista

e docente di Scienza dell'alimentazione

Cell: 347.0332740

E-mail: info@nutrirsidisalute.it

Sito: www.nutrirsidisalute.it

Novità in Farmacopea: XI parte

di Stefano Pellicanò

A) ANTIBIOTICI

a) Comunicazione dell'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA) sui farmaci a base di cefepime

Cefepime è un antibiotico intravenoso, della famiglia delle cefalosporine, dotato di ampio spettro di azione. L'AIFA informa sul rischio di reazioni avverse neurologiche gravi, soprattutto in

anziani con insufficienza renale, scomparsi, in genere, dopo la sospensione del trattamento e/o dopo emodialisi ma alcuni casi hanno avuto esito fatale.

b) Comunicazioni dell'Agenzia Europea dei Farmaci (EMA) sugli antibiotici fosfomicina, fluorochinoloni e chinoloni

L'antibiotico fosfomicina agisce con un meccanismo unico e, quindi, batteri resistenti ad altri antibiotici hanno meno probabilità di essere resistenti ad essa. Poiché ci sono significative differenze tra i vari Stati U. E. sui suoi usi e dosaggi autorizzati il Comitato per i Medicinali per Uso umano dell'EMA (CHMP) formulerà raccomandazioni in merito all'eventuale modifica delle autorizzazioni all'immissione in commercio dei farmaci contenenti fosfomicina. L'EMA ha deciso di sospendere l'autorizzazione alla vendita degli antibiotici fluochinoloni e chinoloni per i loro effetti collaterali gravi, invalidanti e potenzialmente permanenti. La decisione riguarda antibiotici ad ampio spettro che contengono cinoxacin, flumequin, acido nalidixico e acido pipemidico. Le nuove avvertenze riguardano: ciprofloxacina, flumechina, levofloxacina, lomefloxacina, moxifloxacina, norfloxacina, ofloxacina, pefloxacina, prulifloxacina e rufloxacina (fluorochinoloni); cinoxacin, acido nalidixico e acido pipemidico (chinoloni). È stato

confermato l'uso dei restanti fluochinoloni raccomandando di interrompere il trattamento al primo segnale di problemi ai muscoli, tendini, articolazioni o sistema nervoso ma con restrizioni, cioè non vanno usati per infezioni che possono migliorare senza terapie o lievi che si possano curare con altri antibiotici, non gravi (es. un mal di gola), per prevenire la diarrea del viaggiatore o infezioni urinarie ricorrenti e sempre con particolare cautela negli anziani, in caso di malattie renali o nel post-trapianto. Tra i possibili effetti collaterali gravi ci sono infiammazioni e rotture tendinee, problemi nella deambulazione, neuropatie, depressione, fatica, dolori e gonfiore articolari, bruciori, problemi di memoria, sonno, vista e udito. I fluorochinoloni, per uso sistemico e inalatorio, possono aumentare il rischio di aneurisma e dissezione dell'aorta, in particolare negli anziani pertanto in questi vanno utilizzati dopo un'attenta valutazione del rapporto rischio/beneficio e dopo aver valutato altre opzioni.

B) ANTIDOLORIFICI

a) Comunicazione dell'EMA su farmaci contenenti metamizolo (es. Novalgina) per il dolore severo e la febbre

L'EMA raccomanda che la dose massima giornaliera del farmaco e le *controindicazioni* in

gravidanza o allattamento siano armonizzate nell'U. E.

C) CARDIOLOGIA

a) L'EMA ritira l'anti-ipertensivo indiano Valsartan

Il Valsartan è un antagonista del recettore dell'angiotensina II usato per ipertensione arteriosa, infarto cardiaco recente e insufficienza cardiaca. Il provvedimento urgente è stato preso per la presenza di un'impurità, la Nnitrosodietilammina (NDEA), classificata come probabile cancerogeno, in alcuni lotti forse legata alla sintesi di una specifica struttura ad anello

(tetrazolo) presente in alcuni farmaci della classe dei sartani. In Italia da tempo erano ritirati dal commercio (*fonte: Aifa*). Il 20 settembre 2018 il riesame del Comitato per i medicinali per uso umano (CHMP) è stato esteso ai farmaci contenenti candesartan, irbesartan, losartan and olmesa

D) DIABETOLOGIA

a) Aumenta la richiesta mondiale d'insulina: prevista una carenza del 50%

L'insulina è l'ormone prodotto per regolare lo zucchero nel sangue, utilizzata sia nel diabete di tipo 1 (i pazienti non sono più in grado di produrla), sia nel tipo 2, la più diffusa. Studiosi della *Stanford University* in California e dell'*Università* di Ginevra utilizzando dati della *Federazione Mondiale Diabete* e di 14 studi, rappresentativi di oltre il 60% della popolazione mondiale con diabete, ha previsto che con 511 milioni di diabetici di tipo 2 attesi per il 2030, oltre la metà in soli tre paesi: Cina (130 milioni), India (98 milioni), USA (32 milioni), il suo fabbisogno mondiale salirà di oltre il 20% nei prossimi 12 anni e metà dei diabetici (79 milioni nel 2030)

rischia di restare senza, specie nei Paesi in via di sviluppo. Queste stime sono basate sull'ipotesi che nulla cambi, da qui al 2030, ma già di recente alcune ricerche hanno evidenziato che in Paesi come la Finlandia la curva del diabete comincia ad appiattirsi, cioè i casi smettono di aumentare viceversa nei Paesi emergenti. I livelli attuali di accesso alla costosa insulina sono fortemente inadeguati rispetto al fabbisogno stimato, in particolare in Africa e Asia comunque nei Paesi occidentali il suo uso si potrà ridurre grazie a molecole innovative alternative (*fonte: The Lancet Diabetes & Endocrinology, 2018*).

b) Farmaci anti-diabete e morbo di Alzheimer

La maggior parte delle terapie anti- Alzheimer hanno come bersaglio le placche di peptide beta-amiloide. Uno studio presso il *Mount Sinai Health System* (New York City), analizzando campioni di tessuto cerebrale di diversi gruppi di individui molecolari di malattia rispetto a quelli con Alzheimer senza diabete (*fonte: Plos One, 2018*).

con/senza morbo e contemporaneamente con diabete o solo con la demenza ha evidenziato che i pazienti con Alzheimer trattati anche per il diabete avevano almeno la metà dei segni

c) Insulina nel frigorifero di casa e temperatura non ottimale

Il dosaggio preciso di insulina è essenziale per gli obiettivi terapeutici ma la cattiva conservazione, a causa delle fluttuazioni di temperatura nei frigoriferi di casa, ha come conseguenza una variabilità del dosaggio. Uno studio su 388 pazienti, della *Charité Universitätsmedizin* di Berlino ha dimostrato complessivamente che l'insulina conservata in frigo era fuori dal range di

temperatura raccomandata per l'11% del tempo (2^h e 34'/die) mentre quella trasportata lo era per circa 8'/die. Quando si conserva l'insulina a casa si dovrebbe sempre apporre un termometro nel frigo per controllare la temperatura, che dovrebbe essere tra 2 e 8°C (*fonte: Congresso Associazione europea per lo studio del diabete, EASD, 2018*).

E) DERMATOLOGIA

a) Clobetasolo propionato (Etrivex®) 500 µgr/g per la psoriasi del cuoio capelluto

Da una revisione sistematica della letteratura di studi clinici è emerso una maggiore efficacia del clobetasolo propionato rispetto agli altri composti (Betametasone dipropionato, Calcipotriolo + Betametasone dipropionato, Calcipotriolo) valutati con la medesima scala di misurazione. Etrivex® 500 è un corticosteroide molto potente (gruppo IV) quindi con proprietà antipruriginose, vaso-costrittive ed antiinfiammatorie, quest'ultime probabilmente attivando le proteine lipocortine che inibiscono la fosfolipasi A2 e bloccando la

biosintesi dei principali mediatori dell'infiammazione, quali le prostaglandine e leucotrieni, poiché inibiscono il rilascio dell'acido arachidonico, loro comune precursore, rilasciato dai fosfolipidi di membrana ad opera della fosfolipasi A2. Diversi ricercatori hanno valutato, per quattro settimane, efficacia e sicurezza di Etrivex® shampoo rispetto al suo veicolo concludendo che ha un profilo di sicurezza simile ma una efficacia significativamente più alta.

F) DISLIPIDEMIA

a) Informazione AIFA sulla carenza di Questran (Colestiramina cloridrato)

Il Questran trova indicazione in pazienti con ipercolesterolemie primarie, con ipercolesterolemia associata ad ipertrigliceridemia quando la prima rappresenta il maggior problema terapeutico, quindi non nella sola ipertrigliceridemia, nei casi che non rispondono al solo trattamento dietetico e nell'ostruzione

parziale delle vie biliari, per il sollievo del prurito associato all'ostruzione. L'AIFA chiarisce che attualmente la sua carenza è da attribuire a problemi produttivi legati alla fornitura del principio attivo e dovrebbe terminare entro la fine di febbraio 2019. Nell'attesa è da considerare un farmaco alternativo.

b) Comunicazione EMA su acidi grassi omega-3, ipertrigliceridemia e problemi cardio-circolatori

L'EMA ha concluso che i farmaci a base di acidi grassi omega-3, utilizzati dal 2000 in combinazione con altri medicinali, in diversi paesi U. E., ad una dose di 1 g/die, non sono efficaci

nel prevenire problemi cardio-circolatori post-infarto ma possono ancora essere utilizzati per ridurre i livelli di trigliceridi.

c) Nota informativa su Belkya (acido desossicolico)

Belkya è indicato per il trattamento della convessità o pienezza da moderata a grave associata a grasso sottomentoniero in adulti quando esso abbia un impatto psicologico per il paziente. Nei pazienti trattati con acido

desossicolico è stata riportata necrosi del sito di iniezione, inclusa necrosi delle arterie, attorno all'area di trattamento sottomentoniera pertanto deve essere iniettato a profondità intermedia nel tessuto adiposo preplatismatico sottocutaneo

nell'area sottomentoniera evitando l'iniezione intradermica, intramuscolare o intravascolare. Se

si verificano ulcere o necrosi nel sito di iniezione, non deve mai essere ri-somministrato.

G) EMATOLOGIA

a) Emicizumab per la prevenzione dell'emofilia A con "inibitori"

L'emofilia colpisce in Italia 4.000 soggetti, il 50-60% del grave tipo A. La terapia standard porta in un caso su tre a sviluppare gli "inibitori", che causano effetti collaterali importanti come un aumentato rischio di sanguinamenti, danno alle articolazioni e disabilità. Emicizumab, con somministrazione sottocute una volta/settimana, per la profilassi di emofilici in cui si sono sviluppati gli inibitori, ha dimostrato in due studi scientifici una riduzione del tasso di sanguinamenti dell'87%

H) GINECOLOGIA

a) Chitosano, contraccettivo senza ormoni derivato dai crostacei



Studiosi svedesi del *Kth Royal Institute of Technology* di Stoccolma hanno individuato nei gusci esterni dei granchi, dei gamberi e delle aragoste il chitosano, una barriera anti-fecondazione, che evita allo sperma di penetrare e fecondare gli ovuli. L'idea è quella di sviluppare un

prodotto composto da una capsula vaginale che si dissolve rapidamente e che va a modificare lo strato di muco superficiale, creando una specie di barriera, un contraccettivo, quindi, non ormonale e senza effetti collaterali (*fonte: Biomacromolecules dell'American Chemical Society, 2018*).

b) Levonorgestrel, contraccettivo in cerotto a lunga durata

I contraccettivi a lunga durata in atto disponibili, in formati come i cerotti, devono essere indossati continuamente; in alternativa i dispositivi intrauterini devono essere collocati da professionisti e farmaci iniettati con aghi ipodermici. Studiosi del *Georgia Institute of Technology* stanno lavorando a un cerotto con dei

microscopici aghi che, quando applicato, si staccano e rimangono sotto la superficie cutanea, dove polimeri biodegradabili lo rilasciano lentamente. È stato testato sui topi con successo ma nell'uomo deve essere ancora verificato (*fonte: Nature Biomedical Engineering, 2019*).

I) INFETTIVOLOGIA

a) Aemcolo (rifamicina) per la diarrea dei viaggiatori

La diarrea dei viaggiatori, la più comune malattia legata ai viaggi, che colpisce, ogni anno, in tutto il mondo il 10-40% dei viaggiatori, è causata da vari agenti patogeni, più spesso batteri presenti nel

cibo e nell'acqua. Le destinazioni più a rischio sono in Asia, Medio Oriente, Africa, Messico e America centro-meridionale.

L'FDA ha approvato l'antibatterico Aemcolo (rifamicina), assunto per via orale per tre - quattro giorni, soltanto per adulti se causata da ceppi non invasivi di *Escherichia coli*, non complicata da febbre o sangue nelle feci.

L'efficacia è stata dimostrata in uno studio su 264 adulti in Guatemala e Messico mentre la sua sicurezza in due studi su 619 adulti. Gli *effetti collaterali* più comuni sono risultati cefalea e stitichezza.

b) Influenza: Xofluza (baloxavir marboxil) nuovo antivirale

I tre antivirali dell'influenza finora disponibili, e di efficacia incerta, sono basati sul meccanismo inibitore della neuraminidase. L'FDA ha approvato Xofluza per il trattamento dell'influenza acuta non complicata in età ≥ 12 anni, sintomatici per non più di 48^h assunto come dose orale singola. Agisce interferendo con l'attività della proteina virale cap-dependent endonuclease bloccando la

replicazione del virus all'inizio del ciclo influenzale. È stato sperimentato su 1.832 pazienti, in USA e Giappone, con riduzione della durata media dei sintomi da 3,3 a 2,5 giorni, i tempi della febbre da 42^h a 24 ed il carico virale che usualmente si replica per 4 giorni ad uno solo. Gli *effetti collaterali* più frequenti sono stati bronchite e diarrea.

c) Darunavir/cobicistat in gravidanza

L'AIFA informa che in caso di terapia anti-HIV con darunavir/cobicistat durante il II e III trimestre di gravidanza ci sono un aumentato rischio di insuccesso farmacologico e di trasmissione madre - figlio dell'infezione a causa dei bassi valori di

esposizione pertanto questa terapia non va iniziata durante la gravidanza; se contratta durante la terapia bisogna passare a un regime antiretrovirale alternativo, come darunavir/ritonavir.

d) Nuova terapia anti-HIV con sole tre dosi

In atto l'AIDS si tratta con gli antiretrovirali che presentano effetti collaterali e il problema dell'aderenza alla terapia. Studiosi della *Rockefeller University* di New York hanno approntato un cocktail di due anticorpi specifici (3BNC117 e 10-1074) che funziona senza effetti

avversi con tre sole dosi. Gli anticorpi non funzionano su tutti i pazienti, bisognerà via via aggiustare l'immunoterapia per renderla efficace su una più ampia casistica di individui (*fonte: Nature e Nature Medicine, 2018*).

e) Emtricitabina e Tenofovir Disoproxil Dr. Reddy's in AIDS

Il farmaco è indicato nella terapia antiretrovirale di associazione e, in associazione con pratiche sessuali sicure, per la profilassi pre-esposizione per ridurre il rischio di infezione acquisita per via

sessuale in adulti ad alto rischio. Il rischio di malattie renali è maggiore e in età 2 - 18 anni aumenta gli effetti a livello osseo in quanto può ridurre la densità minerale ossea.

f) Zinplava (bezlotoxumab) per la prevenzione della recidiva dell'infezione da *Clostridium difficile* (CDI)

Zimplava è un anticorpo monoclonale indicato negli adulti ad alto rischio di recidiva di CDI (che si verifica in circa il 15% -35% dei casi ed è particolarmente difficile da trattare), patologia che provoca grave diarrea, che va somministrato a dosaggio 10mg/Kg/die per singola flebo di circa

1h. Bezlotoxumab si lega alle tossine del Cl. e blocca la loro azione, impedendo loro di continuare a causare danni e prevenendo la diarrea. Gli effetti indesiderati più comuni (in oltre 4 pazienti su 100) sono nausea, diarrea, febbre e mal di testa.

g) Vabomere (meropenem triidrato/vaborbactam) per alcune infezioni

Si stima che ogni anno nell'U.E. muoiano almeno 25.000 pazienti per infezioni da batteri resistenti.

L'EMA ha raccomandato Vabomere, combinazione di vaborbactam, nuovo inibitore della beta-lattamasi, e meropenem, antibiotico ad ampio spettro carbapenemico, da somministrare per infusione, contro una serie di infezioni negli adulti:

complicate del tratto urinario, compresa la pielonefrite; intra-addominali complicate; polmonite acquisita in ospedale, compresa quella associata al ventilatore; batteriemia associata a una delle suddette infezioni; infezioni da organismi aerobici Gram - con opzioni di trattamento limitate.

h) Revisione EMA delle Linee guida sulla valutazione dei farmaci per il trattamento delle infezioni batteriche

La resistenza microbica è un problema di salute pubblica globale e negli ultimi anni le agenzie regolatorie di UE, USA e Giappone si sono confrontate per concordare come allineare i requisiti richiesti per lo sviluppo di nuovi farmaci. La revisione EMA sarà oggetto di una consultazione pubblica di sei mesi, entro il 31 luglio 2019. Nel documento, che recepisce gli esiti di questi confronti tra le agenzie, vengono forniti

chiarimenti sullo sviluppo clinico di antibatterici per necessità mediche insoddisfatte, in conformità con l'esperienza acquisita in precedenza ed è stata infine aggiunta una raccomandazione specifica sui requisiti regolatori europei necessari per lo sviluppo di farmaci per il trattamento delle infezioni del tratto urinario non complicato e della gonorrea.

L) LEGISLAZIONE SANITARIA

a) Problematiche legate a momentanea carenza di farmaci

Per ridurre al minimo le difficoltà legate alla momentanea carenza di un farmaco le normative vigenti prevedono che l'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA) rilasci, alle strutture sanitarie che ne facciano richiesta, l'autorizzazione all'importazione di un medicinale analogo autorizzato all'estero. Il modulo di richiesta, disponibile nella sezione "Carenze e

indisponibilità" del sito AIFA, deve essere inoltrato dalla struttura sanitaria, mediante posta certificata, all'Ufficio Qualità dei Prodotti dell'Agenzia (qualita.prodotti@pec.aifa.gov.it), a disposizione per fornire eventuali chiarimenti e supporto nell'attivazione della procedura.

M) MALATTIE RARE

a) L'Agenzia europea dei farmaci (EMA) raccomanda Lanadelumab e Mexiletine hydrochloride per le malattie rare

Esistono circa 6.000/7.000 malattie rare ma 350 di queste colpiscono l'80% dei malati rari mentre circa 5.000 colpiscono meno di una persona su un milione; la maggior parte croniche, la metà interessa i bambini e circa 2/3 sono su base genetica. In Italia sono stimati un milione di malati rari e 30 milioni in U. E., il 6% finora senza diagnosi. La mancata produttività dei pazienti e dei caregiver [familiari che assistono] pesa per circa 11.000 €/anno per malati di Sma, 7.000 €/anno per la sindrome di Duchenne, 200.000 € per il mesotelioma e 3.350 €/anno per l'acromegalia; costi cui aggiungere quelli per le tutele, come l'assegno ordinario di invalidità e la pensione di invalidità, incrementate mediamente, rispettivamente, del 60% e del 65% in dieci anni. Ancora ogni anno di ritardo di diagnosi costa in media 2.100 € per paziente al S.S.N. solo di esami inutili. Considerando quanto si spende in esami

inutili e terapie inefficaci e l'abbattimento del costo del sequenziamento del genoma, che considera la sua parte codificante, sceso da 100 milioni a 300 €, dal 2000 ad oggi, sarebbe auspicabile introdurre queste tecniche di analisi nella pratica clinica e inserirle nei Livelli Essenziali di Assistenza. Fare ricerca sui farmaci orfani permette, in prospettiva, di migliorare la qualità di vita del paziente e di abbattere questi costi. L'Ema ha raccomandato cinque nuovi farmaci di cui due per malattie rare: Lanadelumab, il primo anticorpo monoclonale per l'angioedema ereditario, malattia che causa rigonfiamenti sottocutanei, indicato dopo i 12 anni e il Mexiletine hydrochloride per la miotonia (cioè le contrazioni muscolari prolungate con crampi e spasmi dolorosi) negli adulti con malattie miotoniche non distrofiche.

N) NEUROLOGIA

a) Emgality (galcanezumab) per la prevenzione dell'emicrania

Si stima che circa il 15% della popolazione dell'U. E. soffra di emicrania, forse malattia neurovascolare con meccanismi nel cervello e nei suoi vasi sanguigni. Il nuovo farmaco è un anticorpo monoclonale che agisce bloccando

l'attività del peptide correlato al *gene* della calcitonina (CGRP), una molecola coinvolta negli attacchi. Gli *effetti indesiderati* più comuni sono dolore e reazioni al sito dell'iniezione, vertigini e stitichezza.

b) Farmaco anti-epilessia a base di marijuana

Le sindromi Lennox-Gastaut e Dravet si manifestano tipicamente nei primi anni di vita, caratterizzate da crisi debilitanti e ricorrenti, a volte decine al giorno e si stima che un paziente su cinque muoia prima di avere compiuto 20 anni.

L'FDA ha approvato uno sciroppo, derivato dalla cannabis, da usare contro queste due rare e devastanti forme di epilessia, dopo che alcuni studi clinici hanno dimostrato che ha ridotto il numero di crisi di circa il 40%.

c) In USA terapia Sla non testata data direttamente ai pazienti

La legge "Right to try" ("diritto a provare"), del maggio 2018, prevede che ai pazienti terminali, senza opzioni terapeutiche, possano essere forniti farmaci che abbiano superato solo la fase 1 della sperimentazione che serve solo a stabilire

eventuali effetti collaterali gravi. La Sla, il primo farmaco offerto direttamente al pubblico a 300mila dollari/paziente, utilizza le staminali prelevate dal paziente e nella fase 2 ha mostrato di produrre miglioramenti temporanei.

d) Ocrelizumab per la Sclerosi Multipla (SM)

In Italia sono circa 118mila le persone con la SM con circa 3.400 nuove diagnosi/anno. Colpisce soprattutto giovani tra i 20 e i 40 anni con frequenza oltre due volte superiore nelle donne. Ocrelizumab, somministrato endovena ogni 6

mesi, non prevede analisi di routine, può essere impiegato con importanti benefici fin dalle fasi precoci della patologia e nella forma primariamente progressiva può ritardare di sette anni l'insorgenza della necessità di impiegare la sedia a rotelle.

e) Doxyciclina per le malattie respiratorie nell'Alzheimer

Secondo uno studio sui vermi dell' *Università nazionale argentina di Tucuman*, l'antibiotico arriverebbe a inibire l'aggregazione e la tossicità della proteina tau, che ha un ruolo chiave nello sviluppo della patologia, attraversando la barriera

emato-encefalica. I vermi quando hanno espresso la proteina tau, si sono mossi più lentamente ma hanno recuperato il movimento dopo il trattamento con l'antibiotico (*fonte: ANSA, 2019*).

O) OFTALMOLOGIA

a) Brolucizumab (RTH258) 6mg nella degenerazione maculare senile neovascolare (*neovascular age-related macular degeneration*, nAMD o AMD "umida")

Circa 20-25 milioni di soggetti sono affetti da nAMD o AMD "umida", una delle principali cause di grave perdita della vista e cecità a livello globale, negli over-65, in Nord America, U. E., Asia e Australia. Insorge quando sotto la macula (l'area della retina responsabile della nitida visione centrale) si formano e proliferano fragili vasi sanguigni anomali che perdono liquido e sangue, disgregando la normale architettura retinica e causando infine danni ai tessuti. I primi sintomi includono visione distorta (metamorfopsia) e difficoltà a vedere gli oggetti in maniera definita, in seguito i danni alle cellule aumentano arrivando alla completa perdita della visione centrale. A ulteriore conferma dei risultati del primo anno per

Brolucizumab 6mg, un frammento di anticorpo umanizzato a singola catena, altri risultati di fase III a due anni, degli studi clinici Hawk e Harrier, su 1800 pazienti, hanno mostrato la non inferiorità rispetto ad Aflibercept nella migliore acuità visiva corretta (BCVA, *best corrected visual acuity*) e la superiorità ad un anno (48 settimane) in indicatori chiave di nAMD: spessore retinico centrale, attività di malattia e riduzione del fluido intra-retinico (IRF, *intra-retinal fluid*) e/o fluido sotto-retinico (SRF, *sub-retinal fluid*), due indicatori utilizzati per stabilire la frequenza delle iniezioni, un importante marcatore dell'attività di malattia in questi pazienti.

b) Informazione importante su Ozurdex (Desametasone) 700 µgr impianto intravitreale

A seguito del rilevamento, durante un controllo di produzione, di una particella di silicone libera in una campionatura, proveniente dal manicotto in silicone dell'ago che è parte intrinseca del farmaco

e non è un contaminante esterno, come misura precauzionale, i lotti difettosi sono stati ritirati dal mercato dell'U.E.

P) ONCOLOGIA

a) Vitrakvi (larotrectinib) contro una mutazione genetica specifica in vari tumori solidi

È la seconda volta che l'FDA approva un trattamento basato su un biomarcatore comune a diversi tipi di tumori piuttosto che sul sito in cui il tumore ha origine. Vitrakvi è indicato per il trattamento di pazienti adulti e pediatrici con tumori solidi che presentano una fusione genica del recettore della tirosina chinasi neurotrofica (NTRK). La sua efficacia è stata studiata in tre studi clinici che hanno incluso 55 pazienti pediatrici e adulti con un tasso di risposta

complessivo tra diversi tipi di tumori solidi (sarcoma dei tessuti molli, cancro delle ghiandole salivari, fibrosarcoma infantile, carcinoma della tiroide e del polmone) è stato del 75%, nel 73% dei casi, al momento dell'analisi dei risultati, la durata della risposta è stata di almeno sei mesi e un anno o oltre nel 39%. Gli *effetti indesiderati* comuni comprendono astenia, diarrea, nausea, stitichezza, tosse, vertigini, vomito e aumento degli enzimi AST e ALT.

b) Informazioni AIFA su Idroclorotiazide (HCTZ), sui farmaci iniettabili a base di idarubicina cloridrato nella Leucemia mieloide acuta (LMA) e linfocitica acuta (LAL) e su Tecentriq (atezolizumab) nel carcinoma uroteliale localmente avanzato o metastatico in monoterapia

I pazienti con esposizioni a dosi cumulative crescenti di HCTZ da sola o in associazione con altri farmaci devono essere informati del rischio di tumore cutaneo non melanoma (TCNM, carcinoma a cellule basali, carcinoma a cellule squamose), pertanto devono controllare regolarmente la cute, per identificare eventuali nuove lesioni o modifiche di quelle esistenti e a segnalare ogni lesione sospetta.

I farmaci iniettabili a base di idarubicina cloridrato sono utilizzati per indurre la remissione della LMA in adulti recidivanti o refrattari e come terapia di prima linea anche nei bambini in combinazione con citarabina e nel trattamento di seconda linea

della LAL in adulti e bambini. L'AIFA comunica che i calcoli per la sua ricostituzione, considerando la base libera del principio attivo (idarubicina), possono portare ad un sovradosaggio pertanto vanno effettuati considerando la forma salificata "idarubicina cloridrato". Tecentriq va utilizzato, come trattamento di prima linea, solo se il paziente mostra un'elevata espressione di PD-L1, dopo una precedente chemioterapia contenente platino o considerato non eleggibile al cisplatino e il cui tumore presenta un'espressione di PD-L1 $\geq$ 5%. L'uso dopo una precedente chemioterapia rimane invariato.

c) Terapia combinata (encorafenib e binimetinib) per il melanoma

L'FDA ha approvato questa combinazione che ha dimostrato, su 577 pazienti, di aumentare la sopravvivenza media di 33.6 mesi vs i 14.8 di chi

assumeva solo uno dei farmaci e un periodo medio senza recidive di 14.9 mesi vs 7.3 mesi.

d) FDA approva Libtayo (cemiplimab-rwlc), primo trattamento per il carcinoma cutaneo a cellule squamose (CSCC) metastatico o localmente avanzato in pazienti non candidati per la chirurgia curativa o alla radioterapia

Il CSCC di solito si sviluppa in aree della pelle esposte al sole o ad altre forme di radiazioni ultraviolette ed è il secondo tumore più comune negli USA, con circa 700.000 casi/anno. Mentre la maggior parte dei pazienti viene curata con la resezione chirurgica, una piccola percentuale svilupperà una malattia avanzata che non risponde più ai trattamenti. I risultati di due studi

clinici hanno mostrato nel 47,2% dei pazienti trattati un restringimento o la scomparsa del tumore. Gli *effetti indesiderati* comuni comprendono affaticamento, eruzione cutanea e diarrea. Altre reazioni includono quelle immuno-mediate, incluse polmonite, colite, epatite, endocrinopatie, problemi dermatologici e ai reni e danni allo sviluppo del feto.

e) FDA approva Daurismo (glasdegib) per il trattamento della leucemia mieloide acuta di nuova diagnosi (AML)

Il *National Cancer Institute* stima che negli USA, nel 2018, le diagnosi di AML saranno circa 19.500 e circa 10.600 i decessi. Quasi la metà degli adulti con diagnosi di AML non viene trattata con chemioterapia intensiva a causa di comorbidità e tossicità correlate alla chemioterapia. L'FDA ha approvato Daurismo (glasdegib), da utilizzare in associazione con citarabina a basso dosaggio (LDAC) per il trattamento dell'AML nei pazienti adulti, over-75 o per i quali, in presenza di comorbidità o a causa di altre condizioni, sia precluso il ricorso alla chemioterapia intensiva. La

sua efficacia è stata verificata in uno studio in cui 111 pazienti adulti con AML sono stati trattati con Daurismo in combinazione con LDAC o solo con LDAC con un miglioramento significativo della sopravvivenza generale nei trattati (8,3 mesi rispetto ai 4,3 per i trattati solo con LDAC). Gli *effetti indesiderati* comuni includono anemia, astenia, emorragia, neutropenia febbrile, dolore muscolare, nausea, edema agli arti inferiori o superiori, trombocitopenia, dispnea, diminuzione dell'appetito, disgeusia, mucosite, stitichezza e rash.

Q) OSTETRICIA

a) Nota AIFA su Sildenafil nel trattamento della restrizione della crescita intrauterina (IUGR)

Sildenafil è indicato negli adulti con disfunzione erettile, o con incapacità a raggiungere o a mantenere un'erezione idonea. È necessaria la stimolazione sessuale affinché possa essere

efficace. Dopo i risultati dello studio STRIDER, non deve essere usato per il trattamento della IUGR.

b) Orilissa nel trattamento dell'Endometriosi

L'endometriosi, causata da crescita di tessuti anormali nella cavità uterina femminile, causa forti dolori e a volte infertilità. Si stima che una donna su dieci ne soffra. L'FDA ha approvato Orilissa per il suo trattamento, che agisce abbassando la

produzione degli ormoni estrogeni, la prima pillola per l'endometriosi approvata negli ultimi 10 anni, dopo che nei test il farmaco a bassi dosaggi ha ridotto i dolori durante il ciclo e durante i rapporti

nel 45% delle pazienti, percentuale salita al 75% a dosi maggiori.

R) PNEUMOLOGIA

a) Arikayce (amikacina liposomiale inalazione) per le infezioni polmonari da *Mycobacterium avium complex* (MAC)

Il MAC, un micobatterio non tubercolare (NTM) che si trova comunemente nell'acqua e nel suolo, causa tosse persistente, affaticamento, perdita di peso, sudorazione notturna e occasionalmente mancanza di respiro e tosse con sangue. L'FDA ha approvato Arikayce in pazienti che non rispondono al trattamento convenzionale. In uno studio al sesto mese di trattamento nel 29% dei trattati

non c'è stata crescita dei micobatteri per tre mesi consecutivi, rispetto al 9% dei non trattati. *Effetti indesiderati* comuni includono disfonia, tosse, ototossicità, irritazione delle vie aeree superiori, dolore muscolo-scheletrico, affaticamento, diarrea e nausea. Effetti meno frequenti sono aumento del rischio di patologie respiratorie tra cui polmonite da ipersensibilità, broncospasmo, esacerbazione della malattia polmonare di base ed emottisi.

b) Nuova terapia di mantenimento per la polmonite cronica ostruttiva

L'Ema ha raccomandato un nuovo farmaco di glycopyrronio/formoterolo fumarato).

S) REUMATOLOGIA

a) Romosozumab per l'osteoporosi nei pazienti ad alto rischio di fratture (prima autorizzazione mondiale in Giappone)

L'aumento dell'aspettativa di vita comporta un aumento dell'incidenza dell'osteoporosi, con un conseguente alto rischio di fratture, con perdita di autonomia da parte dei pazienti, i quali richiedono di conseguenza assistenza continua. Romosozumab è un anticorpo che favorisce la formazione ossea e riduce il suo riassorbimento

per aumentarne la densità minerale e ridurre il rischio di fratture. L'approvazione si basa su due studi in osteoporotici, rispettivamente 7180 donne in post menopausa e 245 uomini. L'FDA e l'EMA stanno esaminando le domande di autorizzazione alla sua immissione in commercio.

T) STATISTICA SANITARIA

a) L'Italia primo produttore di farmaci in U.E. nel 2017. Rapporto Osmed, del 2018 sul consumo e categorie di farmaci più prescritti

Nel 2017 l'Italia sul fronte della produzione dei farmaci batte, per la prima volta, la Germania con una produzione di € 31,2 miliardi vs 30 (fonte: *Assemblea Farmindustria, 2018*) un successo dovuto al boom dell'export, che sfiora i 25 miliardi,



creciuto dal 1991 al 2017 di 15 volte, passando da 1,3 a 24,8 miliardi (nella classifica per export i farmaci sono al quarto posto). L'AIFA ha pubblicato il Rapporto nazionale sull'uso dei farmaci nel 2017, che offre una mostrando un incremento rispetto all'anno precedente del 4,3% per i consumi e dell'1,2% per la spesa farmaceutica nazionale totale. Il Rapporto analizza

i diversi flussi informativi che consentono di valutare l'assistenza farmaceutica erogata in ambito territoriale e ospedaliero, a carico del S.S.N. e tramite l'acquisto privato. Così, secondo questi ultimi dati disponibili, nel 2017 sono state consumate 1.708,2 dosi di farmaci/die/1.000 abitanti quindi ogni cittadino in media ha assunto circa 1,7 dosi di farmaco/die, il 66,2% a carico del S.S.N. e il restante 33,8% acquistate direttamente dal cittadino.

Complessivamente sono state dispensate quasi 2 miliardi di confezioni, +3,2% rispetto all'anno precedente. Aumentano principalmente i farmaci di classe A (+21,5%), dei farmaci di automedicazione (+10,4%), di classe C con ricetta (+7,8%) e di classe A acquistati privatamente (+2,8%) mentre è stabile il numero di confezioni erogate in assistenza convenzionata (- 0,2%) in media 972,7 DDD/die/1.000 abitanti, un valore stabile rispetto al 2016 mentre in termini di confezioni è stato registrato un decremento del -0,7% (oltre 1 miliardo di confezioni nel 2017, corrispondente a 18,3 confezioni pro capite). Infine, il consumo dei farmaci acquistati dalle strutture sanitarie pubbliche si attesta sul volume di 158,7 DDD /1.000 abitanti die, evidenziando un incremento del + 4,8% rispetto all'anno precedente. Per quanto riguarda le categorie di farmaci più prescritti nel 2015 emerge che quelli per il sistema cardiovascolare si confermano al primo posto per consumi (484,2 DDD/1.000 abitanti die) e

rappresentano la seconda categoria terapeutica a maggior spesa pubblica per il 2017 (€ 3.548 milioni). I farmaci dell'apparato gastrointestinale e metabolismo rappresentano la seconda categoria in termini di consumi (183 DDD/1.000 abitanti die) e la quarta in termini di spesa farmaceutica pubblica (€ 2.750 milioni). Al terzo posto in termini di consumi (125,4 DDD/1.000 abitanti/die) e al quinto in termini di spesa farmaceutica pubblica (€ 2.068,1 milioni), i farmaci del sangue e organi emopoietici, per i quali la spesa pro capite SSN è stata pari a € 34,13; seguono i farmaci del Sistema Nervoso Centrale (86 DDD/1.000 abitanti/die), al sesto in termini di spesa farmaceutica complessiva (€ 1.865,9 milioni) e i farmaci dell'apparato respiratorio (43,6 DDD/1.000 abitanti/die), al settimo posto in termini di spesa farmaceutica pubblica (€ 1.114,9 milioni). I farmaci antineoplastici e immunomodulatori costituiscono invece la categoria a maggiore impatto sulla spesa farmaceutica pubblica (€ 5.063 milioni), al dodicesimo posto per consumi (14,8 DDD/1.000 abitanti/die). Infine si è evidenziato un consumo eccessivo di vitamina D in tutta Italia, di troppi antibiotici al Sud e un consumo sopra la media di statine in Campania, Puglia, Sardegna e Marche e poi ancora dati da approfondire sui consumi di farmaci cardiovascolari. Per i farmaci generici resta più netta la propensione dei pazienti delle regioni del Nord a sceglierli mentre per i farmaci biosimilari (i biologici a brevetto scaduto) la situazione è più a macchia di leopardo.

U) VACCINAZIONI

a) In arrivo in U. E. il primo vaccino contro la Dengue

Nel mondo si verificano decine di milioni di casi di Dengue/anno, con circa 20-25mila morti, soprattutto bambini. Trasmessa dalle zanzare Aedes, è diffusa nelle zone tropicali. Il vaccino tetravalente funziona contro i sierotipi 1, 2, 3 e 4

ed è indicato per le persone di 9 - 45 anni che vivono in aree endemiche e hanno già avuto una sua precedente infezione, non serve per chi vive in Europa ma per i territori europei d'oltremare.

[torna all'indice](#)

Novità in Medicina: XI parte

di Stefano Pellicanò

A) CARDIOLOGIA

a) Effetto dell'Aspirina (ASA) su rischio cardiovascolare e neoplasia colon-retale (CRC)

Una meta-analisi di 10 studi di prevenzione primaria, su 117.279 pazienti, ha esaminato l'ASA nella prevenzione primaria di eventi cardiovascolari (EC), valutandone l'effetto a basso (≤ 100 mg) e alto dosaggio (300–325 mg o ≥ 500 mg). È emerso che un peso > 70 kg ha limitato la sua efficacia a basse dosi (75-100 mg/die) nel ridurre gli EC. Per i pazienti con peso < 50 kg, la sotto 50 kg trattati con 75-100 mg erano a maggior rischio di morte per tutte le cause. Nella prevenzione del CRC, la riduzione del rischio a lungo termine era peso-dipendente. Negli over-70, il rischio di cancro a 3 anni era aumentato, ancora più alto nei pazienti < 70 kg. I benefici che si ottengono assumendola dipendono dal RC individuale di partenza del paziente e dalla sua

morte per tutte le cause è risultata aumentata viceversa un alto dosaggio (> 325 mg) riduceva il rischio di EC solo > 70 kg. Il rischio di sanguinamento era più elevato nei gruppi di peso inferiore e scompariva solo nel gruppo di peso più elevato. Gli individui di peso inferiore che la assumevano erano anche a maggior rischio di morte improvvisa dose-dipendente e quelli volontà di assumerla per una durata sufficiente ad ottenere il beneficio di una ridotta incidenza di CRC. L'entità dei danni dipende dalla presenza di fattori di rischio per il sanguinamento. È consigliabile la misurazione grezza del peso corporeo per orientare un dosaggio personalizzato in base a età, peso e fattori di rischio.

b) Sindrome del cuore infranto (o di Takotsub o TTS)

La TTS generalmente si presenta con segni e sintomi di infarto, tra cui ischemia ed elevati valori dei marker cardiaci ematici, pertanto è fondamentale escludere l'infarto del miocardio, dovuto a rottura della placca, prima di porre diagnosi. Il test diagnostico definitivo è la caratteristica forma del ventricolo sinistro alla cardio-cateterizzazione dove la maggior parte delle pareti delle camere cardiache sono gonfie, non si muovono bene e le coronarie non hanno

grossi blocchi. Anche se viene spesso definita *sindrome del cuore infranto*, per l'associazione con fattori di stress emotivo, nella pratica solo 1/3 dei pazienti ne riferisce come fattore scatenante. Da uno studio condotto nella *NYU School of Medicine* di New York la TTS resta sotto-diagnosticata ed un accurato follow-up di questi pazienti potrebbe evitare nuovi ricoveri (fonte: *European Heart Journal – Quality of Care and Clinical Outcomes*, 2018)

B) DIABETOLOGIA

a) Elevati livelli di emoglobina glicata (HbA1c) e aumentato rischio di ictus

Ricercatori dell'Università australiana di Melbourne hanno considerato 29 studi osservazionali, che coinvolgevano, complessivamente oltre 532mila soggetti suddivisi in tre categorie: diabetici, con $HbA1c \leq 6,5\%$, pre-diabetici, con $HbA1C$ compresa tra $5,7\%$ e $6,5\%$ e non-diabetici, con $HbA1c < 5,7\%$. I risultati dello studio hanno mostrato che gli adulti con $HbA1c$ da "diabete"

avevano un rischio significativamente aumentato di ictus rispetto a quelli con $HbA1c < 5,7\%$ e per ogni suo incremento di un punto percentuale in questo gruppo, ci sarebbe stato un aumento del rischio di primo episodio di ictus del 17% (fonte: *Journal of the American Heart Association*, 2018).

b) Diabete e aumentato rischio di infezioni, neoplasie e malattie varie. Nuove linee guida per il diabete tipo 2 (DT2) ma i farmaci più moderni negati per motivi economici in alcune Regioni

Il diabete riguarda circa 60 milioni di europei e 4 di italiani pertanto non può più essere percepito come una patologia di gravità limitata infatti sono a rischio anche cuore, reni e sistema nervoso ma oggi si può prevenire e curare. Dall'1 al 5 ottobre 2018 si è svolto a Berlino il 54° Congresso annuale EASD (*Associazione europea per lo studio del diabete*) dove sono state presentate numerose interessanti relazioni. Uno studio dell'Università Tor Vergata ha dimostrato che l'enzima anti-ossidante perossiredossina-6 (Prdx6) è in grado di proteggere i muscoli dei diabetici da un'importante perdita della massa muscolare (sarcopenia) e dalla malattia muscolare o miopatia diabetica in quanto le fibre muscolari non riescono a rigenerarsi e le cellule progenitrici di scorta non riescono a produrne di nuove a causa dello stress ossidativo che arrugginisce i muscoli fino a distruggerli. L'enzima è pertanto un nuovo importante bersaglio terapeutico per proteggere da questa condizione invalidante. In uno altro studio italiano, ideato dagli stessi atleti per non incappare nell'ipo- o iperglicemia, otto atleti dilettanti con diabete di tipo 1 (DT1), da 9 - 37 anni, con esperienza negli sport di resistenza, hanno partecipato ad una gara di trail running [corsa a piedi che si svolge in ambiente naturale, con tratti pavimentati o di asfalto limitati che non devono eccedere il 20% del totale della lunghezza del percorso] di circa tre ore, effettuando 3 o 4 giri di un percorso dissestato, in condizioni meteorologiche avverse, senza ridurre il dosaggio insulinico prima e durante la gara e mantenendo un approccio

aggressivo di integrazione con carboidrati, in base alla propria esperienza e ai consigli dello staff medico. Una valutazione di variabili metaboliche e di prestazione atletica è stata eseguita, prima della gara e alla fine di ogni giro, concludendo che, nell'atleta con DT1, per massimizzare la prestazione, in occasione di resistenza, è necessario aumentare l'apporto di carboidrati e adeguare il livello di insulina, dunque non necessariamente ridurlo, per mantenere un buon equilibrio tra livello di zuccheri ematici, rifornimenti energetici e performance atletica. Uno studio svedese su 457mila pazienti ha dimostrato che i diabetici hanno un rischio maggiore del 20% di sviluppare una neoplasia al colon e del 231% al fegato. Un altro studio danese ha evidenziato un rischio maggiore di oltre il 30% di artriti e osteoporosi mentre un'indagine statunitense ha rilevato un aumento delle loro ospedalizzazioni per infezioni del 52%. Per prevenire il diabete è necessario mangiare sano, mantenere un giusto peso e fare esercizio. Per chi è malato sono oggi disponibili farmaci di nuova generazione che mirano anche alla prevenzione delle complicanze cardiache e renali ma, purtroppo, utilizzati solo dal 5% dei pazienti italiani, rispetto al 15% di media U.E., in quanto alcune Regioni hanno posto tetti di spesa, anche se su 1,2 mld di euro di costo/anno per il diabete solo il 7% è per i farmaci, ed il passaggio agli innovativi rappresenterebbe un risparmio già sul medio termine. Sarebbe auspicabile un'inversione di tendenza, investendo nell'innovazione terapeutica, per ottenere un risparmio di gran lunga maggiore,

oltre ad un miglioramento della qualità di vita dei pazienti. Uno studio di ricercatori italiani, in collaborazione con la *SID, Società Italiana di Diabetologia*, ha scoperto che la proteina irisina, prodotta dai muscoli dopo l'attività fisica, trasforma il grasso da bianco a bruno (che brucia energia e quindi calorie), controlla il metabolismo del glucosio e agisce anche a livello dei centri ipotalamici che controllano fame e sazietà, promuovendo l'attivazione dei geni anoressigeni, cioè facendo sentire meno fame. Scoperta molto importante in prospettiva di una perdita di peso a lungo termine nel DT2, specialmente negli obesi. Al *Congresso* sono state presentate anche le nuove linee guida delle due principali *Società Scientifiche Internazionali di Diabetologia* (l'europea Easd e l'americana Ada) che contengono due importanti indicazioni, in realtà anticipate al *Congresso SID 2017*, cioè che dopo la metformina (che resta il primo farmaco da usare nel DT2) è necessario ricorrere a farmaci anti-diabete più moderni e sicuri, che non danno ipoglicemie, riservando le sulfoniluree, eventualmente, solo in terza battuta. La seconda indicazione è che la terapia va personalizzata in base al rischio cardiovascolare (RC) del paziente quindi, in un cardiopatico, andranno usati quei farmaci che nei trial clinici hanno dimostrato di ridurre il RC e una buona sicurezza. Infarto e ictus rappresentano le complicanze più diffuse, e più letali, nel DT2; in Italia si registrano 75mila

infarti/anno (uno ogni 7') e 50mila ictus (uno ogni 10') su una popolazione di circa 4 milioni di diabetici. Al *Congresso* sono stati presentati i risultati degli studi SWITCH 1 e 2 che dimostrano un miglior controllo glicemico nel DT1 e DT2 con la formulazione innovativa degludec, al momento disponibile in oltre 61 Paesi, un'insulina basale in monosomministrazione/die con una durata d'azione > 42h, con un effetto stabile di riduzione della glicemia senza aumento degli episodi di ipoglicemia. Una nuova speranza per ridurre il RC grave arriva dai risultati dello studio Harmony-Outcomes, del *Dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale* dell'Università di Pisa e del *British Heart Foundation Cardiovascular Research Centre* dell'Università di Glasgow, su 9.463 pazienti con DT2 e problemi CV, condotto in 610 centri in 28 Paesi, che hanno mostrato che l'iniezione settimanale di albiglutide, farmaco della classe degli agonisti del recettore del Glp1, in aggiunta alla terapia standard, ha ridotto del 22% le complicanze CV (infarto del miocardio, ictus o mortalità cardiovascolare) nel DT2 con disturbi cardiaci (*fonti: Congresso EASD, Lancet*). Sarebbe auspicabile una grande campagna di prevenzione mirata, in analogia a quanto fatto in passato contro il tabagismo, eventualmente ricorrendo a misure come la tassazione del *cibo spazzatura* (*fonte: 54° Congresso EASD, Associazione Europea per lo studio del Diabete, Berlino 2018*).

c) Relazione dello zucchero con diabete tipo 2 e malattie cardiovascolari

Studiosi statunitensi appartenente a diversi Istituti e Università (*College of Health Solution, Arizona University; Division of Public Health Sciences, Seattle University; Harvard Medical School, Boston* ecc.) hanno tenuto sotto osservazione un campione di oltre 80.000 donne, per 16 anni, con un nuovo approccio di raccolta dei dati sui consumi di zuccheri, basato sull'analisi oggettiva/scientifica dei biomarcatori predittivi per gli zuccheri totali applicando un loro algoritmo, dello zucchero presenti nelle urine e non basato, come consuetudine, su quelli auto-dichiarati. È stata quindi esaminata l'associazione degli zuccheri totali assunti con il rischio di diabete di

tipo 2 e rischio cardiovascolare, prima e dopo la calibrazione dietetica, in 82.254 donne in post-

menopausa dell'*Iniziativa Women's Health-Observational Study*. I risultati dello studio, che confermano studi precedenti, hanno mostrato che il rischio relativo tra diabete di tipo 2 a zuccheri totali è risultato pari a 0,94 mentre per le malattie cardiovascolari a 0,97 quindi manca una correlazione diretta tra il consumo di zuccheri e il rischio di queste malattie che aumenterebbe in relazione all'eccessivo introito calorico e non allo zucchero in sé. Probabilmente i risultati differenti dagli studi epidemiologici classici sono da

attribuire in parte all'errore di misurazione dei consumi (fonte: *American Journal of Epidemiology*, 2018).

C) DIETOLOGIA

a) La dieta anti-Alzheimer (M. A.) ideale: chetogenica, a base di trigliceridi a catena media (MCT), ma anche mediterranea

L'associazione tra dieta e morbo di Alzheimer può manifestarsi attraverso marker come l'amiloide- β (A β). Uno studio giapponese su 20 pazienti con M. A. lieve-moderata (11 maschi, 9 femmine, età media $73,4 \pm 6,0$ anni) ha mostrato che una dieta a base di MCT fornisce un substrato di energia alternativa al cervello e ha effetti neuro-protettivi, con effetti positivi sulla memoria verbale e sulla velocità di elaborazione in questi pazienti. Analizzando gli schemi dietetici di 115 partecipanti

dal *Women's Health Aging Project* australiano, sono stati identificati quattro modelli alimentari: ad alto contenuto di grassi; dieta mediterranea; cibo spazzatura e a basso contenuto di grassi. Il consumo di cibi spazzatura è risultato un importante fattore predittivo della deposizione di A β , viceversa la dieta di tipo mediterraneo. La dieta, secondo questo st può quindi influenzare la malattia neurivegetativa.

b) Mangiare meglio per mangiare meno. Alt al marchio sociale del peso e dell'obesità; nuovi orientamenti e Decalogo per praticare correttamente una dieta

L'obesità è una condizione complessa derivante dall'interazione di fattori ambientali, genetici e psicologici. 22 milioni di italiani sono sovrappeso; 6 milioni sono obesi, con un costo annuo stimato in 9 miliardi di euro; 94 milioni gli anni di vita persi a sua causa e circa 57mila decessi/anno correlati, col problema che le convenzioni sociali e



le rappresentazioni mediatiche ne rafforzano stereotipi che alimentano lo stigma sociale. È stato proposto di riformulare i piatti ipercalorici, per

combattere l'alimentazione squilibrata anche con una nuova linea di nutrizione, non usando alimenti light, che spesso inducono a mangiare di più ritenendo di introdurre meno calorie, non usare alimenti senza sale, zucchero o grassi, perché eliminare un solo nutrimento non è abbastanza, ma produrre alimenti utilizzando bassi livelli di sale, zucchero e grassi, con più gusto, fibre e

vitamine. Un orientamento nuovo è emerso nella *Conferenza EFSA 2018* (Parma, 18-21 settembre), dove è stato sostenuto che i prodotti vanno modificati, eliminando il 50% degli zuccheri e il 20% dei grassi così non si dovrebbero cambiare abitudini alimentari, non si mangerebbero prodotti dietetici ma si mangerebbe meglio e forse anche meno. Nel *G20 Salute* del 4 ottobre (Mar de la Plata, Argentina) per ridurre il sovrappeso e l'obesità, nei ragazzi e adolescenti, si è raccomandato di migliorare le scelte alimentari sane attraverso sforzi intersettoriali, promuovendo azioni come la riformulazione del cibo, l'etichettatura alimentare e nutrizionale e l'incentivazione dell'uso di porzioni appropriate e stili di vita sani basati su diete sane. L'A.D.I. (*Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione clinica*) ha approntato recentemente un Decalogo per praticare correttamente una dieta.

a) Distribuire il cibo nella giornata: fare una buona prima colazione e 4-5 piccoli pasti;

b) Masticare con calma per digerire meglio e restare sazi più a lungo;

c) Proporsi obiettivi raggiungibili: è utile un dimagrimento lento, di circa 500 gr/settimana, ma prolungato. Un calo ponderale del 10% rispetto al peso iniziale è utile se viene mantenuto. Mantenere il dimagrimento evitando le oscillazioni di peso.

d) Camminare a passo spedito per 3 volte/settimana per almeno 45'di seguito;

e) Per i condimenti usare il cucchiaino come unità di misura dell'olio o intingoli grassi, non più di 1 per pasto;

f) Non eliminare i cibi "ingrassanti": sì a pasta, pane e patate ma in porzioni ridotte e conditi semplicemente;

g) Consumare verdura a volontà;

h) Assumere non più di 3-4 frutti/die;

i) Limitare l'assunzione di alcol perché riduce l'eliminazione dei grassi che l'organismo mette in riserva;

l) Consumare pesce almeno due volte/settimana.

Sarebbe comunque fondamentale che media, istituzioni e opinione pubblica adeguino il linguaggio e le immagini sull'obesità, mostrandola in modo corretto, trattandola come malattia e non problema estetico, quindi abbandonando l'uso di immagini negative e linguaggi inappropriati; combattino il bullismo nelle scuole e le discriminazioni sui luoghi di lavoro; attuino politiche governative a favore di un migliore accesso a cibo nutriente; riducano la commercializzazione di opzioni meno sane ed infine si instauri una relazione collaborativa medico-paziente

c) La dieta nella Psoriasi e nella Artrite psoriasica

La Psoriasi [descritta nel n° III di settembre 2017: 11] è una malattia cutanea cronica infiammatoria con una significativa morbidità e un peggioramento della qualità della vita. Un gruppo di ricercatori americani ha effettuato una revisione sistematica di 55 studi e 4.534 pazienti con Psoriasi, identificando la riduzione del peso con una dieta ipocalorica come intervento di maggiore efficacia in pazienti obesi e in sovrappeso e consigliano una dieta priva di glutine nei pazienti

con marcatori sierologici di sensibilità al glutine. Dati di bassa qualità suggeriscono invece che alcuni cibi, certe sostanze nutritive e determinati schemi alimentari possano avere un'influenza sull'andamento della malattia. Per quanto riguarda i pazienti con Artrite psoriasica, gli autori consigliano solo debolmente l'integrazione con vitamina D e la riduzione del peso con una dieta a basso contenuto calorico nei sovrappesi e obesi (*fonte: JAMA Dermatol., 20 Jun 2018*).

D) DISLIPIDEMIA

a) Due recettori riducono iperlipidemia e obesità

Ricercatori delle *Università* di Yale e Cincinnati (USA), della Transilvania (Romania) e del *Paris Cardiovascular Research Centre* hanno scoperto che i geni Vegfr-1 e Nrp1, presenti a livello dei vasi linfatici intestinali (o latteali), sono coinvolti

nell'assimilazione dei grassi e hanno testato il loro effetto sopprimendoli nei topi. Se i dati saranno confermati nell'uomo, sarà una nuova prospettiva per combattere iperlipidemia e obesità (*fonte: Science, 2018*).

E) ENDOCRINOLOGIA

a) Tasso di fertilità dimezzato, difficoltà a concepire e diabete

Dal rapporto *Global Burden of Disease* (GBD) in quasi 70 anni, dal 1950, il tasso di fertilità medio mondiale è progressivamente sceso fino quasi a dimezzarsi, tanto che in quasi la metà dei paesi (91) il numero di figli non basta a garantire l'attuale numero di abitanti mentre nell'altra metà (104) è invece in aumento. La popolazione mondiale intanto nello stesso periodo è quasi triplicata, passando da 2,6 miliardi di persone a 7,6 miliardi. Nel 1950 il numero medio di figli/donna era di 4,7 mentre nel 2017 è 2,4 con grandi differenze infatti in molti paesi europei (come Spagna, Portogallo, Norvegia, Cipro), a Singapore, in Sud Corea, Australia e USA, ogni donna ha meno di due figli. Si va dal picco massimo del Niger con 7,1 figli/donna a quello minimo di Cipro di uno solo. Se si scende sotto la soglia di 2,1, la popolazione inizierà a ridursi. Sul numero di abitanti di un Paese, oltre al tasso di fertilità, altre variabili che influiscono sono il tasso di mortalità e la migrazione (*fonte: Lancet, 2018*). Il 15% delle coppie stenta a concepire, per varie cause. La donna ha sempre maggiori difficoltà per l'esaurimento degli ovuli dopo i 35 anni. Tra le altre cause ci sono malattie endocrinologiche come diabete, disfunzioni tiroidee e ipofisarie. Nelle diabetiche, tranne altri disturbi come l'ovaio policistico, non vi è fertilità ridotta e c'è il 95% di probabilità di avere un bambino se controllano

bene il diabete, prima e durante la gravidanza, ma è fondamentale programmarla in un periodo di ottimale controllo metabolico, per minimizzare possibili malformazioni embrionali (4-5 volte superiori rispetto alla popolazione generale). La fertilità nei diabetici è ridotta per la minore motilità spermatica e i più frequenti difetti e immaturità. In caso di ridotta o aumentata funzionalità della tiroide si hanno più frequenti interruzioni di gravidanza, malformazioni e complicanze. La fertilità viene anche ridotta dalle disfunzioni tiroidee, soprattutto femminili (7-8 vs 1), soprattutto per alterazioni dell'ormone prolattina, in caso di ipotiroidismo. Negli uomini l'ipo- e l'iper-tiroidismo si associano a una riduzione del testosterone che influenza la funzione sessuale. È quindi consigliabile, in caso di infertilità di coppia, valutare la funzionalità tiroidea in entrambi i sessi. I disturbi dell'ipofisi, di natura genetica, neoplastica o infiammatoria, portano a sterilità nei due sessi perché essa produce le gonadotropine, ormoni che regolano il funzionamento delle ovaie e la produzione degli spermatozoi. L'adenoma ipofisario, infine, determina quantità eccessive di prolattina, che causa infertilità ma l'intervento assicura la ripresa delle mestruazioni e una gravidanza normale (*fonte: 17° Congresso Nazionale dell'Associazione Medici Endocrinologi, Roma, 8 novembre 2018*).

b) Tumore alla tiroide e ruolo dei neutrofili

Il tumore della tiroide, il più frequente tumore del sistema endocrino ha, in Italia, un'incidenza in continua crescita. Da uno studio dell'*Università Federico II* di Napoli è emerso che le cellule neoplastiche producono fattori che richiamano i neutrofili nel tumore, li attivano, ne aumentano la sopravvivenza, ne modificano la morfologia e le proprietà cinetiche, inducono la produzione di radicali liberi dell'ossigeno ed altre sostanze che possono alimentare la neoplasia con una

correlazione diretta tra la percentuale di neutrofili presenti nel tumore e le sue dimensioni. I neutrofili nel tumore alla tiroide potrebbero pertanto essere impiegati in fase diagnostica come biomarcatori di malattia, fornire informazioni aggiuntive nella caratterizzazione di un tumore asportato e rappresentare un importante target terapeutico nell'ambito delle terapie sul sistema immunitario.

F) GENETICA

a) Il gene C6orf106 (o C6) regolatore dell'immunità'

Ricercatori australiani dell'*Ente Scientifico Nazionale CSIRO* hanno scoperto che il gene C6 controlla la produzione di proteine coinvolte nelle malattie infettive, nel cancro, nel diabete e in disturbi infiammatori come l'artrite reumatoide. Il nostro sistema immunitario produce le proteine citochine che aiutano a rafforzare il sistema

immunitario e prevengono che i patogeni si replichino provocando malattie. Il C6 agisce interrompendo la produzione di certe citochine, impedendo che la risposta immunitaria vada fuori controllo. La scoperta potrebbe consentire lo sviluppo di nuove terapie più mirate (*fonte: Journal of Biological Chemistry, 2018*).

G) GERIATRIA

a) Rischio di morte con l'aumentare dell'età

Ricercatori italiani dell'*Università Sapienza* di Roma, in collaborazione con quelle di *Roma Tre*, *Berkeley*, *Southern Denmark* e *Istat*, basandosi sui dati relativi a quasi 4.000 italiani ultracentenari (la maggior parte dei quali donne), raccolti fra il 2009 e il 2015, hanno dimostrato che il rischio di morte accelera esponenzialmente con l'età fino a

raggiungere un plateau e rimanere costante, o quasi, dopo i 105 anni e che per le generazioni di nascita più giovani i livelli di mortalità sono leggermente più bassi quindi un aumento della longevità umana nel tempo (*fonte: Science, 2018*).



b) Acidi grassi omega 3 e invecchiamento sano

Precedenti ricerche hanno associato gli omega 3 a un minor rischio di aritmia, livello inferiore di lipidi nel sangue, rischio ridotto di placca arteriosa e pressione leggermente inferiore. Studiosi della *Tufts University* di Boston si sono concentrati sull'invecchiamento sano, cioè il numero di anni vissuti senza disabilità o problemi di salute fisici o mentali, esaminando, nel periodo 1992 – 2015, 2.622 adulti di età media 74 anni. Durante questo periodo, in cui solo l'11% è invecchiato in maniera sana, si è riscontrato che gli anziani con livelli elevati di omega 3, acquisiti tramite il pesce, presentavano una maggiore probabilità di vivere più a lungo e in modo più sano, risultato che supporta le attuali linee guida USA sull'alimentazione, che consigliano di mangiare circa 227 gr/settimana di pesce, idealmente due volte/settimana al posto di carne, pollame o uova. Ricchi di omega 3 sono acciughe, alosa, aringhe,

ostriche, salmone, sardine, sgombero e trote mentre l'acido alfa-linolenico (ALA) è contenuto soprattutto in noci, semi e verdure a foglia verde. Nello studio, i soggetti con i livelli più elevati di omega 3 avevano dal 18% al 21% in meno delle probabilità di avere un invecchiamento non sano probabilmente perchè essi contribuiscono a regolare la pressione, la frequenza cardiaca e l'infiammazione, tuttavia l'acido docosaesaenoico (DHA), assunto tramite il pesce e l'ALA, mangiando verdura, non sembravano influire su un invecchiamento attivo. Con questo studio si sono accumulate evidenze sull'associazione inversa tra acidi grassi omega 3 e probabilità di malattie cardiovascolari ma, poichè i dati sono discordanti su altre componenti dell'invecchiamento sano, sono necessari ulteriori studi a conferma dei suddetti dati (*fonte: Lisa Rapport, 2018*).

H) INFETTIVOLOGIA

a) Virus Keystone, nuovo virus che colpisce l'uomo e nuova pandemia da virus influenzale

Il virus Keystone deve il nome a una località nell'area di Tampa Bay (Florida), dove è stato identificato nel 1964 e, da allora, è stato trovato solo in animali, compresa la zanzara *Aedes atlanticus*, dal Texas alla baia di Chesapeake, anche se uno studio degli anni '70 ha mostrato la presenza di anticorpi nel 20% della popolazione di Tampa Bay, circostanza che ha fatto sempre sospettare una sua trasmissione all'uomo. Nel caso descritto è stato colpito un 16enne che ha presentato eruzione cutanea e febbre alta nell'agosto 2016. Solo dopo due anni è stato possibile fare diagnosi di "sierogruppo California" e dopo che i test hanno escluso il virus Zika (*fonte: Clinical Infectious Diseases, 2018*). Ciò che rende unico il virus dell'influenza è che cambia continuamente, pertanto si può contrarre varie volte nella vita, e che riesce a sfuggire alla

protezione vaccinale. Quando le mutazioni sono particolarmente importanti, può provocare una pandemia, caratterizzata dalla sua capacità di diffondersi in modo veloce nella popolazione. Risale al secolo scorso la più grande pandemia influenzale della storia, la spagnola, che causò la morte del 5% della popolazione; un milione di persone morirono nel 1957 per l'influenza cinese; nel 1968 un altro focolaio fece circa 1-3 milioni di vittime; nel 2009 si ebbe la suina, apparsa la prima volta in Messico. L'arrivo di un'altra pandemia causata da un nuovo virus influenzale è una certezza, secondo l'O.M.S., anche se non sappiamo quando arriverà, quale ceppo virale sarà e quanto sarà grave.

b) Epatite B: un recettore la controlla

Nonostante l'esistenza di un vaccino efficace, l'epatite B resta un problema di salute pubblica, con 250 milioni di pazienti cronici, ad alto rischio di sviluppare cirrosi epatica e neoplasie. Gli attuali antivirali riducono il rischio di complicanze ma non riescono a indurre il controllo delle infezioni da parte delle difese immunitarie. Studiosi francesi del *Centro internazionale per la ricerca in Malattie*

Infettive di Lione hanno dimostrato sui topi che il recettore Farnesoid X (Fxr), attivato dai sali biliari e che controlla la loro escrezione nella bile, riesce a controllare l'infezione, introducendo il nuovo concetto che il ruolo del metabolismo dei sali biliari è più ampio del previsto (*fonte: Faseb journal, 2018*).

c) Legionella pneumophila, boom di casi in U.E. e record di contagi in Italia

Il batterio, secondo l'O.M.S., colpisce soprattutto i maschi over50 e tra i fattori di rischio ci sono fumo, alcolismo, malattie polmonari preesistenti, compromissione del sistema immunitario e patologie croniche respiratorie o renali. Nel 2015, ultimi dati disponibili, in Italia ci sono stati 1.535 casi confermati su oltre 7mila, numero in costante ascesa come in tutta l'U.E. dove Germania,

Francia, Italia e Spagna hanno circa il 70% dei casi. La Francia è seconda con 1.350 casi. Il tasso di mortalità continentale è dell'8%, soprattutto di maschi over65; il trend è probabilmente dovuto a una migliore sorveglianza, l'invecchiamento della popolazione, l'aumento dei viaggi e i cambiamenti climatici che dovrebbero portare ad un aumento delle forti piogge e a temperature più alte,

condizioni meteorologiche associate ad una incidenza più alta sia per effetto diretto nel suo ciclo di vita che per l'uso maggiore di potenziali fonti di contagio, come i condizionatori con torri di raffreddamento. Per ridurre i potenziali contagi servono regolari controlli per la presenza del

batterio e misure di riduzione del rischio nei sistemi idraulici nei luoghi dove ci sono turisti, negli ospedali o in posti dove c'è una forte presenza della popolazione a rischio maggiore (fonte: ECDC, Centro Europeo per il Controllo delle Malattie, 2015).

I) LABORATORIO

a) Carcinoma prostatico: due nuovi marker, uno in grado di predire la risposta a una terapia personalizzata

Il tumore alla prostata è uno dei più diffusi nell'uomo, con indice di sopravvivenza a 5 anni dalla diagnosi, se in stadio localizzato; quando invece viene diagnosticato in fase avanzata o in caso di recidiva, dopo il primo trattamento, le cure prevedono la deprivazione dell'ormone maschile. Le forme più resistenti, infine, prevedono la scelta tra terapie ormonali o chemioterapia finora basandosi sulla sua biologia, sulle caratteristiche cliniche e sulla scelta del paziente correttamente informato. Da anni si è stabilito che il PSA, l'antigene specifico della prostata, non è un marker appropriato in un contesto di screening in quanto anche in caso di valori bassi la neoplasia è frequente mentre casi di valori alti possono risultare falsi positivi, perché il livello può essere influenzato anche da altre cause, non di origine

maligna. Un nuovo metodo di rilevazione, più accurato di quelli esistenti, è stato messo a punto dal Laboratorio di Genomica della *Fondazione Tempia* di Biella che ha presentato la domanda di brevetto (fonte: *Carcinogenesis*, 19 novembre, 2018). La scoperta di un nuovo marker è frutto della collaborazione tra l'*Istituto Scientifico Romagnolo per lo Studio e la Cura dei Tumori* (IRST) IRCCS di Meldola (Forlì-Cesena), l'*Unità di Ricerca Clinica sul Cancro alla Prostata* del madrileno *Spanish National Cancer Research Center* (CNIO) e del londinese *UCL Cancer Institute*. Il marker, identificabile attraverso la biopsia liquida, consente di individuare quale trattamento tra i due disponibili sia il più efficace per ciascun paziente.

b) Test Treat-B, rapido ed economico per l'Epatite B

Studiosi dell'*Imperial College* di Londra e dell'*Unità del Consiglio di ricerca medica Gambia della London School of Hygiene & Tropical Medicine*, in collaborazione con l'*Istituto Pasteur* di Parigi hanno sviluppato un test per la diagnosi di Epatite B, veloce, attendibile (circa all'85%) ed economico

(circa 20 \$, rispetto ai 100-150 \$ necessari attualmente) basato nella ricerca della presenza di alcuni antigeni (proteine prodotte dal virus) e di enzimi prodotti dal fegato mentre oggi bisogna ricorrere alla biopsia epatica e studio del DNA (fonte: *Journal of Hepatology*, 2018).

c) Test sui lipidi per prevedere gli attacchi cardiaci e diagnosi ematologica precoce di morbo di Alzheimer

Studiosi australiani del *Baker Heart and Diabetes Institute* di Melbourne, partendo dal presupposto che i livelli dei lipidi sono differenti nei soggetti

che hanno subito un attacco cardiaco, e pertanto possono offrire una migliore idea delle probabilità di averne un altro, ha identificato i

marker dei lipidi del plasma sviluppando un test dopo aver esaminato 342 differenti lipidi nel sangue di diecimila campioni, per poi monitorare le loro condizioni per i successivi otto anni, individuando quelli che determinano se una persona è a rischio di avere un secondo infarto con una diagnosi migliore del 19% rispetto ai test correnti. I ricercatori contano di condurre sperimentazioni cliniche entro due o tre anni. In atto il test può essere usato soltanto su persone che hanno già subito un attacco; il prossimo obiettivo è di sviluppare un test che predica attacchi di cuore nei sani inoltre la misurazione dei livelli di lipidi nel sangue potrà predire il rischio di ammalarsi di diabete e di Alzheimer (*fonte: JCI Insight, 2018*). Per quanto sia da confermare che le placche di sostanza beta-amiloide siano le dirette responsabili del morbo di Alzheimer, si trovano sempre depositate nel cervello dei

pazienti e, anzi, il processo di accumulo inizia anche parecchi anni prima del suo esordio. Oggi esistono solo due tecniche per verificare la presenza di placche nel cervello, la PET (costosa) e il prelievo del liquor (invasiva). Ricercatori del *National Center for Geriatrics and Gerontology* (Obu, Giappone) hanno studiato due campioni di 121 e 252 individui, suddivisi tra sani, con declino cognitivo lieve e con demenza scoprendo sui primi 121 soggetti che nel sangue di coloro che presentano nel cervello placche di beta-amiloide, anche in assenza di malattia, sono sempre presenti sostanze specifiche, in misura proporzionale alla quantità di placche accumulate con conferma sugli ulteriori 252 pazienti. Studi su casistiche più ampie sono necessari ed in caso positivo il test potrebbe entrare nell'uso clinico (*fonte: Nature, 2018*).

d) Leucemia linfoblastica acuta (LLA): MicroRNA miR-128 utile per diagnosi, risposta terapeutica e ricadute. Test ematico predittivo per la leucemia mieloide acuta anni prima dell'esordio

Da uno studio della *Cairo University* (Egitto) su 70 pazienti pediatrici con una nuova diagnosi di LLA, dei quali 56 si sono sottoposti all'esame per valutare i livelli di espressione di miR-128 e let-7b sul midollo spinale attraverso la RT-q-PCR e sette controlli sani è emerso che i livelli di espressione del MicroRNA miR-128 sarebbe uno strumento. La leucemia mieloide acuta è un tumore del sangue molto aggressivo che compare all'improvviso e contro cui oggi sono ancora poche le terapie disponibili. Una collaborazione internazionale coordinata da scienziati del *Wellcome Sanger Institute* e dell'*European Bioinformatics Institute (EMBL-EBI)*, basata su dati dello studio EPIC, uno dei più ampi, ha confrontato campioni di sangue dei partecipanti a Epic raccolti quando tutti gli arruolati soggetti erano sani e conservati a lungo in una biobanca.

utile per confermare la diagnosi di LLA nei bambini; nel seguire la risposta alle terapie e per predire precocemente un'eventuale ricaduta. Il ruolo del let-7b, invece, non è ancora chiaro (*fonte: Asian Pacific Journal of Cancer Prevention, 2018*).

Nel tempo i ricercatori hanno constatato che alcuni si sono ammalati di diversi tumori tra cui leucemia mieloide acuta e confrontando il sangue di 124 persone ammalatisi di questa leucemia con quello di 676 rimasti sani è emerso che già anni prima dell'esordio della malattia nel sangue dei futuri pazienti vi sono modifiche genetiche in punti precisi del DNA, modifiche utilizzabili come test ematologico predittivo della leucemia mieloide acuta anni prima del suo esordio (*fonte: Nature, 2018*).

e) Treat-B e LN34: test rapidi rispettivamente per l'Epatite B e la rabbia

Studiosi dell'*Imperial College* di Londra, dell'*Unità del Consiglio di ricerca medica Gambia della London School of Hygiene & Tropical Medicine* e dell'*Istituto Pasteur* di Parigi hanno sviluppato un test per la diagnosi di Epatite B, veloce, attendibile (circa all'85%) ed economico (circa 20 \$, rispetto ai 100-150 \$ necessari attualmente) basato nella ricerca di alcuni antigeni (proteine prodotte dal virus) e enzimi prodotti dal fegato mentre oggi bisogna ricorrere a biopsia epatica e studio del DNA (fonte: *Journal of Hepatology*, 2018). La rabbia uccide circa 60.000 soggetti/anno, soprattutto in Africa e Asia, e l'incubazione può durare mesi pertanto con la

comparsa dei sintomi, la malattia è quasi sempre fatale. I CDC statunitensi hanno sviluppato il nuovo test rapido PCR in tempo reale LN34 per l'infezione rabica negli animali, che potrebbe portare ad una riduzione delle somministrazioni di profilassi post-espositiva per le persone esposte. Il test è capace di rilevare RNA in diversi genotipi di Lyssa virus, ha elevata sensibilità, potenziale d'impiego in tessuti deteriorati ed è caratterizzato da un design semplice e facile da implementare. Potrebbe ridurre il numero dei test inconcludenti e falsi positivi, eliminando l'uso non necessario del vaccino (fonte: *PloS ONE*, online 2018)

L) LEGISLAZIONE SANITARIA

a) Senza il consenso informato del paziente il medico non ha il diritto di curare tranne che in caso di urgenza

Una gestante, testimone di Geova, si ricoverava al P.O. di Termini Imerese (PA) per vomito e dolore addominale "a cintura" all'ipocondrio destro. Un'ecografia all'addome evidenziava sabbia biliare e calcolosi della colecisti pertanto veniva sottoposta a colecistectomia per via laparoscopica. Qualche ora dopo accusava contrazioni uterine e un'ecografia ostetrica evidenziava una frequenza cardiaca fetale gravemente e persistentemente bradicardica. Nuovo rapido intervento di "redolaparoscopia", non si sa se con perdita ematica. Nei giorni seguenti una TAC addominale segnalava che la gravidanza si era interrotta e si era rilevato un decremento dell'emoglobina, dell'ematocrito e delle emazie per cui si riteneva di trasfondere la paziente, la quale rifiutava essendo testimone di Geova. A seguito, il giorno dopo, di un ulteriore decremento della crasi ematica veniva

informato il magistrato di turno presso la Procura

della Repubblica e ai trasfondeva la paziente tre volte, lo stesso giorno. Il medico responsabile dell'esecuzione delle trasfusioni contro la volontà della paziente è stato condannato per "violenza privata" a un mese di reclusione e al pagamento delle spese processuali, in quanto "non gli era attribuibile un generale diritto di curare a prescindere dalla volontà della paziente senza il suo consenso informato" (*Sentenza n° 465/2018, Tribunale di Termini Imerese*). Di fronte a una situazione di pericolo, per l'integrità fisica del paziente, invece, il medico ha l'obbligo di procedere alle cure necessarie, in quanto non è d'obbligo ottenere il consenso informato (*Sentenza della Cassazione, 31628/2018, IV sezione penale*).

b) Organizzazione ospedaliera e rapporti sanità/pazienti

La Corte di Cassazione ha chiarito che il medico ha l'obbligo di compilare e conservare la cartella sanitaria ma, successivamente, la responsabilità per la sua omessa conservazione si trasferisce alla

Struttura quindi la colpa dei medici è meno grave nel caso di mancata conservazione della cartella clinica dopo l'iter delle cure (*Sentenza Corte di Cassazione, n° 18567/2018*).

c) Cassazione: l'Azienda è responsabile per le aggressioni agli Operatori sanitari

Soltanto nell'ultimo anno il 50% tra medici e operatori sanitari hanno subito aggressioni varie, il 4% anche violenza fisica. Secondo un'indagine della Fnomceo (Federazione nazionale degli Ordini dei Medici Chirurghi e Odontoiatri), oltre il 56% di chi ha subito violenza ritiene che poteva essere prevista. Oltre alle iniziative, civili e penali, che, di regola, riguardano solo l'aggressore, la giurisprudenza ha delineato la possibilità di individuare una responsabilità concreta proprio a

carico del datore di lavoro, pubblico o privato, che, non garantendo l'incolumità dell'Operatore, concorre a generare situazioni che agevolano fenomeni di aggressione da parte di pazienti o dei loro familiari. In particolare, la sentenza 14556/17 della Corte di Cassazione ha sancito che spetta al datore di lavoro l'onere di provare di aver adottato tutte le misure necessarie per impedire il verificarsi dell'evento, legate alla specificità e peculiarità di alcune mansioni lavorative.

M) MEDICINA INTERNA

a) Identificate le cellule anti-obesità Areg (adipogenesis-regulatory cells)

Ricercatori della Fondazione svizzera sulle cellule staminali e dei Politecnici di Losanna e di Zurigo, grazie a una tecnica innovativa ad alta risoluzione, hanno analizzato nei topi una larga popolazione di cellule osservando, una per volta, la loro espressione genica riuscendo a individuarne diverse popolazioni tra le quali le Areg, presenti anche nell'uomo, capaci di frenare la generazione di nuovo tessuto adiposo. Le implicazioni di questa scoperta possono essere importanti per il

controllo dell'obesità e del diabete in quanto da un semplice prelievo di tessuto adiposo si potrebbe quantificare la predisposizione all'obesità in base alla presenza più o meno numerosa di queste cellule e rallentare l'invecchiamento poiché esse si accumulano in diversi tessuti, come quelli muscolari e del midollo osseo, influenzando in modo negativo sulle loro funzioni (*fonte: Nature, 2018*).

N) NEUROLOGIA

a) Morbo di Alzheimer: nuova tecnica italiana per identificare i soggetti a rischio

Il Morbo di Alzheimer interessa 600 mila italiani oltre gli affetti da demenza preclinica. Un team di ricercatori dell'*Ospedale S. Andrea* di La Spezia, per identificare i soggetti a rischio, ha usato la PET (Tomografia ad emissione di positroni) per misurare nel cervello la quantità di beta-amiloide, proteina ritenuta responsabile dello sviluppo della patologia,

definendo l'accumulo oltre la quale il declino delle funzioni cognitive è più rapido e la probabilità di ammalarsi è maggiore che potrebbero essere inseriti in programmi mirati di sorveglianza clinica e trattamento (*fonte: European Journal of Nuclear Medicine and Molecular Imaging, 2018*).

b) La rigidità dell'aorta fattore di rischio per la demenza senile

Studiosi dell'*Università* di Pittsburgh hanno analizzato, dal 1998, i dati di 356 anziani con un'età media di 78 anni e, studiando la velocità dell'onda del polso, una misura non invasiva della velocità alla quale l'impulso della pressione sanguigna si propaga attraverso il sistema

circolatorio, hanno concluso che i pazienti con valori della velocità elevati avevano il 60% in più di probabilità di sviluppare demenza, durante i successivi 15 anni, con una forte associazione tra rigidità arteriosa e demenza in età avanzata (*fonte: Journal of Alzheimer's Disease, 2018*).

c) Individuata la proteina guida del sistema nervoso (Apache) e l'Arc che agisce come i virus

Ricercatori del Centro di Neuroscienze e Tecnologie sinaptiche dell'Istituto Italiano di Tecnologia, dell'Università di Genova, dell'Università Vita e Salute San Raffaele di Milano hanno scoperto che la proteina Apache è coinvolta nei meccanismi di sopravvivenza e nei sistemi di difesa dei neuroni [cellule cerebrali] in situazioni di stress e il gene che la produce potrebbe essere coinvolto nella formazione delle sinapsi, cioè delle connessioni che permettono ai neuroni di entrare in contatto e di comunicare tra loro in quanto controlla la formazione delle vescicole che accrescono la membrana delle cellule nervose, fenomeno del traffico di membrana, che è indispensabile ai neuroni per crescere e formare le sinapsi. Una volta che i neuroni sono adulti e hanno formato una rete di sinapsi, è ancora la proteina ad aiutarli a "mantenere le distanze", favorendo il riassorbimento delle vescicole, può quindi essere considerata la proteina-guida del sistema nervoso e potrebbe avere un ruolo importante nei meccanismi di riparazione dei

neuroni e essere alla base di molte malattie neurodegenerative, come la malattia di Alzheimer, caratterizzati da suoi livelli anomali (*fonte: Cell Reports, 2018*). Il cervello umano, soprattutto quando è ancora giovane, è come una spugna capace di incamerare ricordi e nuove conoscenze. Ricercatori dell'Università dello Utah hanno scoperto la proteina Arc che sfrutta le stesse tecniche dei virus per aggredire le cellule in quanto sue diverse copie possono legarsi tra di loro formando una struttura a capsula, simile all'involucro esterno di alcuni virus, che può impacchettare materiale genetico al suo interno e trasferirlo dentro le cellule nervose, strategia simile a quella dei virus quando infettano una cellula e la costringono a seguire le istruzioni scritte nel loro materiale genetico. Senza essa questo processo non funziona correttamente infatti i test sui topi mostrano che essa è in grado di mediare il trasferimento di RNA (la copia delle istruzioni contenute nei geni) tra le cellule (*fonte: Cell, 2018*).

a) Sclerosi laterale amiotrofica (Sla): identificati i responsabili cellulari

Ricercatori del *Center for Life Nano Science* dell'Istituto Italiano di Tecnologia (Iit) presso l'Università Sapienza di Roma hanno scoperto come e perché si formano, all'interno delle cellule nervose, gli aggregati di proteine all'origine della Sla, grazie a una nuova tecnica non invasiva di microscopia ottica ad altissimo contrasto, che ha permesso di osservare strutture di dimensioni molto inferiori a quelle finora visibili. Osservando

le cellule danneggiate, cioè i motoneuroni che trasportano il segnale di movimento dal cervello ai muscoli, si è osservato che quando la proteina Fus, legata alla Sla, è mutata nelle strutture in cui è attiva, le strutture cellulari diventano più rigide e viscosi spiegando perché nei motoneuroni degli affetti si formano gli aggregati, presumibilmente tossici, responsabili della morte dei motoneuroni, ruolo finora solo ipotizzato. La nuova tecnologia

permetterà diagnosi più precise e lo studio da una nuova prospettiva dei granuli cellulari, che sembrano svolgere un ruolo chiave nell'insorgenza

di malattie neurodegenerative, primo passo per terapie farmacologiche più mirate (*fonte: Communications Biology, 2018*).

O) OFTALMOLOGIA

a) Aumenta la miopia acquisita da uso di dispositivi tecnologici e videogiochi: prevenzione

Secondo l'O.M.S. nel mondo ci sono 253 milioni i disabili visivi, di cui 217 milioni ipovedenti e 36 milioni di ciechi. In Italia sono circa 15 milioni gli affetti da miopia, caratterizzata da cefalea ricorrente, tendenza a strizzare gli occhi e fastidio di fronte a fonti di luce. Il problema è in forte aumento, soprattutto tra i giovanissimi, tanto che oltre due ragazzi su 10, già a 15 anni, ne sono colpiti a causa delle troppe ore passate al chiuso e di fronte allo schermo del cellulare o al monitor del p.c., per il crescente uso di dispositivi tecnologici e videogiochi. Secondo uno studio australiano (*fonte: Ophthalmology, 2018*) entro il 2050, metà della popolazione mondiale ne potrebbe essere affetta soprattutto i bambini. Tra i più piccoli, studi epidemiologici europei, hanno

evidenziato che la prevalenza all'età di 9 anni è già del 12%, del 18% circa a 15 anni e raggiunge il 24% in età adulta con un'incidenza maggiore nelle femmine. Nel caso di miopia acquisita, quindi non di tipo ereditario, con qualche accorgimento, si potrebbe prevenire o ritardarne la progressione: far stare almeno un'ora al giorno i bambini all'aria aperta, perché questo costringe l'occhio a utilizzare anche il campo visivo periferico, cosa molto importante considerando che trascorrono 6-8^h al chiuso sui banchi di scuola; utilizzare cellulari, pc, tablet e i libri a distanza maggiore di 30 cm dagli occhi. Da temere infine le contusioni provocate da palline da tennis o palle di neve che possono provocare anche distorsione della retina o foro maculare.

b) Stress cronico e vista

Uno studio dell'*Università* tedesca di Magdeburg ha evidenziato che condizioni di stress cronico, valutabili in base dei livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, possono contribuire a perdita di visione e ad aggravare malattie oculari come il glaucoma e la degenerazione maculare senile

quindi può accelerare la progressione di varie patologie. Sarebbe quindi auspicabile il ricorso a strategie di riduzione dello stress, come la meditazione, o di gestione delle condizioni di stress (*fonte: EPMA Journal, 2018*)

c) Prevenzione del glaucoma e carenza della vitamina B3

Il glaucoma interessa 55 milioni di persone (*fonte: O.M.S.*), è la seconda causa di cecità irreversibile e in Italia interessa circa un milione di persone, di cui il 50 % ignare. Colpisce il nervo ottico; in quello "ad angolo aperto" un accumulo di liquido

all'interno dell'occhio aumenta la pressione intraoculare in un punto dove danneggia il nervo ottico, eventualmente causando la perdita delle cellule gangliari retiniche, cioè delle cellule neuronali che collegano l'occhio al cervello,

attraverso il nervo ottico. La disabilità visiva inclusa l'ipovisione che si può prevenire con una diagnosi e terapia precoci. Fattori di rischio sono l'età avanzata, perchè il nervo ottico e le cellule neuronali diventano più vulnerabili agli effetti nocivi della pressione intraoculare e lo stress, per la conseguente carenza di vitamina B, soprattutto della B3. Ricercatori del *Jackson Laboratory/Howard Hughes Medical Institute* hanno indagato l'effetto della vit. B3 sui topi che erano stati geneticamente modificati per essere inclini a svilupparlo e su un gruppo di controllo (sano)

scoprendo che la molecola nicotinamide adenina dinucleotide (NAD), un coenzima ossido-riduttivo che svolge un ruolo chiave nella ossidazione

cellulare prodotta con l'aiuto della vitamina B3, diminuisce con l'età. Gli studiosi hanno aggiunto la vitamina B3 all'acqua potabile dei topi predisposti allo sviluppo del glaucoma osservando l'annullamento della maggior parte dei cambiamenti molecolari di solito associati all'età proteggendoli dalla sua insorgenza. Gli studiosi hanno anche evidenziato che il trattamento dei topi geneticamente predisposti allo sviluppo del glaucoma con il gene *Nmnat* (gene responsabile dell'enzima che forma NAD dalla vit. B3), ha bloccato il suo sviluppo, la terapia genica potrebbe quindi essere efficace (*fonte: Science, 2018*).

d) Etiologia della malattia di Devic (neuromielite ottica o NMO)

L'NMO e le alterazioni connesse sono malattie infiammatorie demielinizzanti del sistema nervoso centrale, caratterizzate da neurite ottica monolaterale e bilaterale (NO) e da mielite acuta. Si tratta di una malattia diffusa, con prevalenza di 1-2/100.000, caratterizzata da episodi di cecità acuta, anche grave, paraparesi e quadriparesi, associate a disturbi sensoriali e alterazioni degli sfinteri. Le recidive (dopo mesi o anni, seguite da una ripresa parziale), sono più comuni nelle femmine, che sono affette in circa il 90% dei casi (caratteristicamente nella tarda media età). I disturbi neurologici, rari, comprendono vomito incoercibile e nausea, secondari all'infiammazione midollare; i disturbi endocrini e del sonno, da interessamento dell'ipotalamo; gli attacchi di

edema cerebrale, che esitano in uno stato confusionale e nel coma. L'eziologia non era nota e si riteneva che fosse una malattia autoimmune associata a auto-anticorpi rivolti contro l'aquaporina-4 ma di recente studiosi della *Southweste* hanno scoperto che la sua causa è una mutazione genetica. La diagnosi è soprattutto clinica, ma la presenza alla R.M. di lesioni del midollo spinale che, durante un attacco acuto di mielite, si estendono fino a 3-4 segmenti vertebrali, consente di differenziarla dalla Sclerosi Multipla (SM), come la negatività della RMN dell'encefalo negli stadi iniziali. La specificità degli anticorpi contro l'aquaporina-4 conferma la diagnosi.

P) ONCOLOGIA

a) Neoplasia della vescica: ideato un test diagnostico con l'esame delle urine

Finora per la diagnosi del cancro alla vescica si doveva fare una cistoscopia, esame fastidioso e invasivo, che consiste nell'introduzione di una piccola telecamera in vescica attraverso l'uretra, ripetuta più volte, data la frequenza di recidive anche dopo il trattamento. Ingegneri della *Tufts*

University hanno ideato il primo metodo non invasivo per questa diagnosi con un semplice test delle urine e attraverso un microscopio super-potente per analizzare le cellule raccolte (*fonte: Proceedings of the National Academy of Science, 2018*).

b) Batteri e stress cellulare all'origine della neoplasia al colon

Ricercatori tedeschi della *Technische Universität München (TUM)* esaminando i dati di 541 pazienti con neoplasia del colon, hanno osservato che, nei casi in cui il livello del fattore di trascrizione ATF6, che regola lo stress nelle cellule del colon, è cresciuto in maniera significativa, il tasso di recidiva dopo l'intervento risulta aumentato con

un meccanismo collegato all'insieme dei batteri intestinali. Quindi l'infiammazione cronica non ha alcun effetto sul suo sviluppo e in alcuni casi la proteina ATF6 potrebbe essere usata come marker diagnostico per un aumentato rischio di cancro al colon (*fonte: Gastroenterology, 2018*).

c) Nuova sonda magnetica per la biopsia dei linfonodi sentinella al seno

Le biopsie ai linfonodi sentinella sono importanti per determinare se la neoplasia è diffusa e quali terapie intraprendere. La *Food and Drug Administration (FDA)* ha approvato un nuovo sistema chiamato *Sentimag* per la loro

identificazione, da rimuovere nei casi di tumore del seno, in pazienti candidate alla mastectomia, che utilizza magneti per la loro individuazione, invece delle iniezioni di materiale radioattivo usate finora

d) Nuova immunoterapia per i tumori solidi HER-2 positivi

Ricercatori del *National Cancer Institute (USA)* hanno utilizzato le cellule immunitarie di pazienti con tumori gastrici, del colon, delle ovaie e della prostata poi modificate, con metodologie particolari, usando un approccio che genera una risposta immunitaria all'ormone HER-2 positivo presente in eccesso in vari tipi di neoplasie solide, guidandone la crescita. Dopo aver aggiustato la dose, hanno osservato le reazioni di 11 malati: 6

(54%) ha beneficiato del trattamento; una paziente con cancro ovarico ha avuto una risposta totale per 89 settimane; un paziente con cancro gastrointestinale ha evidenziato parziali riduzioni neoplastiche per 16 settimane; per altri 4 pazienti la malattia è rimasta stabile (*fonte: 4ª Conferenza Internazionale di Immunoterapia neoplastica, New York, 30 settembre-2 ottobre 2018*).

e) Onco-chip universale per scoprire più tipi di tumore analizzando quasi 500 geni in un colpo solo

Si stima che in Italia mezzo milione di persone abbiano una forte predisposizione genetica alle neoplasie, ma il 60% di loro lo ignora. Identificarle è la sfida della diagnostica molecolare, che nel 2019, potrebbe essere vinta grazie a un nuovo oncochip universale progettato per smascherare tumori di ovaio, mammella e colon, ovvero quelli con la più alta familiarità, analizzando quasi 500 geni in un colpo, sperimentandolo su 4.000 pazienti, arruolati in 20 Istituti di ricovero e cura a carattere scientifico (Irccs) e in una decina di ospedali, dai ricercatori di *Alleanza contro il cancro (Acc)*, la più grande rete di ricerca oncologica nazionale fondata dal Ministero della Salute, riunita all'Irccs *Ospedale San Raffaele* di Milano. Esso, sviluppato

nell'ambito del progetto *Acc Genomics*, rappresenta l'evoluzione dell'oncochip per il sequenziamento del tumore del polmone che da febbraio 2018 viene sperimentato su 1000 pazienti in tutta Italia. Il nuovo dispositivo diagnostico, che ha già iniziato il suo percorso di validazione con i primi test di laboratorio, analizza il DNA presente nel sangue e lo confronta con quello estratto dalla biopsia del tumore. I risultati, pronti in un paio di giorni, permettono di definire la carta d'identità del tumore, identificando i suoi punti deboli, che possono diventare bersagli terapeutici permettendo di scoprire più facilmente se i pazienti hanno familiari a rischio che possono beneficiare di un programma di prevenzione e terapie più mirate.

f) Cellule epatiche circolanti nuovi biomarker dei tumori epatici

Secondo uno studio del *Massachusetts General Hospital* di Boston, su oltre 200 pazienti, cellule epatiche patologiche, a livello del sangue periferico, provenienti da pazienti con carcinomi epatocellulari, presentano un profilo di espressione genica differente da quelle di altre epatopatie croniche non oncologiche, epatopatie croniche e fibrosi più grave che presentano una quantità significativamente elevata di cellule epatiche circolanti nel sangue, non identificate in precedenza, che probabilmente in futuro potranno

essere utilizzate come biomarker. In atto queste cellule risultano poco conosciute con notevoli possibilità di ricerca, per descriverle ulteriormente a livello fenotipico nell'ambito delle varie epatopatie. Ad esempio nell'epato-steatosi è necessario un test non invasivo per identificare e stratificare i pazienti a rischio, nonché monitorare l'efficacia dei potenziali trattamenti probabilmente in futuro utilizzando la biopsia liquida (*fonte: Gastroenterology online, 2018*).

g) Tumori, identificato il codice di autodistruzione cellulare

Il codice di autodistruzione delle cellule, che diventa attivo quando si trasformano a causa di una neoplasia, è stato identificato da studiosi dell'americana *Northwestern University* e promette di diventare una nuova arma contro il cancro, con l'allestimento di terapie capaci di "spingere al suicidio" solo le cellule neoplastiche evitando la chemioterapia e senza interferire con il

genoma. Il codice è incorporato in una proteina antica più di 800.000 anni, la cui funzione è proteggere l'organismo dal cancro, controllando la produzione della molecola di RNA, il braccio destro del DNA, e dei micro-RNA, le piccole sequenze di geni che, come registi, regolano l'espressione di altri geni (*fonte: Nature Communications, 2018*).

Q) PSICHIATRIA

a) Prime linee guida sulla depressione in perimenopausa (fase intermedia tra premenopausa e menopausa)

La depressione nella fase perimenopausale può verificarsi insieme ai sintomi della menopausa, e questi due gruppi di sintomi sono difficili da separare, il che rende difficile trattarle in modo adeguato anche perché in questa fase spesso affrontano più fattori di stress come la cura dei figli e dei genitori anziani; la responsabilità della casa e crescenti richieste di lavoro in un momento in cui potrebbero avvicinarsi al picco della carriera. Una commissione di medici e ricercatori della *North American Menopause Society* e dal *National Network on Depression Centers Women and Mood Disorders Task Group*, con l'avallo della *International Menopause Society* ha pubblicato le

prime linee guida della depressione perimenopausa, raccomandazioni su come diagnosticare e curare questo tipo di depressione. L'80% delle donne in menopausa riferisce vampate di calore e, se notturne, il sonno può essere interrotto. Disturbi persistenti del sonno, causati da vampate di calore, contribuiscono allo sviluppo o all'esacerbazione dei sintomi depressivi (*fonte: Menopause e sul Journal of Women's Health, 2018*).



-b) Ecografia del collo per prevedere il rischio di demenza

La demenza è il risultato finale di decenni di danni vascolari, quindi nel momento in cui diventa manifesta è già troppo tardi. Uno studio condotto presso la *University College London (UCL)* ha mostrato che un soggetto con problemi circolatori, nei vasi arteriosi che portano sangue ossigenato al cervello, è soggetto a un più rapido declino

cognitivo negli anni, spessissimo anticamera della demenza. Un'ecografia del collo potrebbe quindi diagnosticare i soggetti a rischio parecchi anni prima della comparsa dei sintomi di demenza (*fonte: Congresso dell'American Heart Association, Chicago, 2018*).

[torna all'indice](#)

Meglio il fondotinta o il viso "acqua e sapone"?

di Anadela Serra visconti

Oggi come oggi, sicuramente è più protetto un viso truccato con il fondotinta, piuttosto che un viso "acqua e sapone" soprattutto se viviamo in città ad alto tasso di inquinamento, dove lo smog può essere fonte di irritazioni ed allergie (le micro-particelle di metalli pesanti degli scarichi delle macchine dei riscaldamenti possono depositarsi nelle ghiandole sebacee). Non è più quindi come un tempo in cui l'aria pulita faceva "respirare" la pelle. Peraltro i fondotinta di ultima generazione sono vere e proprie creme anti-aging e formano una vera barriera protettiva contro le aggressioni esterne. Contengono sostanze idratanti, vitamine, acido ialuronico, fattori di protezione solare. Sono quindi prodotti molto completi e mantengono la pelle idratata oltretutto protetta dagli sbalzi di temperatura tra interno riscaldato ed esterno gelido. Inoltre, per chi ha problemi di allergia

(sempre possibili con qualunque prodotto che si applica sulla pelle) in farmacia esistono trucchi specifici: non solo fondotinta ma anche rossetti, ombretti, fard, mascara, tutti privi di nickel, di profumo e conservanti. E per i celiaci, cosmetici anche privi di glutine.

Ma a ciascuno il suo trucco: fondotinta cremosi e idratanti per pelli secche, fondotinta "non oil", a basso contenuto in grassi e non comedogenici per pelli grasse e impure, fondotinta compatti a protezione 50+ per quando si va sulla neve o al mare. Di fatto, il fondotinta (se di buona qualità) è un'arma in più per mantenere giovane la pelle, ricordando sempre che è buona regola detergere il viso con cura prima di andare a dormire, soprattutto per evitare che le particelle di smog "intrappolate" nel fondotinta risultino irritanti durante il sonno.

[-torna all'indice](#)

VOGLIA DI PRIMAVERA? Crusca d'avena per rimetterci in forma

Di Anadela Serra Visconti

Si avvicina la primavera e con lei, la voglia di alleggerirci, di depurarci nel fisico e nella mente. Voglia di colori che trascendano i grigi e i neri invernali che ormai ci fanno tristezza. Ma come rinnovarci se prima non ci liberiamo dei pesi invernali? A cominciare dal corpo, che solitamente ci appare appesantito da qualche indulgenza alimentare, mascherata da colori scuri e maxi-indumenti. Una buona tecnica depurativa e anti-fame può essere quella di sostituire 2-3 pasti a settimana con un "cocktail" vegetale frullando frutta, verdura o misto, a seconda che ci gratifichi di più il sapore dolce della frutta o quello leggermente salato dei vegetali.

Ma come rendere anti-fame e sazianti questi preparati? Oltre alle fibre della frutta e dei vegetali freschi, il trucco è quello di aggiungere ai nostri preparati, a frullato finito, 2-3 cucchiaini di crusca d'avena biologica. Altamente proteica e ricca in fibre, la crusca d'avena non apporta quasi

calorie, è insapore ma aggiunge densità al frullato e quindi prolunga il senso di sazietà, allungando i tempi digestivi. L'importante è aggiungerla a fine frullato e non prima, così le particelle rimangono intatte.

In quanto ai frullati ci possiamo sbizzarrire combinando mele, pere, banane, carote, sedano, fragole, kiwi, ananasà con acqua o volendo, con latte scremato o con yogurt magro.

Un esempio pratico: 1 banana, 1 mela, un bicchiere di latte e 1 di acqua. Frullate e aggiungete 3 cucchiaini di crusca d'avena. Ne ricaverete 3 bicchieroni pieni, da bere o da gustare con il cucchiaino. Questo sarà il vostro pasto "sostitutivo".

Sentirete un bel senso di sazietà: ne beneficeranno il corpo, la pelle e l'umore, poiché sentirsi leggeri e depurati è già un primo passo verso la felicità!

[torna all'indice](#)



Primavera

Di Patrizia Carlotti

La primavera respira
Dentro il corpo di una giovane donna
La primavera s'incammina
Indossando molteplici vestiti e profumi
Colori ed essenze s'intrecciano in un ballo suadente
La primavera si rinnova
Cantando e recitando
Gli uccelli s'inclinano all'allegria del cielo limpido
Nuvole bianche passeggiano lentamente
E si divertono cambiando forma
La primavera arriva con il vagito dei neonati
E nella sua purezza mette solide radici
La primavera danza leggiadra
Sotto un tiepido sole d'aprile
Sboccia il fiore della gioventù
Delicato e innamorato conquistatore
un soffio leggero carezza l'anima
nuove e forti emozioni scuotono flora e fauna
suoni, risate, riecheggiano nei cortili...
La prima vera stagione è finalmente arrivata...
Benvenuta, desiderata, accolta con piacere
Dopo il buio e il risveglio dal letargo,
dopo il saluto freddo del volto bianco voltiamo pagina...
La terra sbadiglia e riposata si mette in moto...
Il roseto sprigiona un intenso profumo che fa sognare
Rigogliosa femmina fertile, maliziosa, narcisa, ruffiana...
Partiamo da te regina madre di quattro stagioni

[torna all'indice](#)

La giornata di un giornalista americano nel 2890

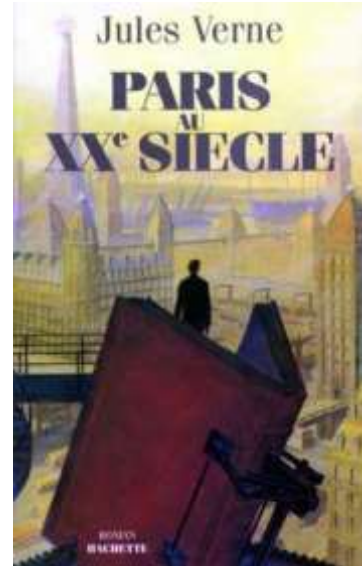
Di Jules Verne

introduzione di Alessio Begliomini

L'esoterismo se affiora da esperienza diretta del sovrasensibile, iniziatica, può trovare esplicita espressione con opere assolutamente disvelatrici, come quelle di Rudolf Steiner ; di positivo orientamento quali, prima di lui, maestro dei tempi nuovi, quelle ad esempio dei maggiori maestri visibili del passato: Cornelio Agrippa, Paracelso, Campanella, pochi altri; quando la diretta esperienza non c'è, meglio sia velato nella espressione propriamente narrativa: saggia mimesi, di chi non voglia presentarsi come maestro, che di per sé allontana tosto eventuali, ingenui lettori dal cedere facilmente a possibili forme di adesione fanatica alla "persona storica" di chi è invece soltanto messaggero, di venuste e occulte verità. Tutte le maggiori opere artistico-letterarie contengono messaggi o minime allusioni di genere esoterico: non sussiste opera d'arte degna di questo nome che sia priva di un esoterismo di fondo a sorreggerla; e, per quanto ciò che sto per dire possa sembrare paradossale, talvolta ciò è avvenuto ad insaputa coscienza dell'artista stesso: Massimo Scaligero sintetizza questa possibilità così: "ciò che immettono in lui, nonostante lui, le reali guide della umanità".

L'esempio più prossimo che vogliamo fare al riguardo, in campo letterario è quello relativo al Collodi per la composizione delle avventure di Pinocchio. Qui , nel "Racconto di una giornata di un giornalista americano nel 2890" (che venne pubblicato in prima edizione inglese dalla rivista americana FORUM nel 1889), gli scienziati assoldati dal miliardario editore Francis Benett non riescono, nonostante reiterati sforzi amplificati negli anni da una perfezionata tecnologia, a mettersi in contatto con i celesti abitanti di Giove, della Luna... E inoltre Verne ci profetizza qui l'esito d'un ipertecnologico futuro terrestre ove si saccheggiano con sempre nuovi ritrovati le energie eteriche dalla natura ma senza amarla, ammorbatto dal feticismo della performance, in perpetua agitazione di contro il giusto fondamento d'intima quiete; lo standard che regola, eterodiretta dal Potere e arresa all'immediato successo di vendita la stessa attività artistica; ma dove gl'inferi impulsi ostacolatori nell'umano permangono irrimediabilmente gli

stessi di sempre: così Benett si preoccupa se sua moglie non ritorna a casa al solito entro tre giorni da Parigi, monitorandola fin nel sonno, colà, a placare il proprio viscerale demone di gelosia, di onnivoro possesso.



Effetti comici o grotteschi di vario genere, sì che neppure il terreno ciclico percorso naturale umano di vita-morte può sfuggire al pregiudizio, arimanco , di Benett di poterlo aggirare e risolvere per via d'ulteriore perfezionamento del medium "appropriato", son disseminati nell'azione di

tutto il racconto, mirabile summa dell'ironia verniana e dell'allarme sempre manifesto in Verne dinanzi il culto, di derivazione spiccatamente anglo-americana, del denaro come garanzia di riconoscimento di un personale potere: col privilegio antisociale accordatone di vincolare -in modo palese ovvero secondo persuasione occulta- ogni espressione d'altrui indipendenza umana.

LA GIORNATA DI UN GIORNALISTA AMERICANO NEL 2890

Gli uomini di questo XXIX Secolo vivono in una continua fiaba senza avere l'aria di sospettarlo. Saziati di cose meravigliose, essi restano freddi davanti a quelle che il progresso offre loro ogni giorno. Con un po' più di giustizia, essi apprezzerrebbero come si meritano le raffinatezze della nostra civiltà.

Confrontandola al passato essi si renderebbero conto della strada percorsa. Come apparirebbero più degne di ammirazione le città moderne dalle vie larghe centinaia di metri, con le case alte fino a trecento metri, con la temperatura sempre costante, con il cielo solcato da migliaia di aerovetture e di aeropullman.

Al confronto di queste città, che cos'erano i sobborghi di mille anni fa, quelle Parigi, quelle Londra, quelle Berlino, quelle New York...: borgate mal areate e fangose, ove circolavano ancora dei cassoni sobbalzanti trainati da cavalli - sì, cavalli! Cosa da non credere! Se si ricordassero del cattivo funzionamento dei piroscafi e dei treni,

delle loro frequenti collisioni, della loro lentezza, che valore attribuirebbero a gli aerotreni e soprattutto a questi tubi pneumatici gettati attraverso gli oceani , dentro ai quali vengono trasportati alla velocità di 1500 chilometri orari?! Infine non ci si rallegrerebbe maggiormente del telefono e del telefoto ricordandosi dei vecchi apparecchi così insufficienti per la trasmissione dei messaggi? Strana cosa! Queste sorprendenti trasformazioni si basano su dei principi perfettamente noti, che i nostri nonni avevano forse troppo trascurato. In effetti il calore, il vapore e l'elettricità sono vecchi quanto l'uomo. Alla fine del XXIX Secolo gli scienziati non affermavano già che la sola differenza fra le forze fisiche e chimiche risiede in una forma di vibrazione, caratteristica per ognuna di esse, delle particelle dell'etere? Poiché si era fatto questo enorme passo nel riconoscere l'affinità di tutte le forze, è veramente inconcepibile che ci sia voluto un tempo così lungo per riuscire a determinare ciascuna delle forme di vibrazione che le differenzia. E' straordinario soprattutto che il modo per riprodurre direttamente l'una senza l'altra sia stato scoperto solo molto recentemente. E' tuttavia così che le cose sono andate, ed è solo nel 2790, cento anni fa, che il celebre Oswald Nyer vi è riuscito. Un vero benefattore dell'umanità questo grande uomo! Il suo lavoro geniale fu la matrice di tutti gli altri! Ne nacque una pleiade di inventori che culminò nel nostro James Jackson. E' a questi ultimi che noi dobbiamo i nuovi accumulatori che condensano, gli uni la forza contenuta nei raggi solari, gli altri l'elettricità immagazzinata in seno al globo terrestre, altri ancora l'energia scatenata da cascate, venti, ruscelli, fiumi, eccetera. E' da lui inoltre che abbiamo avuto i trasformatori i quali attingendo la forza viva negli accumulatori nella forma di calore, di luce, d'elettricità, di potenza meccanica, la restituiscono allo spazio dopo averne ottenuto il lavoro desiderato.

L'insieme di queste meraviglie noi possiamo incontrarla in un edificio incomparabile: la sede dell' Earth-Herald, recentemente inaugurata nella 16824 strada di Universal city, divenuta attuale capitale degli Stati Uniti delle due Americhe.

Se il fondatore del New York Herald, Gordon Benett, rinascesse oggi, che direbbe vedendo questo palazzo di marmo e d'oro, che appartiene al suo illustre nipote Francis Benett? Venticinque generazioni si sono succedute e il New York Herald si è mantenuto in questa illustre famiglia dei Benett. Sono passati duecento anni da quando il governo dell'Unione fu trasferito da Washington a Universal city. Il giornale seguì lo spostamento e

prese il titolo di Earth-Herald. Sotto l'amministrazione di Francis Bennett il giornale ha raggiunto una potenza ineguagliabile, inaugurando il giornalismo telefonico. Questo sistema, permette a gli abbonati, in una rapida conversazione con un reporter, un uomo politico o uno scienziato, di conoscere ciò che può loro interessare. Quanto ai compratori spiccioli, per qualche soldo prendono conoscenza dell'esemplare del giorno in apposite cabine fonografiche. A seguito di questa innovazione di Francis Benett, in qualche mese la sua clientela raggiunse gli ottantacinque milioni di abbonati e la fortuna del direttore si elevò progressivamente fino a trenta miliardi di dollari : cifra di molto superata oggi. Grazie a codesto capitale , Francis Benett ha potuto costruire la sua nuova sede : colossale, a quattro facciate ciascuna della lunghezza di tre chilometri e il cui tetto è posto al sicuro sotto al glorioso vessillo delle settantacinque stelle della Confederazione.

A quest'ora Francis Benett, re dei giornalisti, sarebbe re sulle due Americhe, se gli americani potessero mai accettare la personalità di un sovrano qualunque. Voi ne dubitate? Ma i plenipotenziari di tutte le nazioni e i nostri stessi ministri si affollano alla sua porta, mendicano consigli, chiedendo la sua approvazione, implorando l'appoggio del suo onnipotente organo. Contate gli scienziati che incoraggia, gli artisti che sostiene, gli inventori che sovvenziona. Faticoso impero il suo; lavoro senza sosta, di certo uomini d'altri tempi non resisterebbero al suo carico quotidiano di lavoro. Fortunatamente gli uomini d'oggi sono di costituzione più robusta, grazie ai progressi dell'igiene e la pratica diffusa della ginnastica; grazie anche alla preparazione di nuovi alimenti scientifici, nell'attesa della prossima scoperta dell'aria alimentare la quale permetterà di nutrirsi semplicemente respirando. E frattanto , se desiderate conoscere tutto ciò che comporta la giornata di un direttore dell' Earth-Herald, prendetevi la pena di seguirlo nelle molteplici sue occupazioni: oggi stesso 25 luglio del 2890. Francis Benett s'è alzato al mattino d'umore piuttosto scontroso: da otto giorni sua moglie Edith è in Francia e lui perciò si sente un po' solo. Lo si crederebbe? da dieci anni sposati si tratta della prima volta che la signora, la "professionale Beauty", fa un'assenza così lunga. Di solito due o tre giorni erano sufficienti per i suoi frequenti viaggi in Europa, in particolare Parigi ove va ad acquistare i suoi cappelli. La prima preoccupazione di Francis Benett è stata quindi di mettere in azione il suo fonotelefoto, il cui terminale è all'Hotel di sua proprietà sui Campi Elisi. Il telefono abbinato al telefoto, altra

conquista della nostra epoca! Se già da tanti anni si trasmette la voce per mezzo della corrente elettrica, è soltanto da ieri che si può trasmettere anche l'immagine. Preziosa scoperta, di cui Benett questa mattina non è stato l'ultimo a benedire l'inventore, quando ha visto sua moglie riprodotta sullo schermo malgrado l'enorme distanza che intanto li separa. Dolce visione! la signora Benett è ancora a letto; benché sia quasi mezzogiorno dorme con la sua bella testa sprofondata tra i pizzi del cuscino. ma ecco che si agita, le sue labbra tremano...sogna senza dubbio...sogna e un nome le sfugge dalla bocca. Francis... mio caro Francis!..." Il suo nome pronunciato con voce così dolce ridona il buonumore a Francis Benett che, non volendo svegliare la graziosa addormentata, esce rapidamente dal proprio letto, poco dopo facendo ingresso nel suo ufficio. La tournée quotidiana sta per cominciare. Dapprima Francis Benett ha fatto ingresso nella sala dei romanzieri d'appendice: questa è assai grande, sormontata da larga cupola traslucida. In un angolo varii apparecchi telefonici per mezzo dei quali i cento letterati dell'Earth-Herald raccontano cento capitoli di cento romanzi ad un pubblico impaziente. Vedendo uno dei suoi romanzieri che prendersi cinque minuti di riposo ecco che Benett si congratula con lui: "Molto bene mio caro, nel suo ultimo capitolo la scena ove la giovane contadina abborda il suo spasimante con qualche problema di filosofia trascendente, è di notevole raffinatezza, mai sono stati descritti meglio i costumi campestri. Continui mio caro Arcibaldo, coraggio: diecimila abbonati nuovi da ieri, grazie a lei!" "Signor Last", riprende rivolgendosi ad altro dei suoi scrittori "son meno soddisfatto di lei, il suo romanzo non è vissuto! Lei corre troppo presto alla conclusione, e allora l'indagine psicologica? Bisogna andare a fondo! Non è con una penna che si scrive, nel nostro tempo ma con il bisturi! Ogni comportamento della vita reale è il risultato di una serie di pensieri sfuggenti, che van descritti con cura per creare un essere vivente: che c'è di più facile, avviando a servirsi dell'ipnotismo elettrico che sdoppia l'uomo e libera la sua personalità? Si guardi vivere mio caro Last, imiti il suo collega che complimentavo un momento fa, si faccia ipnotizzare...Come? Lei dice lo fa?...Non abbastanza, allora, non abbastanza!" Dopo aver impartito questa piccola lezione, Francis Benett prosegue la sua ispezione entrando nella sala dei reportage. I suoi 1500 reporters, piazzati in quel momento davanti ad egual numero di telefoni, hanno comunicato a gli abbonati le notizie ricevute nella notte dai quattro angoli del pianeta. L'organizzazione di questo servizio incomparabile è stata più volte descritta.

Oltre al suo telefono, ogni reporter ha davanti a sé una serie di commutatori che permettono di istaurare una comunicazione con quella o quell'altra linea telefonica: gli abbonati ricevono dunque non soltanto il racconto ma la visione stessa degli avvenimenti, questa ottenuta mediante la fotografia intensiva. Ora Francis Benett interpella uno dei suoi dieci reporters astronomici, il cui servizio andrà accrescendo le scoperte stellari: "Ebbene Cash, che novità ha ricevuto?" "Dieci fototelegrammi da Mercurio, da Venere e da Marte, Signore" "Interessante quest'ultimo?"

"Sì! Una rivoluzione nell'impero centrale a vantaggio dei democratici liberali contro i conservatori repubblicani". "Come da noi allora; e da Giove?" "Niente ancora! Non riusciamo a comprendere i segnali degli abitanti di Giove. E' possibile che i nostri non riescano a raggiungerli?" "Questo riguarda lei, io la considero responsabile signor Cash!" risponde Francis Benett che, assai disgustato, si dirige in direzione del salone adibito ai redattori scientifici. Curvi sopra le loro calcolatrici ecco una trentina di scienziati immersi in equazioni di ottantesimo grado: alcuni si davan da fare persino in mezzo a formule dell'infinito algebrico e dello spazio a 24 dimensioni come scolari elementari con le quattro regole della aritmetica.

Benett piombò tra di loro come una bomba: "Ebbene signori, che mi si dice? Nessuna risposta da Giove?...Sarà sempre il medesimo problema! Vediamo, Corley, dopo vent'anni mi sembra che lei si stia affaticando sempre intorno questo problema..." "Che vuole, Signore, rispose Corley, la nostra ottica lascia ancor molto a desiderare e pure i nostri telescopi di trenta chilometri..." "Lei intende, Peer -interuppe Benett rivolgendosi al vicino di Corley- , l'ottica lascia a desiderare!...Questa è la sua specializzazione, mio caro!

Metta gli occhiali che diavolo! Metta gli occhiali!" Poi, ritornando a Corley:"Ma tralasciando Giove, otteniamo risultati almen dalla Luna?..." "Non maggiori, Signor Benett!"

"Ah! Questa volta lei non accuserà l'ottica! La Luna è seicento volte meno lontana di Marte, col quale nondimeno il nostro servizio di corrispondenza è regolarmente stabilito. Non son certo i telescopi che mancano..." "No ma sono gli abitanti", soggiunse Corley dal sorriso fiducioso del suo operato. "Lei osa affermare che la Luna non sia abitata?" "Quantomeno signor Benett sulla faccia che la Luna ci presenta. Chi lo sa se l'altra

faccia..." "Ebbene Corley, c'è un modo assai semplice per assicurarsene: rivoltate la Luna!"

E quel giorno gli scienziati dell'officina Benett escogitarono i primi mezzi meccanici che avrebbero dovuto portare al più presto al rivolgimento del nostro satellite. Pel resto Francis Benett aveva ragione di sentirsi soddisfatto, infatti uno degli astronomi dell'Earth-Herald aveva da poco determinato gli elementi del nuovo pianeta Gandini. Si trova a milleseicento milioni trecentoquarantottomila duecentottantaquattro chilometri e mezzo dalla Terra, descrive la sua orbita intorno al nostro sole e per compierla abbisogna di 272 anni 124 giorni 12 ore 43 minuti 9 secondi e 8 decimi di secondo. Benett fu molto felice di questa precisione, gridò : "Bene! Affrettatevi ad informarne il servizio di reportage. Lei sa bene quanto interesse il pubblico abbia per queste notizie astronomiche; desidero che la notizia appaia sul numero di oggi". Prima di abbandonare la sala dei reporters, Benett ha fatto una puntata in direzione del gruppo speciale degli intervistatori rivolgendosi a gli incaricati per i personaggi celebri. " Lei, ha già intervistato il presidente Wilcox?" "Sì signor Benett, sto pubblicando nella colonna delle informazioni che ciò di cui soffre è certamente una dilatazione dello stomaco e che si affiderà ai più coscienziosi lavaggi del tubo". "Perfetto! E questo affare dell'assassino Chapmann?...Ha intervistato i giurati che devono sedere al processo?" "Sì e son tutti concordi sulla colpevolezza, così che il caso non sarà neppure portato dinanzi a loro. L'accusato verrà giustiziato prima della condanna stessa..." "Giustiziato...Elettricamente?..." "Elettricamente signor Benett; senza dolore, a quanto sembra, poiché non ci si è ancora molto occupati di questo dettaglio". La sala adiacente, vasta galleria lunga mezzo chilometro, era consacrata alla pubblicità e ci si può facilmente immaginare ciò che deve essere la pubblicità d'un giornale tipo l'Earth-Herald. Essa frutta in media tre milioni di dollari al giorno. Per via d'un ingegnoso sistema, infatti, una parte di questa pubblicità viene diffusa con un metodo assolutamente nuovo, grazie a un brevetto acquistato per tre dollari da un povero diavolo che è poi morto di fame. Sono degli immensi cartelloni, riflessi dalle nubi e la cui dimensione è tale da permettere di scorgerli in una intera regione. Da questa galleria mille proiettori sono attivati senza sosta a lanciare verso le nubi, che li riproducevano a colori, questi annunci smisurati. Ma oggi, Benett entrando nella sala della pubblicità ha visto i meccanici incrociare le braccia presso i loro proiettori inattivi; informandosi, gli si mostra il cielo d'un limpido azzurro. "Sì, tempo

bello -mormora-e non è possibile alcuna pubblicità aerea! Che fare? Se si trattasse soltanto di pioggia, la si potrebbe riprodurre, tuttavia son proprio le nubi che occorrono! Ebbene, signor Samuel Mark,rivolgetevi subito alla direzione scientifica, servizio meteorologico; direte loro da parte mia che s'occupino attivamente della questione delle nubi artificiali: non si può di certo rimanere così alla mercé del bel tempo!" Dopo aver terminato l'ispezione dei diversi settori del giornale, Benett è passato al salone di ricevimento dove lo aspettavano gli ambasciatori e i ministri plenipotenziari, accreditati presso il governo americano...Questi signori venivano in cerca di consigli dall'onnipotente direttore. Nel momento in cui Benett entrò, in questo immenso salone si stava discutendo con una certa vivacità. "Che vostra eccellenza mi perdoni -diceva l'ambasciatore di Francia a quello di Russia-, ma io non vedo nulla da cambiare nella carta d'Europa; il nord a gli slavi, e sia; ma il sud ai latini! La nostra comune frontiera del Reno mi sembra eccellente; d'altra parte sappiatelo bene: il mio governo non si opporrà a gli eventuali attacchi che si facessero contro le nostre refetture di Roma o Madrid o Vienna." "Ben detto!-esclamò Benett intervenendo nella contesa-. Come, signor ambasciatore di Russia, voi non siete soddisfatti del vostro grande impero, che dalle rive del Reno si estende alle frontiere della Cina, un impero di cui l'oceano glaciale, l'Atlantico, il Mar Nero,il Bosforo, l'oceano Indiano bagnano l'immenso litorale? Eppoi a che fine le minacce? E' forse possibile la guerra con le moderne invenzioni? Queste granate asfissianti che vengon lanciate a distanza di centinaia di chilometri, queste scintille elettriche lunghe venti leghe e che possono annientare in un sol colpo un intero corpo d'armata, questi proiettili che si caricano con i microbi della peste, del colera, della febbre gialla e che in poche ore distruggerebbero una intera nazione!" "Noi lo sappiamo bene, Benett, -rispose l'ambasciatore russo- ma si può fare ciò che si vuole? Pressati noi stessi dai cinesi sulla frontiera d'oriente, bisognerà costi quel che costi entrare qualche sforzo verso l'ovest..." "Se è solo questo, signore -replicò Benett con tono protettivo-, poiché la proliferazione cinese è un pericolo per il mondo faremo pressione sul Figlio del Cielo: dovrà imporre ai suoi sudditi di non oltrepassare il limite massimo di natalità, pena la morte. Questo farà da compensazione." Mezzogiorno suonava in quel momento. Il direttore dell'Earth-Herald dando termine all'udienza con un gesto, lasciò rapidamente il salone, accomodandosi su di una poltrona semovente e così aggiungendo in qualche minuto

la sua sala da pranzo posta a un chilometro da lì all'estremità del palazzo. La tavola è apparecchiata, Benett vi prende posto trovando a portata di mano una serie di rubinetti e, davanti a lui, lo schermo di un fototelefono, sul quale appare la sala da pranzo del suo hotel di Parigi. Malgrado la differenza di fuso orario, il signore e la signora Benett si sono accordati per fare insieme i loro pasti. Niente di più piacevole di pranzare così, rinnovando l'intimità a mille miglia di distanza, di rivedersi e parlarsi a mezzo del mirabile apparecchio fonotelefonico. Ma in questo momento la sala parigina è vuota. Pensa il signor Benett che Edith sia in ritardo: "Oh la precisione delle donne! Tutto migliora eccetto questo..."

Facendo questa troppo giusta riflessione, Benett apre uno dei rubinetti davanti a lui. Come tutte le persone che si trovano a loro agio nella nostra epoca, rinunciando alla cucina domestica Francis Benett è uno degli abbonati della grande "Società di Alimentazione a Domicilio" che, mediante una rete di tubi pneumatici distribuisce vivande di ogni genere. Questo costoso sistema provvede alla cucina migliore col vantaggio di sopprimere la razza orripilante dei cordons-bleus d'ambo i sessi. Francis Benett pranza solo soletto pieno di rincredimento e termina col suo caffè, quando, rientrando, Madame Benett appare sovra lo schermo del telefoto. Le domanda il marito: "E da dove arrivi dunque mia cara Edith?". "Oh! Hai già finito? Son dunque in ritardo?...Da dove vengo?...Ma dal mio modista!...Ci sono quest'anno cappelli fantastici! Non sono addirittura più dei cappelli!...sono delle cattedrali, delle cupole! Io mi sarei un po' dimenticata..."

"Un po' mia cara...Infatti il mio pranzo è finito...". "Ebbene, vai mio caro...torna alle tue occupazioni, io mi devo ancora recare dal mio sarto". E questo sarto era nientemeno che il celebre Wormspire: colui che ha così acutamente proclamato l'adagio: "La donna non è che una questione di forme". Francis Benett baciò la guancia di sua moglie sullo schermo del telefoto, dirigendosi verso la finestra ove lo attendeva il suo aeromobile. L'aeromobile, macchina ammirevole inventata basandosi sul principio del "più pesante dell'aria", si lanciò nello spazio ad una velocità di 600 chilometri orari. Ora, al di sotto di Francis Benett sfilavano le città e i marciapiedi semoventi che trasportavano i passanti lungo amplissime strade, le campagne ricoperte d'un immensa tela di ragno, la rete di cavi elettrici. In mezzora, Benett raggiunse la sua fabbrica del Niagara, ove si utilizzava la forza delle cascate per produrre energia, vendendola o noleggiandola ai consumatori. Terminata poi la sua visita, egli

tornò via Filadelfia, Boston e New York a Universal city, dove il suo aeromobile lo depose verso le cinque del pomeriggio. C'era folla nella sala d'aspetto dell'Earth-Herald. Tutti spiavano il ritorno di Benett per l'udienza, ch'egli accordava ogni giorno ai postulanti. Erano inventori sollecitanti capitali, mediatori d'affari con proposte a sentir loro tutte eccellenti. Bisognava rapidamente fare delle scelte, esaminare e scartare tenendo conto soltanto di quelle potenzialmente ben retributive. Benett allontanò subito coloro che portavano idee inutili: uno pretendeva addirittura di far rivivere la pittura, quest'arte completamente decaduta coi progressi fotografici -dovuti all'inventore giapponese Aruziswa-Riochi-Nichrome-Sanjukamboz-Kio-Baski-Ku il cui nome è divenuto così facilmente popolare- tanto che l'Angelo di Millet era stato venduto per 15 franchi. Un altro aveva addirittura scoperto il microbo primigenio, che iniettato nell'organismo umano avrebbe dovuto render l'uomo immortale! Un audace medico affermava, invece, che se la gente continuerà di certo a morire, almeno morirà guarita... Sognatori, o presunti tali, di vario genere, che furono prontamente congedati. Altri ricevettero accoglienza migliore e fra tutti un giovane, la cui vasta fronte prediceva viva intelligenza. "Signore - diss'egli a Benett- se in passato si contavano 75 corpi semplici, questo numero è oggi ridotto a tre, d'accordo? Ebbene io son sul punto di ridurre questi tre a uno solo e se i fondi non mi mancheranno, in qualche settimana vi riuscirò. Avrò così determinato l'assoluto!" "E la conseguenza di questa scoperta? - domandò Benett". "Sarà, rispose il giovine, di creare facilmente qualsiasi materia: pietra, legno, metallo, fibrina...finanche una creatura umana... interamente... non le mancherà che l'anima...". "Ah Questo!", rispose ironicamente Francis Benett, il quale, ciononostante destinò questo giovane chimico alla redazione scientifica del giornale. Infine un altro studioso annunciò che una delle quistioni che appassionavano il mondo intero stava per ricevere quella sera stessa la sua soluzione. Si sa che un secolo fa un'ardita sperimentazione aveva attirato l'attenzione del pubblico sul dottor Nathanael Faithburn. Convinto sostenitore della ibernazione umana, s'era deciso a sperimentare su sé stesso l'esattezza del suo metodo. Dopo aver indicato con testamento olografo le operazioni necessarie a ricondurlo alla vita a distanza di cento anni esatti, s'era sottoposto a temperatura di -172 gradi: ridotto così allo stato di mummia, il dottor Faithburn venne rinchiuso in una tomba per il periodo stabilito. Ora, il 25 luglio 2890 era precisamente il

giorno della scadenza del termine: si veniva a proporre a Francis Benett di procedere, in una delle sale dell' Earth-Herald, alla resurrezione tanto impazientemente attesa. Il pubblico avrebbe potuto così esser tenuto al corrente secondo per secondo. La proposta venne accettata e poiché l'operazione non doveva essere fatta innanzi le 9 di sera, Benett si distese su di una chaise-longue nel salone delle audizioni. Indi, girando un bottone, si mise in comunicazione col Central-Concert. Dopo una giornata così piena, che piacere ritrovava nelle opere sinfoniche dei migliori maestri della sua epoca basate su di una successione di sapienti formule armonico-algebriche! L'oscurità era scesa, affondato in un sonno semi-estatico Francis Benett non se ne era neppure accorto. Una porta si aprì all'improvviso; Immediatamente per una variazione prodotta sull'etere, l'aria divenne luminosa. "Chivalà!...Ah è lei, dottor Sam...", esclamò Benett. -"Proprio io, come va?". -"Bene". "Vediamo la lingua?" e la guardò al microscopio. Poi guardò il polso: "Eccellente!... E l'appetito?..." "Euh!" "Lo stomaco invece non va più bene, invecchia lo stomaco! Ma la chirurgia ha fatto grandi progressi, bisognerà farne rimettere uno nuovo. Lei sa, Benett, che abbiamo stomaci di ricambio garantiti due anni...". "Vedremo" rispose Benett, "Nell'attesa, dottore, potete cenare con me". Durante la cena furono ristabilite le comunicazioni fototelegrafiche con Parigi. Questa volta Edith stava davanti alla sua tavola e la cena, inframmezzata dalla buona conversazione del dottor Sam, fu piacevole; poi, appena terminato: "Quando conti di tornare da Parigi, mia cara Edith?" "Partirò all'istante" "Per tubo o per aereotreno" "Per tubo" "Allora sarai qui...?" "Alle undici e 59 di stasera" "Ora di Parigi?" "No,no, di Universal city" "A presto dunque e soprattutto non perdere il tubo". I tubi sottomarini con i quali si veniva dall'Europa in 295 minuti erano preferiti a gli aerotreni, i quali a loro volta non facevano più di mille chilometri orari. Il dottore si ritirò, non senza aver promesso di tornare per assistere alla risurrezione del collega Nathanael Faithburn e Francis Benett, che voleva chiudere i conti del giorno, passò nel suo ufficio. Operazione enorme, quando si tratta di una impresa i cui costi quotidiani arrivano a 1.500 milioni di dollari. Per fortuna i progressi della meccanica moderna facilitano in modo singolare questo genere di lavoro. Con l'aiuto della tastiera di una calcolatrice, Benett riuscì a completare il suo lavoro in 25 minuti. Era ora. Aveva appena premuto l'ultimo tasto dell'apparecchio totalizzatore che la sua presenza fu richiesta al salone degli esperimenti. Vi si recò subito e fu accolto da una schiera di scienziati, ai quali si era

aggiunto il dottor Sam. il corpo di Nathanael Faithburn è lì, nella sua bara, sistemata su di un cavalletto al centro della sala. Viene azionato il telefoto, così tutto il mondo potrà seguire le diverse fasi dell'operazione. Si apre la bara... Faithburn viene tolto...E' sempre come una mummia: giallo, duro, secco. Risuona come legno. Lo si sottopone a calore... ad elettricità... Nessun risultato... Lo si ipnotizza... lo si suggestiona... Niente ha ragione di questo stato ultra-catalettico. "Ebbene, dottor Sam?" domanda Francis Benett Il dottor Sam si piega sul corpo, lo esamina con la più viva attenzione...Con una iniezione ipodermica gli'introduce alcune gocce del famoso elisir Brown-Séguard, che era ancora di moda... La mummia è più mummificata che mai. "Ebbene" risponde il dottor Sam "credo che l'ibernazione si sia prolungata troppo..." "E allora?" "E allora Nathanael Faithburn è morto" "Morto?" "Tanto morto quanto è possibile esserlo". "Lei può dire da quanto tempo?"

"Da quando? Ma da quando ha avuto la funesta idea di farsi congelare per amore della scienza". "Andiamo", dice Benett, "ecco un metodo che ha bisogno di venir perfezionato!" "Perfezionato è la parola", rispose il dottor Sam mentre la commissione scientifica di ibernazione riportava via il suo funebre carico. Seguì dal dottor Sam, Benett raggiunse di nuovo la sua camera e poiché appariva assai provato dopo una giornata così piena, il dottore gli consigliò di prendere un bagno prima di mettersi a letto. "Lei ha ragione dottore... Questo servirà a ristorarmi... C'è sempre un bagno pronto nella sede ed io non ho neppure il fastidio di andarlo a prendere fuori dalla mia camera. Vede, solo toccando un bottone il bagno si mette in movimento: lei lo vedrà presentarsi da solo, con l'acqua a 37 gradi ". Francis Benett aveva appena schiacciato il bottone, un rumore sordo iniziava, si gonfiava, aumentava...Poi, apertasi una delle porte il bagno apparve, scivolando elettricamente sulle rotaie. Cielo! Mentre il dottor Sam si copre il volto, dei piccoli gridi di pudore e di sgomento sfuggono dalla vasca... Arrivata da mezz'ora a casa attraverso il tubo transoceanico, dentro la vasca c'era Edith... L'indomani, 26 luglio 2890, il direttore dell'Earth-Herald avrebbe ricominciato la sua tournée di 20 chilometri traverso i suoi uffici. La sera successiva, dopo che il suo totalizzatore aveva terminato di operare, fu calcolato il guadagno di giornata in duecentocinquantamila dollari: 50mila in più della vigilia. Un buon mestiere, quello di giornalista alla fine del XXIX secolo.

[torna all'indice](#)

Argo, Micene. Il canto del cigno

Di Antonella Iacoponi

Cassandra ad Apollo

Apollo, abbi pietà! Vedo la sposa
Che esulta al ritorno del re dei re, - condottiero
Valoroso -, ostenta un'espressione gioiosa,

annuncia la caduta di Troia con sguardo fiero
e grida di giubilo, accende il focolare,
prepara tappeti di porpora... Incombe un nero

presagio: il sangue versato torna a invocare
altro sangue sulla casa di Atreo; Era ha protetto
le navi del re dalle alte onde del mare,

ma Clitemnestra ha un piano perfetto!
Ti imploro Apollo, non dimenticare il mio volto!
Ricordi? Un tempo era il tuo prediletto...

Ti supplico, resta in ascolto,
ho poco tempo, ormai son già caduta,
vedo la donna colpire tre volte il re, avvolto

in una rete, da lei perfettamente intessuta,
come ogni sua trama; vedo il sovrano esalare
bocconi l'ultimo respiro... Compiuta

è la vendetta! Impossibile perdonare
il sacrificio della figlia Ifigenia,
l'infedeltà con Criseide, con me! Vano è pregare!

Gioisce la regina, mentre una lunga scia
di sangue la avvolge, il re ancora giace
per terra, con gli occhi spalancati; giunta è la mia

fine, ma Oreste tornerà! Lontana è la pace.



[torna all'indice](#)

-Memorie di un tempo che non tramontano mai

Di Giuseppe Furci



Intorno alle 9 e mezza del mattino, come preannunciato dai manifesti affissi per tempo dall'Enel, l'erogazione dell'energia elettrica viene sospesa fino alle 17 circa, per via di alcuni lavori resisi necessari sulla rete. Niente tv, computer, uso di elettrodomestici per parecchie ore, dunque. Il disagio e l'assenza degli effetti ambientali abituali in tutta la casa alla lunga non possono che riportarmi con i ricordi indietro nel tempo di parecchi anni. Da un bel po' di tempo a questa parte, per fortuna, tutti i problemi sono stati risolti e solo raramente il paese rimane senza energia elettrica per incidenti di percorso.



All'epoca, invece, la situazione era tragica. In primo luogo eravamo costretti a sorbirci un perenne abbassamento di tensione che, specialmente in determinate ore del giorno, si faceva veramente critico. Un altro neo non meno grave era quello che la corrente elettrica andava via con facilità estrema ogni volta che pioveva anche in maniera leggera, tant'è vero che in paese era comune il detto che, per far andare

via la luce, era sufficiente che facesse la pipì una gatta.

Non posso non ripensare con piacere a quel simpaticissimo vecchietto che aveva una spiegazione per ogni cosa.

"Lo sai di chi è la colpa di tutto? -mi ha domandato qualche giorno prima di morire, sentendo che mi lamentavo per il cronico disservizio dell'Enel.- La colpa di tutto è del signor Mussolini. Sì, proprio quello di tanti anni fa."

Era un tipo allegro, il vecchietto, e, se aveva nominato Mussolini, in qualche maniera ce lo avrebbe fatto entrare nella sua storia. Quando era in vena, cioè sempre, buttava lì dei nomi, delle frasi che non avevano alcun nesso con i discorsi che si stavano facendo sul momento, ma lui ce li faceva entrare creando delle storie veramente gustose.

"Tu sai, -mi ha detto,- e se non lo sai te lo dico io, che l'amatissimo duce pretendeva che gli Italiani servissero la Patria anche la notte, a letto. Bisognava fare grande e potente l'Italia ed ognuno doveva dare il proprio contributo in tutte le maniere. Per agevolarli, visto che l'amatissimo duce era un tipo di buon cuore, li lasciava senza energia elettrica e senza soldi. Così, non potendo procurarsi alcun diversivo, erano costretti ad andare a letto con le galline. A quel punto il gioco era fatto: la necessità, specialmente durante le lunghe ore d'inverno, di ammazzare il tempo e soprattutto di vincere il freddo, non lasciava scelta. A complicare la situazione ci si metteva pure il vino, un vino che a quei tempi, considerato che allora non si usavano concimi chimici e che le vigne venivano potate senza risparmio, era veramente tosto. Quello di oggi, al confronto, è meno che acqua. Contrariamente al cibo e alla roba da metterci addosso, che scarseggiavano di brutto, lo si trovava abbastanza facilmente ed in grande quantità, e tutti, chi più chi meno, ne approfittavamo copiosamente. Ed allora che succedeva? Tra il fatto che si mangiava poco, più niente che poco, e la robustezza del vino, parecchi maschietti, anche tra i più stimati, finivano per perdere ben presto il controllo di sé. A quel punto per le mogli erano veramente dolori, se non si tenevano pronte a soddisfare le loro voglie. Come dimenticare, ad esempio, quel tizio che trascorreva parecchie delle sue serate in osteria e che se ne ritornava a casa col buio pesto sempre

ubriaco fradicio? Pensa un po', appena metteva piede fuori dal locale, e sì che l'osteria era parecchio lontana da casa sua, non perdeva mai l'abitudine di cominciare a gridare ossessivamente a squarciagola:

- Carmela, o Carmela! Preparati che sto arrivando! -

- Chi non lo vedeva, e non era facile vederlo, considerato che le strade del paese erano prive di illuminazione pubblica, quindi completamente al buio, era costretto a sentirlo anche se non lo voleva sentire. Il tizio smetteva di gridare soltanto quando si ritrovava la moglie tra le braccia. I figli non erano un problema, anche se dormivano nello stesso letto assieme a loro e si trovavano puntualmente coricati quando lui rincasava. I giovanotti erano talmente abituati a questa situazione, che ognuno bisbigliava spesso all'altro:



- Attento al padre, altrimenti ti butta giù dal letto! -

Ti posso garantire che non si tratta di una barzelletta. Nei primi tempi più di uno di loro è stato scaraventato giù dal letto dalla furia del focoso genitore, con conseguenze non certo piacevoli. Tieni conto che, non so se te lo ricordi, i letti erano parecchio alti ed una caduta per terra lasciava il segno infinitamente più di quanto accade oggi. La mattina seguente padre e madre istruivano il malcapitato di turno, in modo che di fronte ai paesani attribuisse ad altre cause i propri guai, ma, con l'aria che tirava un po' ovunque, la verità non poteva non venire a galla. Nonostante ciò, per la povera donna erano dolori, se di volta in volta non si faceva trovare pronta. Il marito non intendeva sentir ragione, nemmeno se la moglie si trovasse in fin di vita. Un paio di volte, all'inizio della loro vita in comune, sentendosi veramente male, lei ha osato non rispondere all'appello, ed ogni volta lui non ha esitato a prenderla selvaggiamente a botte nonostante fosse in cinta. Eppure, pensa un po', il tizio era di una bontà unica, tanto che puntualmente, la mattina successiva, smaltita la sbornia, non

esitava ad inginocchiarsi davanti alla moglie e a chiederle perdono tra le lacrime, sinceramente pentito.

"Toglietemi una curiosità, -l'ho esortato tra il serio ed il divertito,-come faceva la gente a pagare il vino, se non aveva neppure i soldi per comprare lo stretto necessario per sfamarsi?"

"Ti rispondo raccontandoti un altro episodio, anche questo realmente accaduto: c'era una volta un uomo che, come la quasi totalità dei nostri cari compaesani, quando non lavorava, e capitava spesso, passava il tempo nella cantina del paese. Non potendo permettersi altro, come ti dicevo prima a quei tempi non c'erano soldi per comprare neppure un pesce, per stuzzicare la sete si faceva dare dall'oste una sola testa di sarda sotto sale. Con quella finiva per arrivare a bere fino a cinque, sei litri di vino per volta. L'oste continuava a segnare sul libro del credito, non tralasciando, di tanto in tanto, di sollecitare il tizio affinché pagasse il conto che ovviamente diventava sempre più salato. La risposta che otteneva ogni volta era puntualmente questa:



- Che volete, mastro mio, non si trova nessuno che compri, e poi, diciamoci la verità, anche se si trovasse qualcuno che fosse in grado di comprare, che cosa avrebbe da vendere un poveraccio come il sottoscritto? -"

"Che voi sappiate, questo tizio l'ha poi saldato, il conto, o no?" ho chiesto, non riuscendo ad evitare di commentare l'episodio con una sonorissima risata.

"Sì, ma solo perché poi è andato in America e, quando è ritornato, ha portato dei soldi. Allora ha messo una bancarella in piazza ed ha mandato il banditore in giro per il paese con questo messaggio:

- Chiunque avanzi dei soldi dall'Onorevole Birillo, si presenti in piazza e sarà pagato. -

Per quanto riguarda il nostro ex capo dei capi, non è finita qui. Il bello deve ancora arrivare! Qualcuno non era d'accordo con l'amatissimo duce, purtroppo le pecore nere si trovano anche

nelle migliori famiglie, e non intendeva sposarsi. Allora l'amatissimo duce che ti ha fatto? Da quel grande genio che era, non ti ha messo una tassa sul celibato? Se non volevi sposarti, eri padronissimo di non farlo, la libertà è sempre la libertà e nessuno deve azzardarsi a toccartela. Però dovevi dimostrare in altre maniere il tuo amore per la Patria. Anche la Patria è sempre la Patria, e va amata, riverita e servita, è giusto, no? Solo che c'era un piccolo particolare che non quadrava: i soldi per pagare la tassa non c'erano, o bisognava fare i salti mortali per racimolarli. D'altro canto, nella vita non si può avere tutto.



pure questo è giusto, no? Il nostro amatissimo duce, impegnato com'era a fare grande l'Italia, non aveva letteralmente il tempo di pensare ai dettagli come quello, ad esempio, di mettere i cittadini in condizione di vivere economicamente in maniera per lo meno dignitosa. Così succedeva, almeno dalle nostre parti, che si vivesse né più né meno che come si vive oggi nel quarto mondo. Ed allora? A pensarci bene un modo per fregare il duce c'era, e tanti lo hanno messo in pratica, lo abbiamo messo in pratica. Che gente senza cuore siamo stati! Una nubile ed uno scapolo, che volevano restare tali senza essere costretti a pagare la tassa sul celibato, si sposavano regolarmente in municipio, ovviamente con l'accordo preventivo delle rispettive famiglie. Solo che, abbandonando il municipio, ognuno dei due riprendeva la vita di prima, come se la cerimonia nuziale non fosse mai avvenuta, alla faccia del duce. Pensa un po', io mi sono trovato una racchia che non ti dico! Mi faceva venire il voltastomaco al solo pensiero della sua puzza. Ti lascio immaginare che cosa ho provato, standole vicino durante la cerimonia nuziale, ma purtroppo quello era un sacrificio inevitabile. Non sarei andato a letto con lei neppure se mi avessero colmato d'oro. Per fortuna anch'io dovevo fare lo

stesso effetto a lei. Al termine della cerimonia, dunque, entrambi siamo scappati l'una dall'altro più velocemente di un fulmine senza neppure salutarci, e da quel momento in poi non ci siamo più cercati per nessun motivo al mondo. Ad un mio amico, invece, è andata male: si è trovato accanto una donna che, in condizioni normali, non avrebbe sposato nemmeno da morto. Prima della celebrazione del matrimonio tutti erano d'accordo che al termine della cerimonia ognuno se ne andasse indisturbato per la propria strada. All'uscita dal municipio, invece, i fratelli di lei, un autentico battaglione, lo hanno circondato e lo hanno convinto a suon di bastonate a portarsela a casa. Ormai era sua moglie e doveva essere lui a sfamarla e a vestirla, essi facevano già la fame ed una bocca in meno da sfamare faceva immensamente comodo. Se aveva qualcosa da ridire, era col duce che se la doveva prendere, non con loro, che non avevano alcuna colpa se lui se la passava ancor peggio di loro. Non potendo prendersela direttamente col duce, il tizio se la prendeva con chi, secondo lui, lo rappresentava nel nostro paese, e, ogni volta che incontrava un fascista o i capi del paese, diventava una belva. Se non gli è mai successo niente è stato perché tutti provavano pietà per lui.

- Mussolini deve ringraziare i partigiani, se non è finito tra le mie grinfie, - ha commentato quando ha saputo della sua fine, fingendo di dimenticare che non si era mai avventurato oltre la frazione comunale più vicina, quella che non dista più di un chilometro da Giaiga. -

Il colmo è che, con i fatti, ha finito per dare ragione al duce. In parte da solo ed in parte in collaborazione con altri, così almeno si sussurrava in giro, ha fatto undici figli, e chissà dove sarebbe arrivato, se gli stenti non avessero condotto sua moglie alla tomba durante l'ultimo parto. Il duce, da parte sua, non ha fatto in tempo a mettere una tassa su chi non aveva figli. In cambio i suoi seguaci si sono dati da fare per cercare di capire come proseguire alla grande la sua opera. E' così che ancora oggi, infiltrati nell'Enel sotto mentite spoglie, ne condizionano pesantemente l'attività, in modo che brilli soltanto nell'imporre bollette sempre più pesanti, nel recapito puntualissimo di queste ultime agli utenti, nell'applicazione rigorosa delle sovrattasse se gli utenti non pagano per tempo."

"Amen!" mi è scappato di concludere in preda all'ilarità più sfrenata e all'ammirazione massima per il vecchietto.

[torna all'indice](#)

Black Friday, cyber Monday e altre corbellerie

Di Mario Lorenzini

Siamo a fine anno, per la precisione nel mese di novembre. In America esiste il Black Friday e noi, come tante usanze copiate da altri paesi, abbiamo mutuato anche questa dalla grande nazione oltreoceano. Che cos'è esattamente il Black Friday? Il venerdì dopo il giorno del ringraziamento, i negozianti americani incentivano lo shopping, anche in vista del Natale, proponendo degli sconti sui propri prodotti molto vantaggiosi. La storia ci viene in aiuto ricordandoci che, in passato, i registri contabili dei commercianti erano scritti a penna. Rosso per i conti in passivo e inchiostro nero per quelli in attivo. Dagli anni '60, data di avvio di questa tradizione, al termine della promozione, i conti dei venditori si assestarono su buoni livelli, quindi annotati con colore nero. Un'altra tesi, meno accreditata, ci racconta che nel 1961, a Philadelphia, nella prima edizione di questi sconti, il fortissimo afflusso di clientela andò di pari passo con il traffico e l'incremento di inquinamento, aumentando il "nero" dei gas di scarico dei veicoli.

Più recentemente è stato introdotto anche il Cyber Monday che, per l'appunto il lunedì successivo, offre riduzioni di prezzo su articoli tecnologici. Queste iniziative sono ormai proposte anche sui negozi on-line che, anzi, personalizzano questi eventi, ad esempio come "la settimana del Black Friday", estendendo a 7 giorni le proprie proposte. Poi c'è chi fa il Black Week-end e, in molti casi, chi invia tramite mail queste informazioni, associa anche un grande contatore alla rovescia, un timer che scandisce giorni, ore, minuti e secondi che segna il tempo rimanente prima della fine di queste offerte.

Ma...e qui arriva il motivo dell'articolo, la versione italiana del Black Friday ha ben poco di realmente confrontabile con gli Stati Uniti o il Canada. Già, a parte i cartelloni o i banner pubblicitari dei negozi fisici o virtuali, il punto debole di questa replica è proprio ciò che dovrebbe essere la sua forza: il prezzo.

Si è parlato molto, attraverso i media, dei falsi sconti che i negozianti mettono in bella vista nel periodo dei saldi post natalizi ed estivi. Di solito si tintegeggia nelle vetrine un grande numero indicante la percentuale di riduzione applicata ai prezzi finali che, a volte, pare toccare le stelle,

anche il 70 - 80%. In più, accanto ai prezzi "vecchi", cancellati da una x, campeggia il prezzo promozionale ribassato. Ma dove sta il trucchetto? E' piuttosto semplice: il commerciante, confidando nella scarsa attenzione del compratore, ritocca verso l'alto la cifra finale da cancellare e poi scrive accanto il prezzo inferiore, praticamente lo stesso di quello vecchio, oppure abbassato di poco, non certo della percentuale tanto pubblicizzata. Esempio: un cappotto da 250 euro viene aumentato a 300, con affiancato il nuovo prezzo di 240, indicando una falsa percentuale di sconto del 20%. In realtà, i soldi scontati non sono 60, ma soltanto 10, un misero 4%. In alcuni casi lo sconto proprio non c'è. Completo uomo da 120 euro prima, dopo portato a 150, con accanto il nuovo prezzo, (cioè quello di prima) 120 euro, e una percentuale fantasma di sconto del 20%. Per fortuna, vuoi un pizzico di onestà in più da parte dei venditori, e un po' di attenzione dei consumatori, questo secondo caso è molto meno frequente che in passato; ma, nella maggioranza delle volte, ci imbattiamo in specchietti per le allodole come quelli di cui sopra.

Ma perché i negozianti si sentono sicuri di quello che fanno? La triste spiegazione che agevola questi fatti è che ormai, le persone sono così prese dalle loro frenetiche azioni quotidiane e non osservano bene quello



che li circonda, compresi i prezzi degli articoli in vendita. I venditori lo hanno capito e, approfittando della distrazione con cui ci muoviamo, è facile per loro proporre prodotti civetta per attirarci sui siti di vendita online e nei negozi fisici. Nella peggiore delle ipotesi, se ci accorgiamo dell'imbroglio e diciamo chiaramente al commesso che quel prodotto era in vendita già a quel prezzo alcuni giorni or sono, il commesso potrà sempre ribattere dicendo: "No, guardi, in effetti è aumentato pochi giorni fa. E abbiamo fatto i salti mortali per scontarlo e riportarlo al prezzo originale...". Insomma loro cadono sempre in piedi, apparentemente, credendo di salvare la faccia. Ma, dopo questa risposta, non ci

convincono e abbandoniamo il negozio senza acquistare nulla. Ma c'è anche chi fa le cose sul serio. Circa 10 giorni fa, passando tra le vie della mia città, mi sono imbattuto in una vetrina con scritto a caratteri giganti: tutto a 5€. Trattasi di attività di abbigliamento rinomato, che solitamente ha prezzi elevati. Tornato a casa l'ho subito riferito a mia moglie. "Facciamo un salto in centro domani?" Peccato che il giorno dopo quell'insegna era sparita, lasciando spazio ai soliti prezzi da urlo che avevo visto altre volte. Qui la situazione è diversa. Gli sconti c'erano per davvero, probabilmente però, riguardavano un numero davvero ristretto di capi, magari non più di una decina, al solo scopo di attirare all'interno del negozio dei compratori che, speranzosi di risparmiare, sarebbero stati corteggiati dalle proposte degli abiti, di qualità sì, ma a prezzo pieno che rappresentavano la quasi totalità della merce.

In un modo o nell'altro, si cerca sempre di attuare la vecchia filosofia di portare in negozio i possibili (per loro probabili) acquirenti, cosicché, presi di mira dall'imbonitore di turno che mostra gli articoli esposti in modo raffinato e garbato su mensole e ripiani colorati, in un ambiente corroborato da musica di sottofondo, possano cedere alle numerose punzecchiature e comprare qualcosa non scontato. Ho voluto riproporre la questione del Black Friday, come già successo su queste pagine, perché si sta insistendo molto parlando degli effetti positivi di qualcosa di irrealista. Ho ascoltato intervistatori in TV che domandavano alla gente circa il parere di questa iniziativa. E ho sentito rispondere molti, felici di aver risparmiato (lo spero per loro), almeno il 20%. Non credo che questo sia pienamente corrispondente a verità. E penso anche che le interviste siano state mirate a persone che, uscendo dai negozi, erano cariche di

pacchi e sacchetti vari. Perché non è stato chiesto il pensiero a chi, entrando e uscendo dal negozio, aveva le mani vuote? A prescindere dal commerciale, credo che si voglia dipingere un'Italia erronea. Da una parte, i venditori che offrono davvero valide opportunità di acquisto e, dall'altra, persone che spendono davvero un botto, approfittando di questi sconti (?), e che hanno le tasche meno vuote di quello che la nostra economia ci mostra con i suoi grafici. Comunque, Il Black Friday, come altri slogan affini, è purtroppo una brutta copia applicata da noi con ristrettezza. Limitazione ahimè imposta anche dai vincoli con cui i commercianti sono tenuti a pagare le tasse, che danno loro un margine di guadagno proprio piccolo. Quando si sta tra l'incudine e il martello...negozianti che cercano di abbassare i prezzi ma non ci riescono per la morsa del fisco, e acquirenti che non ce la fanno a spendere, per lo stesso motivo. Negli Stati Uniti e in Canada, paesi di provenienza di questa usanza, lo sconto è più attinente alla realtà. Le persone che escono da negozi, letteralmente colme di oggetti molto ribassati ne sono il primo mezzo di divulgazione propagandistica, anche per le manifestazioni future. Ma come possiamo confrontarci con politiche commerciali e non solo d'oltreoceano? Non ci sono soltanto migliaia di chilometri che ci distanziano, ma anche culture che si sono evolute nel tempo in modo differente. Oggi i mezzi di comunicazione ci permettono di conoscere ciò che accade all'altro capo del mondo. E se qualcosa ci piace proviamo a imitarla. Ma non è detto che vengano bene. Punterei più a ideare qualcosa di nuovo, proprio del nostro territorio, piuttosto che fare un clone con DNA corrotto del Black Friday americano.

[torna all'indice](#)

Inquinamento e denaturalizzazione globale

Quando l'ottusità e la cattiveria marciano insieme contro il mondo

Di Mario Lorenzini

Con il termine denaturalizzare non voglio intendere un comportamento di qualcuno che non sia naturale ma il progressivo ciclo di distruzione della natura intorno a noi. Piante, animali e minerali. Su tutti i fronti l'uomo, sempre lui, che da alcuni decenni, sta infliggendo all'ecosistema che ci circonda dei colpi durissimi. Basti pensare direi, ma non è così che voglio esprimermi; Non basta assolutamente porre lo sguardo su quei

pochi esempi che dirò; non sono altro che la punta dell'iceberg di tutto il disastro che il pianeta Terra sta subendo. Mi piacerebbe sapere che cosa pensa un uomo quando abbatte delle piante, in modo incontrollato. E non mi sto riferendo al boscaiolo di turno che, probabilmente, esegue il proprio lavoro sottopagato alle dipendenze di un'azienda con interessi commerciali senza riguardo al nostro ambiente, ma a chi trae lautissimi guadagni dall'abbattimento proprio di quegli alberi. Ovviamente non posso non citare la deforestazione dell'Amazzonia. Ma da quando si

definisce polmone del pianeta? Forse da sempre data la sua estensione, ma più verosimilmente da poco, si vuol fare risaltare l'attacco massiccio al folto habitat naturale per molte specie viventi., Non crediate però che l'uomo si limiti all'America latina. Si nomina perché è importante, estesa e, fino a non molto tempo fa, vergine. Ma quale idea migliore che far passare una strada proprio in mezzo a tutti quegli alberi? Stupendo, così, pian piano, ma nemmeno tanto, i gas di scarico ammorberanno la flora circostante. Gli attacchi al nostro patrimonio naturale sono sempre per gli stessi obiettivi: strade, parcheggi, centri commerciali, alberghi e residence. Vale a dire soldi, sottoforma di commercio, business, turismo. Opere che vengono realizzate piuttosto velocemente, proprio perché portano denaro ai loro investitori. Mentre rimangono carenti infrastrutture fatiscenti quali acquedotti e ospedali, sempre per fare alcuni esempi, che impiegano una vita ad essere edificati e, se vengono un bel giorno messi in funzione, sono già da ristrutturare. L'uomo ha sempre la stessa convinzione, quella di poter non solo comprare tutto con i soldi, vivere al top, ma anche di poter controllare lo stato del circondario. Niente di più sbagliato. I gas di scarico si disperdono nell'aria? Un po' di greggio che va rilasciato in mare che vuoi che sia? I pesticidi adoperati nella moderna agricoltura verranno assorbiti, prima o poi dal terreno...Ma non è assolutamente vero. I cicli di azzeramento o almeno riduzione di questi agenti non sono certo rispettati. L'immissione degli inquinanti è non solo continua ma in aumento. Vogliamo parlare di radiazioni? Polveri sottili? Diserbanti? Gli effetti di questi e altri disastri ambientali simili si vedono sull'uomo, oltre che sul terreno, a distanza di anni. Vogliamo parlare di allergie? Asma, reazioni cutanee, solo un paio di esempi di patologie croniche che non giovano certamente alla vita dell'individuo, tenute a bada con il meglio degli antistaminici. Dovuti non certo a casualità come in passato, ma a uno scarso contatto con la natura o, al contrario, al rapporto con essa, che sana non lo è più, alterata da vari agenti inquinanti. L'ideale sarebbe ridurre, possibilmente eliminare totalmente, l'immissione di questi elementi nel nostro ambiente. Ma crediamo che il momento non sia così grave, o che possiamo gestire gli effetti con metodologie di contenimento chimiche o meccaniche. La nostra ottusità ci fa credere ciò e se abbiamo un barlume di coscienza che di tanto in tanto prova ad affiorare, lo rimandiamo giù, pensando ai guadagni di quell'investimento, pazienza se sporca un po' di più la nostra Terra. E pensando male, più per il ricavato che per l'inquinamento

derivante. Perché quello che non vogliamo sentire è che non siamo eterni, che i soldi non sono tutto, anche se poi è proprio così. Il denaro fatto danneggiando il pianeta Terra fa grondare di sangue tutto l'ecosistema. I ghiacciai che si staccano dal polo sud e, chiaramente andando alla deriva verso continenti più caldi, si sciolgono rilasciando altra acqua negli oceani. Il livello dei nostri mari sta aumentando, lo dicono gli esperti climatologi e ambientalisti, ma la perdita di controllo sugli effetti derivanti, quella sì non è tenuta in considerazione. Il fatto che gli oceani aumentino il loro livello di x cm ogni x anni non è realistico. Man mano che il processo continuerà, velocizzerà sé stesso. Se, al momento, prospettiamo un'innalzamento dei livelli acquiferi di 2 cm fra 5 anni, con 1,5 grado di surriscaldamento, questo tiene conto di una costante che in realtà è una variabile; Ossia, il ghiaccio che si scioglie, non soltanto non ci sarà più, ma sarà sempre in percentuale minore rispetto alla massa d'acqua. La porzione congelata verrà attaccata sempre più ferocemente dall'acqua circostante, con temperatura in aumento. Possiamo pensare a un primo grave problema: città costiere che diverranno copie di Atlantide. Ma, seppur questo potesse già essere devastante, non sarà certo l'unico problema. Il clima cambierà drasticamente. Le similitudini che attualmente i meteorologi definiscono col termine "tropicalizzazione", saranno bazzecole. In fondo, ai tropici, si riesce a vivere, pur con gli sbalzi continui del tempo. Ma le escursioni termiche potrebbero essere estreme. Gli tsunami attuali saranno episodi quasi giornalieri, con impennate mai viste. Non ci sarà crema solare capace di proteggerci. Anche le coltivazioni cambieranno, quelle che rimarranno, ovviamente, o quelle artefatte sinteticamente. Il panorama del peggior film fantascientifico apocalittico. Stiamo scherzando col fuoco, ma non è certo roba che possiamo bloccare con qualche estintore. I vulcani che si risveglieranno saranno inarrestabili. Le nostre città, tutte quelle famose metropoli, che rimarrà di loro? E visto che non ci saranno più le piante e gli animali di un tempo, come ci alimenteremo? Nei millenni, generazione dopo generazione, molti popoli hanno visto mutare qualcosa, alcune piante, migrare alcune specie animali. Ma ciò che sta accadendo ai tempi attuali, e la rapidità stessa con cui si presenta, impedisce ad un corpo umano di piegarsi, adattarsi ai cambiamenti climatici, all'aria che respiriamo, al cibo avariato o sintetizzato, tutte cose che necessitano in generale, di salubrità per essere ben accolte dal corpo umano; ma se, comunque, le cose dovessero perdersi, o trasformarsi -

completamente, noi potremmo abituarci? Non so, ma se la cosa potesse essere possibile, ciò dovrebbe avvenire in tempi molto dilatati, non decine o centinaia di anni, ma molto di più. Ed è proprio questo il fattore condizionante che vorremmo influenzare: il tempo. Quante volte ne parliamo, i tempi di approvazione di una manovra economica e la sua attuazione, i tempi entro cui si ridurranno le emissioni di CO₂, quelli per bonificare un edificio ricoperto di amianto, i tempi impiegati da una commissione tecnica per valutare i danni subiti da un ponte pericolante, e così via. Ma, nel frattempo, perdonatemi la voluta ripetizione, il tempo passa. Le persone malate attendono cure che non arrivano, i terremotati le case da costruire, i muri delle scuole si riempiono di crepe, e le promesse dei nostri politici tardano, a volte per perdersi in un dedalo senza uscita. Tornando con i piedi per terra alle congetture dei nostri tempi, come non nominare i cosiddetti termovalorizzatori o, similmente, inceneritori. Grandi complessi capaci di inghiottire molteplici varietà di rifiuti e, così si dice, smaltirli, ad altissime temperature. Ma non si valorizzano i rifiuti, non certamente bruciandoli. Indipendentemente dai costi di costruzione di questi altoforni, da quelli di gestione e manutenzione, la produzione di materiale di scarto, più o meno inquinante, è inevitabile. Ma trasponiamo questo termine non nel senso ambientalista, ma in quello economico. E' inevitabile per l'appunto, coinvolgere capitali, quindi grandi investimenti che porteranno grossi benefici, solo in termini monetari, nel portafoglio dell'azienda fornitrice di quel mostruoso dispositivo. E, sempre per parlare dei mezzi per far soldi, includiamo la raccolta differenziata. In tutta Italia, a più riprese e in modalità differente, si sta cercando di attuare questa politica di intervento sulla produzione dei rifiuti. Parliamo di raccolta porta a porta, di isole ecologiche, attuate con diverse modalità dai comuni interessati. In questa storia sono implicate varie società privatizzate, municipalizzate o cooperative a vario titolo, tutte aventi l'interesse di entrare nel giro. Ma guardate invece le nostre città: a parte le barzellette sulla capitale, molti sono i centri urbani con svariate pecche nella messa in funzione di questa strategia di raccolta rifiuti. Che ci debba essere una differenziazione tra i materiali da raccogliere, per uno smaltimento o riciclo mirato, non vi è dubbio. Ma i marciapiedi delle nostre città non sono certo belli e puliti con quei sacchi, proprio fuori dal portone, per non so bene quanto tempo, in attesa dell'operatore ecologico in arrivo? Forse l'aumento dei ratti in giro nei

[torna all'indice](#)

quartieri deriva anche dal fatto che questi bidoncini, ricolmi di spazzatura, attirano gli animali, mentre sostano per ore attendendo di essere rimossi. Un sistema astruso, complesso, che mette in difficoltà anche gli anziani per la complessità degli orari di ritiro dei rifiuti, e che non porta benefici, anche questo, al nostro ambiente, ma porta lavoro alle ditte in gioco. E pensare che la scusa per rimuovere i "vecchi" cassonetti, già selettivi nel conferimento rifiuti, era proprio il loro ingombro, la sporcizia prodotta. In realtà, spesso, al posto di uno o più cassonetti eliminati, sono state disegnate delle belle striscie gestite dalla società parcheggi. Non sarebbe stato meglio lasciare questi capienti contenitori a disposizione del cittadino 24h, in modo che egli avrebbe conservato al chiuso, in casa, la propria mondezza, fino al momento di uscire per gettarla, correttamente s'intende, nel contenitore idoneo. L'incaricata di gestire il traffico dei rifiuti, avrebbe così svuotato (e igienizzato) tale cassonetto pronto per essere nuovamente riempito. Se vogliamo dirla tutta, oltre che a pensare di pulire, non dovremmo sporcare. Mi spiego meglio: perché non tornare alle bottiglie in vetro? Il vetro è eco compatibile, al contrario di vari composti plastici. Un piccolo sforzo, a tutto vantaggio della salute, anche se dovremo prestare attenzione a non rompere le bottiglie! Pensate anche a vari prodotti, prendiamo i condimenti e i sughi pronti, contenuti in scatolette di tetrapack, altri invece, nel vetro. Così come la birra, nel vetro ma anche, ahimè, in lattina. Riportiamo la natura, usiamo solo il vetro, come nelle migliori confezioni di olio e vino. E le buste per la spesa? L'ideale proposto ma non attuato dalla maggioranza, resta quello di portarsi dietro una o più borse di stoffa riutilizzabili. Diversamente, quando ci forniscono delle borsette, queste sono passate dalla vecchia plastica, ad un materiale biodegradabile. I supermercati si rivolgono a specifici operatori del settore della produzione di buste, con il logo del negozio. Si è parlato di vernice non tossica, ma tutta questa lavorazione ha anch'essa un costo. Forse sarebbe stato meglio utilizzare buste di carta robusta, sì, proprio come quelle che si vedono nei film americani anni '70. La carta è facilmente riutilizzabile e riciclabile, derivante dagli alberi e non da manipolazioni chimiche. Qualcuno penserà al problema della deforestazione. Ma il processo di ricrescita delle piante, pur se lungo, viene rispettato se usiamo il giusto prodotto cartaceo, mentre invece in un giorno o due possiamo abbattere, definitivamente, migliaia di alberi, per niente, solo per creare piazzali di cemento.

Algarve, l'ultimo lembo d'Europa al cospetto dell'Atlantico

di Gianfranco pepe



L'Algarve è la bellissima linea costiera meridionale del Portogallo affacciata sulle turbolente acque dell'Oceano Atlantico, l'ultimo lembo sudoccidentale del continente europeo, considerato per secoli la fine delle terre emerse. Una regione di splendide spiagge, di ambienti naturali ancora selvaggi e incontaminati, di pittoreschi villaggi di pescatori, con alle spalle una storia lunga e interessante ricca di usi e tradizioni. Sparsi nella regione si trovano numerosi e affascinanti castelli, chiese, monumenti e deliziose cittadine storiche ma, naturalmente, non mancano neppure vivaci centri balneari, animati locali della movida notturna e curatissimi campi da golf. Tutto questo, con il contributo non indifferente di un clima piacevole per molti mesi all'anno, la rende una meta meravigliosamente diversificata e ricca di attrattive.

E noi ci siamo fatti attrarre, in particolare quando siamo venuti a conoscenza di un comodissimo volo diretto da Verona a Faro, la capitale della regione algarviana. Siamo nella terza decade di settembre ma laggiù troveremo ancora la piena estate, con temperature a volte sin troppo elevate e un cielo perennemente terso. Alle 6 del mattino, un Airbus 319 della compagnia Volotea decolla puntualissimo e, alle 7,45 locali, con un'ora di fuso

orario rispetto all'Italia, io e Frediana tocchiamo il suolo portoghese. Il tempo è magnifico, e tale rimarrà per tutta la settimana. Fa già parecchio caldo, ci sono 26 gradi ma oggi arriveremo a 32. Ritiriamo all'autonoleggio una comoda Seat Arona, Frediana imposta il navigatore e siamo pronti a partire! Oggi il nostro programma fai da te prevede un tour nell'interno dell'Algarve, con arrivo in serata nella cittadina di Monchique, e la prima tappa è la vicina località di Estoi. Questo paese è davvero carino e lindo, con le sue case variopinte, la bella chiesa madre e il suo altare costruito con il legno di vecchie imbarcazioni, ma soprattutto con il suo splendido palazzo in stile roccocò del XIX secolo. L'aristocratico Palácio de Estoi, tinto di un particolare e accattivante color rosa, è circondato da splendidi e decorativi giardini nei quali ci aggiriamo a lungo, incantati sia dalla pittoresca costruzione che dalle scenografiche soluzioni decorative esterne. Estoi ha un'atmosfera molto diversa da quella delle più note città costiere, un'atmosfera rilassata così com'era l'intera Algarve prima dell'avvento del turismo di massa, con gli anziani seduti nei caffè o sulle panchine tutto il giorno, con le donne che chiacchierano, e nessun avvenimento particolare a turbare la loro tranquillità. Puntiamo poi verso la zona montagnosa, chiamata Serra do Caldeiro, tra i villaggi di Salir e di Ante. I paesaggi sono molto belli, in un susseguirsi di dolci colline ammantate di boschi di sugheri e di pini marittimi dalla chioma verde brillante, che contrasta col brullo marrone del sottobosco ormai inaridito dalla siccità. Salir non ha granché da offrire, se non i resti di un castello e una piccola locanda immersa in un'idilliaca atmosfera di silenzio e di pace, nella quale ci rifocilliamo e prendiamo il primo contatto con la gustosa gastronomia locale. Ripartiamo alla volta di Silves, una deliziosa cittadina fortificata, il centro storico più importante dell'intero Algarve, essendo stata per secoli una strategica capitale

moresca. Oggi, Silves ha un'atmosfera tranquilla e pacifica, ma durante l'epoca moresca è stata una grande roccaforte difensiva e un'importante città commerciale. Esplorando Silves si possono notare tracce di questo illustre passato, dall'imponente castello in mattoni rossi che domina il profilo della città con le sue inespugnabili mura, alla cattedrale gotica costruita dove un tempo c'era una maestosa moschea. Silves visse continue battaglie durante l'XI e il XII secolo, poiché i crociati cristiani e il neo Portogallo cattolico cercarono di spingere i mori del nord africa fuori dall'Algarve. Sarebbe anche possibile percorrere a piedi l'intero giro di ronda di queste massicce fortificazioni ma la stanchezza comincia a farsi sentire. Riprendiamo così il cammino e puntiamo decisamente verso la nostra ultima meta, un hotel in posizione isolata nei dintorni di Monchique, una cittadina circondata dalle alture più elevate della regione. Già sulle colline nelle adiacenze di Silves i segni del vastissimo e spaventoso incendio dello scorso mese di agosto sono evidenti, ed è davvero strano notare come vaste zone completamente bruciate si alternino ad altre incredibilmente risparmiate dal fuoco. Addirittura alcuni pini marittimi hanno una parte di chioma bruciata e l'altra ancora verde ed è impressionante vedere quanto il fuoco sia arrivato vicino anche all'albergo che ci ospita.

Eccoci a Monchique, circondata dalle montagne dell'omonima Serra, tra le quali spicca la spettacolare località di Foia che, a 904 metri sul livello del mare, è il punto più alto dell'Algarve. Dal suo belvedere si gode di una vista mozzafiato verso la costa, in un favoloso panorama che si perde lontano nell'immensità del mare e del cielo. Lasciamo le montagne dell'interno, percorrendo una bellissima strada che serpeggia tra verdi colline, puntando decisamente verso ovest, verso l'oceano, verso la selvaggia Costa Vicentina, il parco naturale che protegge questo tratto di litorale tra le regioni dell'Alentejo e dell'Algarve. Qui si trovano alcune tra le spiagge più spettacolari del Portogallo, arenili deserti sferzati dal vento e battuti dalla forza dell'Atlantico che si abbatte sulle scoscese scogliere in un rombante susseguirsi di potenti onde, in un insieme aspro, incontaminato e grandioso. Imbocchiamo la strada verso Sagres e dopo poco ci fermiamo

nella località di Carrapateira dove abbiamo programmato una camminata lungo il mare. Posteggiamo la macchina ai margini della bellissima Praia (che in portoghese significa spiaggia) de Amado, punto iniziale del giro circolare chiamato Pontal de Carrapateira, che costeggia con una strada bianca tutto il grande promontorio che separa la Praia de Amado dalla Praia de Bordeira.



Camminiamo velocemente su questo comodo percorso, e di tanto in tanto troviamo cartelli informativi e strategiche passerelle in legno che ci conducono ai vari punti di osservazione a picco sull'oceano, tutti diversi tra loro, uno più spettacolare dell'altro, tutti uniti però dalla stessa atmosfera di selvaggia bellezza. Piccole baie punteggiate da faraglioni lasciano il posto a scogliere di colore rosso, a frastagliate insenature sovrastate da pareti strapiombanti a volte scure e altre invece chiarissime, che precipitano nel vuoto verso le onde che si abbattono spumeggianti. Dopo 5 chilometri e un'ora e mezza di cammino, oltrepassato l'ultimo promontorio, ai nostri occhi si spalanca la visione del luogo certamente più scenografico dell'intero giro. L'incantevole Praia de Bordeira, con la sua sabbia color cipria, è assolutamente strepitosa, estendendosi a perdita d'occhio in un susseguirsi di delicate insenature, e insinuandosi nell'entroterra con un'incredibile profondità. L'ammiriamo a lungo dall'alto, scendiamo verso l'oceano impetuoso che cambia continuamente colore nell'incessante inseguirsi dei cavalloni, in un grandioso spettacolo naturale che ci lascia senza parole. A completare il quadro, ci sono anche molti surfisti con le loro tavole sotto il braccio, tutti bellissimi e prestanti, per Frediana uno spettacolo nello spettacolo! Giungiamo a Sagres, la città più occidentale dell'Algarve, il

punto che separa la costa ovest del Portogallo da quella meridionale, un luogo tranquillo ma carico di suggestione, una meta ideale per quelle persone che apprezzano la desolata bellezza della natura. La regione è formata da massicce scogliere e fantastiche spiagge, lambite dalle enormi onde dell'oceano Atlantico. Queste potenti onde attirano a Sagres moltissimi surfisti, e questo infonde alla città un'atmosfera sportiva e rilassata. Qui, protetto da un lungo promontorio, si trova anche un pittoresco porto peschereccio e, in effetti, il freschissimo pesce che gustiamo a cena è veramente squisito. Sagres è la patria del vento, stasera fa piuttosto fresco e, nella breve passeggiata che ci riporta in albergo, bisogna coprirsi e incappucciarsi. Il nostro hotel è invece affacciato sulla riparata Praia de Mareta, una delle 4 meravigliose spiagge della città, e lo stormire delle fronde e il più lontano sciabordio delle onde accompagnano delicatamente il nostro sonno.

Al mattino, attraversiamo il giardino dell'albergo e imbocchiamo la stradina che corre alle spalle della spiaggia in direzione della Fortaleza de Sagres, l'antico e particolarissimo forte, il simbolo stesso della città. Questa fortezza è una struttura difensiva unica nel suo genere, perché è costituita da un singolo bastione, con gli altri tre lati protetti soltanto da ripide scogliere. Nell'attesa che il forte apra i battenti, ne approfittiamo per immortalare dall'alto la magnifica Praia do Tonel, le rocce che l'avvolgono e le impetuose onde che spumeggiano rabbiose sotto di noi. Questa infatti è la spiaggia della città più esposta ai venti occidentali ed è uno dei migliori luoghi per fare surf. Entrati nel forte, camminiamo all'aperto per circa un chilometro e mezzo e percorriamo il periplo di questa singolare fortificazione, circondata da enormi scogliere e fortificata solo sul lato interno. Dentro non c'è molto da vedere, il faro, una cappella e una misteriosa rosa dei venti, ma la cosa più bella è poter godere di questa nitidissima atmosfera, col mare che ci circonda in ogni direzione e con la vista sul più lontano Cabo de Sao Vicente, che ci sta aspettando per lo spettacolo serale del tramonto. Saliamo poi sulla sommità dell'altro braccio di terra che delimita la nostra Praia de Mareta, sul quale, in posizione panoramissima, si trova uno storico albergo, la Pusada de Sagres. Ci aggiriamo a lungo su questa grande terrazza

naturale, restando estasiati dalle vedute che possiamo ammirare da quassù: la splendida baia che racchiude la nostra spiaggia, il porto a picco sotto di noi, la Praia de Martinal e la più lontana e isolata Praia de Figheira, un'altra bomboniera di sabbia dorata che raggiungeremo tra poco. Nel tardo pomeriggio ci prepariamo per andare a Cabo Sao Vicente, per salutare nel modo migliore "Fratello Sole", che ha illuminato così bene questa nostra stupenda giornata. Il Cabo Sao Vicente è l'estremità sudoccidentale del continente europeo ed è un promontorio battuto dal vento, con impressionanti scogliere che si innalzano sino a 75 metri di altezza al di sopra di acque infuriate. Una fila di auto si sta avviando lungo la strada che conduce al capo, dove troviamo già parecchia gente in attesa. Indossiamo gli scarponcini da trekking per muoverci più agevolmente tra le rocce e camminiamo un po' sui vari sentieri di questo luogo remoto, affacciandoci sulle vedute dall'alto di queste frastagliate scogliere. Il faro, uno dei più potenti del Portogallo, alto e superbo, stagliandosi nettamente contro la luce del cielo che comincia ad arrossarsi, dona un'ulteriore tocco di fascino al paesaggio. Mentre io resto appollaiato su di un masso, Frediana continua ad aggirarsi nei dintorni cercando le migliori angolazioni per fare fotografie. Alle 19,34, in un religioso silenzio, sembra quasi di sentire il fruscio delle lenzuola di un mare blu cobalto tra le quali il sole sta andando a coricarsi. Sopra di noi, nel vento che soffia costante, alcuni gabbiani sfruttano sapientemente ad ali spiegate la corrente che li mantiene perfettamente immobili, mentre il loro becco lascia intravedere un sorriso di gioia per questo attimo di perfetta bellezza. Non ci sono applausi, ma l'emozione di un momento nel contempo così semplice e così solenne è evidente in ognuno degli spettatori.

Al risveglio usciamo sul nostro balcone affacciato sul mare per salutare il nuovo giorno e godere di questa bella atmosfera addolcita dalla morbida luce del primo mattino. Oggi la giornata sembra bollente, come al solito neanche una piccola nuvola macchia di bianco l'azzurro perfetto del cielo, non tira un alito di vento e il mare è una tavola. Approfittiamo di queste magnifiche condizioni, uscendo subito per fare una romantica e solitaria passeggiata lungo la nostra bellissima

Praia de Mareta. Al ritorno ci sediamo ad un tavolino del giardino, facciamo colazione e poi lasciamo Sagres, che ci è piaciuta davvero tanto. Ormai siamo esperti e imbocchiamo senza problemi la R 125, l'arteria che attraversa tutta la regione correndo alle spalle della costa. La nostra nuova meta è la vivace e storica città di Lagos, e più precisamente il favoloso promontorio di Ponta da Piedade, a sud del suo centro abitato. Tutto l'Algarve occidentale è caratterizzato da vaste spiagge sabbiose e torreggianti scogliere, erose e scolpite dalle forti onde e dagli agenti atmosferici, ma, tra tutte queste attrazioni naturali, Ponta da Piedade può essere sicuramente considerata la più spettacolare, con le sue scogliere intagliate in pilastri rocciosi, tunnel marini e grotte nascoste. Parcheggiamo la macchina e, in una ventina di minuti, raggiungiamo a piedi la punta da dove partono diversi percorsi sterrati che portano ai punti più panoramici. Da quassù possiamo avere una prima idea dell'insieme di questo aspro e martoriato promontorio, caratterizzato da colorate pareti di arenaria policroma e da altre invece di bianche rocce calcaree, in una sbalorditiva alternanza cromatica. Il momento più gratificante è però quello del giro in barca, col quale possiamo godere di tanta bellezza dal basso. Un simpatico barcaiolo ci accompagna sulla sua piccola imbarcazione alla scoperta di questo paesaggio fiabesco, in un labirinto di caverne, grotte, frastagliati angoli nascosti, arcate sovrapposte e rocce dalle forme più bizzarre che, con un po' di fantasia, formano corpi di coccodrilli, di cammelli o di gorilla. Alcune grotte hanno delle spaccature dalle quali filtra la luce che dona alla profondità dell'acqua surreali trasparenze cristalline di verde e di azzurro. Le maestose scogliere che incombono su di noi sono dipinte di rosso e ruggine, con sfumature rame, ocra e color miele, in un arcobaleno che ci riempie di meraviglia. Poi ci spingiamo più avanti, sino a raggiungere dal largo la stupenda Praia de Camillo, un altro prezioso gioiello incastonato tra massi e faraglioni. Con gli occhi e la macchina fotografica pieni di stupore e di spettacolari immagini, scendiamo dalla piccola barca e riprendiamo il cammino. Sino ad ora abbiamo cercato di evitare accuratamente i luoghi più frequentati, le cittadine più caotiche, insomma i paradisi del turismo di massa. La curiosità però ci spinge in una delle località più

conosciute, Praia da Rocha. Attraversiamo l'orribile città di Portimao e approdiamo nell'altrettanto orribile Praia da Rocha. In realtà la sua spiaggia dorata sarebbe anche bellissima, infinitamente lunga e profonda, ma qui il cemento ha fatto il suo sporco servizio e anche l'ambiente generale ci sembra alquanto deprimente. Dopo tanta bellezza una parentesi di profonda bruttezza! In teoria da qui la nostra meta finale non sarebbe lontana ma, anche se il nostro resort è conosciuto dal navigatore, raggiungerlo risulta comunque alquanto complicato. Infatti il posto è bellissimo ma piuttosto isolato, immerso tra gli ulivi nel silenzio e nel verde delle colline che circondano il paese di Carvoeiro. Ormai siamo giunti nell'Algarve centrale e Carvoeiro è un luogo ideale per scoprire le bellezze di questa zona, per gli amanti della natura e per le attività all'aria aperta; un tranquillo paese che unisce il turismo alle genuine atmosfere portoghesi, disteso intorno all'ennesima stupenda spiaggia e arroccato sulle alture che la sovrastano.

Oggi la temperatura lieviterà sino ai 35 gradi, un caldo abbraccio che ci accompagnerà lungo il meraviglioso itinerario costiero sulla cresta delle falesie, il trekking del "Percurso de 7 vales suspensos". Iniziamo la camminata dal punto più orientale, Praia de Marinha. Questa è una delle spiagge più spettacolari di tutto l'Algarve, due lingue di sabbia racchiuse tra falesie di color rosa e giallo che si fondono delicatamente, con 4 o 5 faraglioni che chiudono scenograficamente la sua estremità più occidentale. Per ora ci limitiamo ad osservarla dall'alto, visto che da questo punto parte il sentiero in direzione ovest. Il primo tratto è abbastanza agevole e anche piuttosto frequentato e, di tanto in tanto, ci si può affacciare verso il mare per ammirare dall'alto la costa, sempre frastagliata e rocciosa, sino ad arrivare all'altezza della famosa grotta di Benagil e dei suoi grandi archi naturali. Da qui in poi il sentiero si fa più impegnativo e faticoso, in un continuo saliscendi, con tratti di roccette e di passaggi stretti e ripidi e bisogna prestare molta più attenzione. Dopo esattamente 3 ore di cammino e circa 6 chilometri percorsi, stanchi ed accaldati sbuchiamo a Praia Vale de Centeane, il punto terminale del nostro itinerario. Anche qui la spiaggia è bellissima e, nonostante i cavalloni, il

verde trasparente del mare mi attira inesorabilmente per un fresco bagnetto molto rigenerante. Questa sera, un gustoso piatto di calamari giganti alla griglia assaporati in un ristorante vicino al mare nel centro di Carvoeiro, mentre il sole avvampa il cielo all'orizzonte, conclude nel modo migliore quest'altra suggestiva nostra giornata algarviana.

Ormai manca solo l'ultimo trasferimento, la tappa che ci riporterà al punto di partenza, la graziosa città di Faro. Lungo il percorso ancora diverse soste panoramiche prima di approdare ad un'altra famosa spiaggia, la Praia de Falesia, vicino all'esclusiva località di Vilamoura. La fama di questo paradiso è ampiamente giustificata e questo posto entrerà di diritto nelle nostre top five. Un'estesissima spiaggia di sabbia chiara, sovrastata per tutta la sua lunghezza da una falesia di roccia rossa sia sulla sua sommità che alla sua base, creando un netto contrasto cromatico col colore chiarissimo dell'arenile. Nella sua parte centrale invece la falesia forma bianchissime colate verticali in rilievo simili a lingue di neve, che fondendosi con il rosso delle rocce degradano qua e là in intense sfumature di rosa. Camminiamo incantati sulla infinita battigia sotto un sole feroce, che mi invita, anzi mi obbliga, a tuffarmi e a nuotare a lungo anche grazie alla gradevolissima temperatura dell'acqua. Eccoci arrivati al punto terminale del nostro lungo giro circolare, la Praia de Faro, la spiaggia principale della città sulla quale abbiamo prenotato il nostro albergo. In realtà questa località si trova su di un'isola collegata da un ponte alla terra ferma, ad alcuni chilometri dal centro. Questa è la porta d'accesso ad uno straordinario tratto di costa che si estende per ben 60 chilometri verso il confine spagnolo, protetto da un parco nazionale chiamato Ria Formosa. Qui il frastagliato litorale roccioso dell'Algarve centrale lascia gradualmente il posto alla più dolce ma altrettanto eccezionale costa dell'Algarve orientale. Un sistema lagunare protetto da una successione di lunghe e strette isole sabbiose parallele alla linea costiera, con canali, isolotti, paludi, banchi di sabbia sottoposti alle alte maree dell'Atlantico, vie d'acqua che rappresentano un perfetto habitat per gli uccelli e la fauna d'acqua salata. Il riconoscimento quale

parco naturale non solo permette di proteggere la fauna selvatica, ma anche le piccole comunità di pescatori che fanno affidamento sui tradizionali e sostenibili metodi di pesca che, altrimenti, andrebbero persi.

Nel limpido splendore di questa nostra ultima giornata portoghese, lasciamo la nostra isola e ci trasferiamo alla Marina de Faro, dalla quale partono le escursioni nel parco Ria Formosa. Siamo una dozzina di persone e, su di un'affusolata imbarcazione molto confortevole, iniziamo questa tranquilla e rilassante esplorazione dei canali e delle isole del parco. Il nostro accompagnatore ci fornisce interessanti informazioni sulla conformazione di questo straordinario ecosistema, protetto da isole e promontori, paradiso per molte specie di uccelli e luogo privilegiato per l'allevamento ittico, in particolare delle ostriche. Queste acque calme sono anche l'habitat ideale per i cavallucci marini, che qui si trovano con la più alta concentrazione al mondo. Navighiamo lentamente tra le sponde costituite per la maggior parte da detriti vegetali e marini, avvistiamo diversi uccelli e vediamo da vicino una grande colonia di granchi. La prima sosta di mezz'ora è a quella che viene chiamata l'Isola Deserta e, in effetti, su questa incontaminata isola di sabbia vive un solo abitante! Il posto è veramente affascinante e ovviamente il silenzio regna sovrano. Camminiamo sulla sabbia e su passerelle che ci conducono ad una posizione leggermente più elevata, dalla quale riusciamo a godere di un magnifico panorama sulle lagune e sulle distese sabbiose che ci circondano. In particolare restiamo ammaliati dalle sfumature di colore della sabbia e del mare che si fondono in un delicato insieme. La scura sabbia bagnata degrada in sfumature sempre più chiare sino a formare bianchissime lingue che si protendono nella laguna, le cui placide acque passano dal verde oliva delle rive a trasparenti sfumature smeraldo chiare e luminose. In pochi altri minuti attracciamo nuovamente nella più animata isola di Culatra, sbarcando nel villaggio di Farol per una sosta di un'ora. Qui attraversiamo il minuscolo centro abitato e percorriamo il lunghissimo molo che funge da barriera, separando le rombanti onde dell'oceano dalle tranquille acque del mare

interno. Sulla nostra sinistra lo spettacolo irresistibile del rincorrersi dei cavalloni ci ipnotizza come al solito mentre, dalla parte opposta, il mare è calmissimo e brulica di pesci che elettrizzano la superficie dell'acqua. Raggiungiamo il faro all'estremità del molo e la vista da qui è fantastica, con l'acqua dell'oceano che, a causa della crescente alta marea, in un inseguirsi di mulinelli si sta trasferendo nella laguna mentre, al di là del canale, la lunga linea della spiaggia bianca dell'Isola deserta spezza nettamente a metà il blu profondo del mare e del cielo. Dopo 3 ore di navigazione sbarchiamo ed entriamo nella città vecchia di Faro, racchiusa dalla cerchia muraria araba medioevale. Su strade lastricate

saliamo nel punto più alto dove si erge la Se, la cattedrale che, a testimonianza della lunga storia della città, si trova su un sito che è stato nel tempo sede di un tempio romano, di una chiesa visigota e di una moschea. Faro vanta anche molti altri monumenti ed edifici storici e, nel complesso, offre un insieme di storia, di cultura e di natura estremamente piacevole e pittoresco.

Domani mattina all'alba lasceremo l'Algarve con gli occhi pieni di azzurro, l'azzurro degli azulejos, le tipiche piastrelle dipinte che ricoprono palazzi, chiese e chioschi, l'azzurro infinito di un cielo perennemente sereno e l'azzurro del mare che è stato il protagonista incontrastato di queste nostre indimenticabili giornate.

[torna all'indice](#)

La conclusione negli aeroporti

Di Cristina Bettolini

oggi è martedì, 21 agosto e ci aspettano da affrontare 430 chilometri intervallati da varie visite.

La meta finale sarà Isfahan, città denominata dagli iraniani per la sua bellezza "la metà del mondo" con ben tre siti Unesco. Si parte da Tehran con i soliti problemi del traffico mattutino e si percorre verso sud quella che, fino a qualche tempo fa, era l'unica autostrada iraniana. Dopo la capitale, per chilometri, non si vedono villaggi, case sparse, distributori di benzina, autogrill, ai lati, si estende piatto e silenzioso il deserto Dasht-e Kavir.

prima tappa coperti 130 chilometri è La città di Qom, stretta fra il deserto e le montagne a ridosso del mar Caspio. È a quasi mille metri di quota e conta più di un milione di abitanti in gran parte dediti alla coltivazione della terra.

scesi dal pulmino, si notano subito il giro murato della città lungo sei miglia e la metropolitana sopraelevata ormai prossima all'apertura,

destinata a collegare la periferia all'area dell'importantissimo santuario, locale la cui visita è l'unico scopo della nostra sosta e al quale oggi si arriva utilizzando il servizio bus messo a disposizione di fedeli e turisti. . non vedremo neppure qui il bazar che pare offra i migliori tappeti in seta del paese e non assaggeremo gli esaltatissimi dolci locali, il più famoso dei quali è sicuramente il Sohan, ricco di pistacchio. Qom è la seconda città santa dell'Islam dopo Mashhad perché ospita le spoglie di Hazrat-e Masumeh, figlia del settimo Imam Musa ibn Ja'far nonché sorella dell'imam Reza (ottavo imam degli Sciiti).

È il cuore della Rivoluzione Islamica, ed ogni 31 ottobre vi viene festeggiato l'anniversario della nascita di Hazrat.

Negli anni Sessanta/Settanta le moschee e le madrise di Qom furono il centro della protesta dei religiosi contro il regime dello shah. Ne è una prova il fatto che, mentre nella maggior parte delle moschee iraniane vi possono accedere anche

i non musulmani, nello splendido santuario di Hazrat possono entrare solo i musulmani. da qualche tempo, ai non musulmani è però consentito accedere almeno ai cortili come gesto di buona volontà.

Il mausoleo sorge sul luogo dove è stata sepolta la sorella dell'imam Reza, e la sua tomba da allora è meta di pellegrinaggio dei fedeli tanto sciiti quanto sunniti, devoti alla famiglia del profeta Maometto, e l'intera Qom è un fervente centro culturale islamico, dove si recano studenti di teologia da ogni parte del paese e da fuori. All'ingresso del santuario, noi donne abbiamo dovuto indossare un chador grigio a fiori neri con una zip per tutta la lunghezza.

Fatimah Masumah era nata nel 789 d.C. nella città di Medina. Quando nell'816 si stava recando a Marv per fare visita al fratello, si ammalò nel momento in cui la carovana che la trasportava stava arrivando a Sawa; trasportata a Qom, morì qui per esservi poi sepolta. Aveva 27 anni. "Oltre alla sapienza la ponevano ai vertici tra le donne e gli uomini del suo tempo, virtuosità e pudore. Per questo motivo assume un ruolo speciale tra i discendenti dei santi" aggiunge mentre percorriamo i cortili del mausoleo la nostra guida che è il mullah di cui vi ho parlato nel primo capitolo, ossia, colui che ci ha evidenziato la necessità del paese di emanciparsi, di puntare sul turismo e perciò sull'importanza di aver dei turisti soddisfatti affinché possano raccontare in patria la loro esperienza positiva e invogliare altre persone a effettuare un viaggio.

Il "nostro" mullah ha in testa il turbante nero, segno di diretta discendenza dalla famiglia dei sayyid, quella di Maometto, altri mullah, discendenti indiretti hanno il turbante bianco.

Tra loro, potrebbe in futuro venire scelto chi succederà un giorno alla Guida Suprema, Ali Khamenei.

Negli studi che affrontano ci sono materie propedeutiche, come filosofia, teologia, giurisprudenza, storia, morale. Vi è infine la memorizzazione: imparano infatti a memoria migliaia di versetti coranici, hadith e poesie. Durante la visita dei cortili, abbiamo visto una

processione dove degli uomini si battevano il petto e cantavano onorando un santo. Il primo santuario, in forma ottagonale, fu ideato nel 1523 da Shabeigom, figlia del re safavide Ismail, ma l'attuale mausoleo (che rende famosa la città santa) fu edificato nel 1591 dallo shah Abbas. Venne costruita la prima cupola, ricostruita più volte successivamente e ricoperta con piastrelle decorative nel 1519 e con oro nel 1803.

Il rivestimento aureo della cupola è stato rinnovato nel 2005. Il più vecchio cortile del mausoleo è stato edificato nel 1519 con tre Iwan, tra i quali l'Iwan d'Oro, e due minareti. Un altro cortile è stato costruito nel 1885 con quattro Iwan tra i quali l'Iwan Ayne (a specchio). La Grande (A'zam) Moschea è stata realizzata nel 1964 con quattro sale interne, una grande spianata, due alti minareti e una grande cupola.

Lasciamo Qom e ci riimmergiamo nel deserto fin ad arrivare nella città di Kashan che è con i suoi 400.000 abitanti fra le più grandi della provincia di Isfahan. Si trova a 1600 metri di altezza sul livello del mare, dista 240 chilometri da Tehran e 220 da Isfahan. vi sono molte abitazioni con le caratteristiche torri del vento, Bad Ghir, un tradizionale sistema di areazione e ventilazione



delle zone calde e desertiche (vedi capitolo 3).

Le sue origini, uno dei siti archeologici più importanti nel centro dell'Iran, si perdono in 7000 anni fa e la città vide il suo massimo splendore durante i periodi Safavidi e Selgiuchidi.

I rinvenimenti archeologici sulle collinette di Tepe Siyalk 4 chilometri ad ovest di Kashan, rivelano come questa sia stata una delle primarie zone di

civilizzazione nella preistoria e i reperti la fanno risalire a 8000 anni fa I primi scavi risalgono al 1936/37 ad opera dell'archeologo francese Roman Ghirshman e proseguono tuttora Manufatti del sito si trovano al Louvre, al Metropolitan Museum di New York e al Museo Nazionale dell'Iran a Teheran.

Kashan risale al periodo elamita e nei sobborghi si erge ancora uno ziggurat che risulta essere più antico di quello di Ur Il terremoto del 1778 rase al suolo la città e gli edifici safavidi facendo 8.000 vittime, ma Kashan si è rinnovata ed è oggi un punto focale d'attrazione turistica con le sue case storiche del XVIII e XIX secolo (molte oggi sono dei musei), esempi di architettura residenziale persiana tradizionale e dell'estetica qajar.

Ne è un esempio La Borujerdi House costruita nel 1857 dall'architetto Ustad Ali Maryam per la sposa di Borujerdi, un ricco mercante. La sposa proveniva dalla ricca famiglia Tabatabaei, per la quale l'architetto aveva costruito la vicina casa Tabatabaei diversi anni prima.

La Struttura della Borujerdi House rispecchia molte caratteristiche dell'architettura residenziale tradizionale iraniana.

Infatti, è composta da biruni ("esterno", area pubblica) e andaruni ("interni", quartieri privati). All'entrata, notiamo e tocchiamo dei sedili che servivano per attendere e riposare ai mercanti o agli anziani, sul portone, due battacchi, uno, pesante, per gli uomini e uno, leggero, per le donne e in base a quale veniva bussato ad aprire veniva o un uomo o una donna. Nel cortile, ci sono una scalinata che portava alla cisterna dell'acqua, una torre del vento, una piscina con fontana e un iwan a due piani (balcone). La sala principale è sormontata da un khishkhan, che è un tipo di cupola centrale. Tre palafrenieri (statue di persone preposte alla gestione e all'aiuto dei cavalieri) alti 40 metri, due sopra la sala principale e uno sopra l'ingresso, sono anch'essi costruiti sulla casa. Questa è decorata con stucchi, opere in vetro, specchi e presenta affreschi del famoso pittore Kamal-ol-Molk. Terminata la visita, pranziamo e subito dopo facciamo una Sosta a un negozietto di profumi con molte fragranze, verbena, olivo di boemia, ecc. e acqua di rosa che

nella città viene prodotta in grande quantità grazie ai suoi magnifici roseti.

Un elemento di stupore e divertimento è stato la presenza di una botola per accedere al magazzino sotterraneo. A un certo punto, vedi che il negoziante ti dice "vado a prender quel che mi chiedi e preme un pulsante sparendo sempre più in basso". -Sorriso-

Saltiamo Il grande bazar, che ci viene detto, espone tapeti, lavori in ceramica, ricami vari, tessuti in seta e delle caratteristiche mattonelle smaltate, chiamate Kashi, dalle quali la città prende il nome.

Risaliamo sul pulmino e alì ci parla dei GIARDINI PERSIANI, infatti, ci accingiamo a vederne uno situato, a ridosso di alte montagne, nella periferia di Kashan, quello di Bagh-e Fin. "In Iran l'Unesco ha censito e protegge nove giardini storici (tra cui il "nostro"). Lo schema basilare è sempre lo stesso: un rettangolo con due corsi d'acqua che si incrociano, una fontana o una vasca nel mezzo, uno o più padiglioni simmetricamente disposti e poi piante oppure alberi nei quattro quadrilateri formati dai canali.

Ma, nei secoli, si sono avute variazioni significative allo schema base, pur conservando il disegno e la struttura.

Del resto, è dell'arte orientale ripetersi con leggere, ma importanti variazioni.

La presenza dell'acqua è fondamentale nel giardino persiano e lo caratterizza. Essa non solo lo consente rendendo coltivabile il terreno, ma lo abbellisce e ne fa un luogo di delizia con la sua frescura, il suo mormorare, il suo scorrere e dunque rompere la staticità sia pure relativa dell'impianto vegetale.

L'acqua proviene sempre da montagne vicine con cime (quasi) perpetuamente innevate; viene immessa in canali coperti chiamati qanat, interrotti in più punti da pozzi o reservoir. Quando arriva ad irrigare il giardino è ancora freschissima ed ha una pressione tale da consentire zampilli e getti con la sua stessa forza, senza bisogno di pompe. In più, una volta irrigato il giardino e fatta bella mostra di sé, essa continua la corsa e va ad

irrigare i successivi campi. È esattamente lo schema applicato per le fontane della Reggia di Caserta, solo che qui essa proviene da falde e fonti, e non dallo sciogliersi di nevi più o meno eterne".

Entriamo nel giardino di Fin (Bagh-e Fin) che è uno dei più famosi dell'Iran e che fu progettato dallo Shah Abbas I come una classica visione persiana del paradiso (espressione ricorrente). Le



costruzioni originali safavidi sono state sostanzialmente rimpiazzate durante la dinastia Qajar, benché la disposizione degli alberi e delle vasche marmoree si avvicini a quella originale. Il sito è peraltro noto per essere stato la scena dell'assassinio di Mirza Taghi Khan, noto come Amir Kabir cancelliere dello scià Nasser al-Din Shah Qajar.

Siamo fondamentalmente in un quadrilatero cintato da alte mura vicino ad alti monti da cui trae l'acqua fresca che si incanala in un reticolo di canaletti più o meno grandi che formano vasche con zampilli e lambiscono o addirittura penetrano in alcuni padiglioni deliziosamente decorati anche (cosa rara) con figure umane. Le miniature persiane che descrivono gli ozi ed anche le prodezze erotiche dei ricchi signori (shah) debbono essersi ispirate a giardini come questo che, almeno nel suo impianto, risale all'VIII° secolo d.C. In esso, come spesso accade in questi giardini, prevale sui fiori, il verde tipo dei cipressi, albero nazionale, amato e diffusissimo. "Giardini simili si trovano nei palazzi storici di Kashan, forse un po' ripetitivi, al pari dei palazzi stessi, espressione di una borghesia arricchitasi

nell'Ottocento. Eppure, anche fra questi non può non sorprendere uno "ribassato", vale a dire più in basso del livello di ingresso dell'edificio e come incassato. Il che avviene anche con il semplice e rarefatto giardino della moschea e madrasa Agha Bozorg che però non vedremo, aggiunge Alì. Intraprendiamo la Strada per Isfhan, tutto intorno c'è il deserto, alì autista ci mette in sottofondo la stessa musica del mattino e così chiediamo ad alì guida di raccontarci un po' del paese, del territorio, delle ricchezze e delle carenze. il succo è concentrato in quanto segue:

"Il petrolio è la prima risorsa naturale del paese. I principali pozzi si trovano ad est del golfo Persico. Da qui gli oleodotti portano il greggio nelle raffinerie o ai terminali del golfo Persico. Le riserve iraniane di gas naturale, la seconda risorsa, sono di gran lunga le più cospicue nel mondo. Altre materie prime sono ferro, cromo, rame, piombo, zinco, zolfo, carbone (quest'ultimo peraltro di non eccelsa qualità) e uranio".

Questa viene citata a fagiolo perchè la totalità del deserto viene a un tratto interrotta da un vasto spazio in cui si trova una miniera dove la sua estrazione è ancora attiva.

La miniera è inavvicinabile recintata com'è, si vedono tra l'altro, soldati, carri armati, cannoni, ecc..

"L'Iran è bagnato a nord dalle acque del mar Caspio (che è 28 metri sotto il livello del mare) e a sud dal golfo Persico. Ad ovest confina con l'altipiano dell'Anatolia e ad est prosegue verso le steppe dell'Asia. Il territorio iraniano, anch'esso posto su un altopiano, è caratterizzato da due catene montuose e da una vasta zona centrale desertica. La catena dei monti Alborz a nord, che si sviluppa da est verso ovest con vette innevate alte più di cinquemila metri e la catena dei monti Zagros, ad est, che invece va da nord verso sud con cime intorno ai quattromila metri racchiudono il grande altopiano iranico con i deserti del Dasht-e Kavir (quello che costeggiamo) e del Dasht-e Lut dall'impressionante panorama, e con aree fertissime, come quella di Esfahan, dove l'acqua è abbondante. All'Iran appartiene il maggior numero di isole del golfo Persico, tra le quali Qheshem, Kish e Khark. Nel territorio, scarseggia

l'acqua la cui conservazione è da millenni all'attenzione del popolo iraniano: numerose le dighe costruite sui fiumi, tra cui il Kharun (920 km), il Sefid-Rud (795 km) e lo Zaiandeh Rud (405 km). I grandi fiumi percorrono il territorio e sfociano nel golfo Persico, nel mar Caspio o nei laghi, i più grandi dei quali sono l'Urumieh, il Neiriz, l'Hamun ed il Parishan. Ma per portare l'acqua nelle grandi città da 2500 anni in Persia si scavano i cosiddetti qanat, veri e propri canali sotterranei, che funzionano con un sistema ingegneristico molto sofisticato, tanto che questa tecnica è stata esportata in tutto il Medio Oriente, nel nord Africa ed in Spagna. Attualmente la lunghezza dei qanat raggiunge i 40mila chilometri di canalizzazioni sotterranee. Sull'altopiano i contadini coltivano orzo, grano, mais, cotone, barbabietole da zucchero, uva, meloni persiani e verdura. Lungo la costa del golfo Persico i datteri sono la principale coltura. La calda, piovosa costa del Caspio, che è la regione più fertile dell'Iran, produce canna da zucchero, riso, tè, tabacco ed una grande varietà di frutta. Le sue foreste forniscono eccellente legname e carbonella da ardere. Il cospicuo patrimonio ittico del Caspio è diviso fra Iran, Russia, Azerbaïjan, Turkmenistan e Kazakistan. E' del Caspio lo storione che fornisce il famoso caviale, uno dei più pregiati al mondo". Peccato che strada facendo ce ne siamo totalmente dimenticati e non l'abbiamo cercato ne da gustare ne da comprare per portare a casa.

Non escludo che chiederò ad ali di acquistarlo per me quando verrà a Venezia per la tesi universitaria. :-)

Mare ma, noi siamo in montagna! Già, con tutti i chilometri macinati, siamo arrivati nel tipico villaggio montano di Abianeh a 2200 metri di altitudine. Non ce ne siamo neppure accorti perchè salendo non si fanno curve e tornanti e se non fosse per la salita che il pulmino ha percorso, pure la temperatura elevata non ci direbbe che ci siamo alzati ancora di più in quota. Il villaggio è antico, con casette basse disposte ai lati di stradine strette e sconnesse. C'è un santuario in cui son esposte fotografie di uomini morti in guerra e c'è un piccolo tempio zoroastriano con il fuoco acceso segno dell'antico retaggio religioso preislamico.

Uomini e donne, per lo più anziani e in vestiti tradizionali, son seduti sui gradini delle case a chiacchierare, passa qualche rara macchina, i giovani son pochissimi e raggruppati vicino a qualche bancarella che non vende niente d'interessante ma, intorno a cui qualcuno del gruppo si attarda comunque. L'atmosfera viene resa ancora più pittoresca e stridente tra passato e presente per via dell'illuminazione a led, è l'ora del tramonto quando da poco abbiamo lasciato il villaggio e ci fermiamo in un altro lungo la ripresa strada per isfhan. Il pulmino fa benzina, noi sosta "stile autogrill" ma... Il pezzo forte arriva da ali... ha comprato per tutti da far assaggiare dello squisito pane con zafferano, l'autentico oro giallo nazionale. Arriviamo a isfhan oltre le 21, che fame! Sorrido però, bisogna pazientare ancora un po', il traffico è quello di teheran, ossia, tanto e disordinato, così, ammiriamo le luci a led tipo luminarie di natale che illuminano le vie cittadine e le bandiere innalzate a festa, domani, ci sarà un'importante ricorrenza mussulmana.

"L'attuale bandiera dell'Iran venne adottata il 29 luglio 1980, ed è un riflesso dei cambiamenti portati in Iran dalla rivoluzione islamica. La forma base della bandiera è composta da tre bande orizzontali di uguali dimensioni. I colori, partendo dall'alto, sono: verde (è il colore dell'Islam e rappresenta anche la crescita), bianco (simboleggia l'onestà e la pace) e rosso (sinonimo di coraggio e il martirio). Questa configurazione è stata utilizzata fin dall'inizio del XX secolo ed era presente anche nella bandiera dell'Iran dello Scià. Ad ogni modo, nel periodo degli scià, al centro della bandiera era presente l'immagine di un leone con una spada, che è un simbolo classico della Persia. Dalla rivoluzione islamica, questa immagine è stata sostituita con l'emblema rosso nel centro della bandiera, disegnato da Hamid Nadimi. È altamente stilizzato e composto di vari elementi islamici: in una forma geometricamente simmetrica le quattro mezzelune formano la parola Allah: leggendo da destra a sinistra la prima è la lettera Alif, la seconda mezzaluna è il primo Lam, la linea verticale (spada) è il secondo Lam, e la terza e quarta mezzaluna, insieme, formano l'Ha?. Sopra il tratto centrale c'è uno shadda (un segno diacritico che indica geminazione, simile alla lettera W. La forma a

tulipano dell'emblema, nel suo complesso, commemora coloro che sono morti per l'Iran e simboleggia i valori di patriottismo e di sacrificio, sulla base di una leggenda che i tulipani rossi crescono dal sangue versato dai martiri. Un altro cambiamento portato alla bandiera dalla rivoluzione islamica è l'aggiunta di una scritta in arabo, in kufico stilizzato (identico comunque al farsi) sul bordo della striscia verde e di quella rossa. La scritta riporta la frase Allahu akbar, ovvero Dio è il più grande. Questa frase è ripetuta 22 volte, e ciò è simbolico della rivoluzione, che avvenne il ventiduesimo giorno dell'undicesimo mese del calendario iraniano. Dal 22 luglio 2008 è vietato esporre la bandiera a mezz'asta in caso di lutto, per portare rispetto alla parola Allah, come già avveniva per la bandiera dell'Arabia Saudita. In caso di lutto è stato suggerito di innalzare un'altra bandiera nera a mezz'asta".

La qualità del cibo in hotel, superiore a quello di teheran, ripaga l'attesa del nostro stomaco.

La sveglia suonerà a ore, perciò, non c'è nemmeno il tempo di metter il naso in strada per sgranchirci le gambe. L'immersione nella storia è stata profonda e si conclude con una logica risalita a nord, nell'attuale, a teheran.

Intanto, all'aeroporto di dezful dove salutiamo ali autista. Riporterà in 12 ore di viaggio, nel cuore della notte, il pulmino nella capitale, tutto solo soletto. Poi, congediamo ali guida che però ha seguito per sicurezza tutto il disbrigo delle formalità d'imbarco. Qualcosa non è stato gradito, altra è stata divertente. Quella sera, una poliziotta era di luna storta o semplicemente ha abusato del suo potere oltre ad avere espresso dei probabili gusti femminili. A me, ha chiesto in inglese se fossi una donna, avendomi vista in pantaloni, maniche corte e cappellino da deserto.

Con tono indispettito, le ho risposto in italiano "magari!".

Mi ha fatto indossare il velo e morta lì.

A una donna del mio gruppo ha fatto stringere il velo al collo e durante la perquisizione ha strizzato i capezzoli, a un'altra ha palpato per bene laggiù, proprio laggiù, nelle parti intime.

il passaggio del bagaglio a mano e degli effetti personali nel metal detector non è stato superato brillantemente da quasi tutti i componenti del mio gruppo. A un signore hanno sfogliato parecchie foto nella macchina fotografica più per curiosità che per reale attenzione a se avesse immortalato soggetti non autorizzati.

Nel mio caso, è suonato il contenuto della borsa della finta nike acquistata a Susa.

Il poliziotto ha aperto la borsa, ha estratto lo zainetto che vi avevo riposto e me l'ha dato in mano aspettandosi che lo svuotassi.

Domandandomi cosa mai avesse potuto suonare oltre ai gancetti e alla zip dello zainetto stesso, ho cominciato a tirar fuori il ventilatore portatile in plastica. Mi hanno raccontato che alla sua vista, ha fatto una faccia buffa, sbalordita "che è quella roba, si sarà chiesto"?

"No, tira fuori altro, mi suggeriscono".

mostro il cavetto u s b che serve per ricaricarlo e il suo stupore aumenta. Non resta che estrarre la power bank necessaria: ha forma di cilindro, quasi un missile. Il poliziotto sobbalza e l'ulteriore aumentata meraviglia misto a preoccupazione finalmente si spegne in un illuminazione di lampadina, capisce di cosa si tratta e mi domanda in inglese "just one"? "uno, soltanto"?

Al mio sì, ribadisce "solo uno"?

Eh, sì, mi spiace deluderti.

se non fosse stato di mauro, avrei potuto farti un regalo. In un prossimo giro, te ne porto uno, promesso! –Sorriso– E, intanto, ci siamo dimenticati di scoprire cosa fosse suonato nel metal detector..., nello zainetto, c'era altro, mistero!

E' mezzanotte e un aria fresca ci accoglie a Teheran e ci ricorda che in italia troveremo una temperatura simile. Una sosta di 4 ore in hotel e poi di nuovo in aeroporto: una triplice fila di immensa folla di passeggeri si staglia davanti a noi impensierendoci "riusciremo a prendere l'aereo tra 2 ore"? Ci hanno consigliato erroneamente di presentarci con troppo poco anticipo e non

trovando la comprensione degli addetti ai lavori di farci accelerare il disbrigo delle formalità ci imbarchiamo con un'ora di ritardo.

però... però... a malpensa, trovo una gradita sorpresa: "signora bettolini, siamo dell'assistenza". Gli iraniani son proprio sensibili e

attenti, hanno attivato il servizio di loro spontanea iniziativa. Un motivo in più per conservare un piacevole ricordo di questo viaggio, interessante sì, come previsto, sotto il profilo culturale ma, soprattutto, rivelatosi un'esperienza umana inaspettatamente ricca.

[torna all'indice](#)

Lo sport come strumento di autonomia e benessere nella disabilità visiva

tratto dal seminario "Oltre il buio: arte e sport nella disabilità visiva"

tenutosi nell'ottobre 2017 durante le settimane del Benessere Psicologico in Sardegna

A cura di Maria Carmen Sotgiu

Lo sport può essere inteso come qualsiasi forma di attività fisica che abbia per obiettivo l'espressione o il miglioramento della condizione fisica e psichica di un individuo e lo sviluppo delle proprie relazioni sociali.

Secondo quanto riconosciuto dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Salute), l'attività fisica rappresenta una "componente essenziale per un'equilibrata crescita umana, culturale e sociale dei giovani e degli adulti per tutto l'arco della loro vita".

Inoltre è utile considerare che la sedentarietà è il quarto più importante fattore di rischio di mortalità nel mondo. L'inattività fisica è un fattore di rischio fondamentale per le malattie non trasmissibili come ad esempio le patologie cardiovascolari, alcuni tipi di tumore e il diabete mellito di tipo 2.

L'attività motoria e sportiva al contrario apporta benefici significativi per la salute e contribuisce a prevenire tali patologie.

I benefici per la salute dovuti alle attività motorie e sportive sono molteplici:

- Prevenzione e riduzione del sovrappeso e dell'obesità
- Prevenzione di molte patologie metaboliche, cardiovascolari e muscolo-scheletriche (ipertensione arteriosa, coronaropatia, diabete mellito, osteoporosi ecc.)

- Miglioramento della qualità del sonno
 - Miglioramento dell'efficienza cardio-respiratoria, muscolare, metabolica e del sistema immunitario
 - Miglioramento di benessere psicologico, autostima, autoefficacia, percezione di sé e umore
 - Contrasto degli effetti dell'invecchiamento e mantenimento di un buon grado di autonomia
 - Miglioramento dello sviluppo psicomotorio e cognitivo nei bambini
 - Maggiore produttività sul luogo di lavoro
 - Funzione educativa e di aggregazione sociale
- Per godere di tali benefici è però necessario sottolineare che l'attività fisica deve essere regolare, continua e correttamente programmata, infatti gli effetti positivi dell'attività fisica si perdono rapidamente quando viene sospesa.

L'OMS raccomanda per i bambini almeno 60 minuti al giorno di attività motoria e sportiva con intensità da moderata a vigorosa, mentre per gli adulti sono raccomandati almeno 150 minuti alla settimana di attività motoria e sportiva di intensità moderata.

Visti i numerosi benefici e i limitati rischi, si può affermare che le attività motorie e sportive rappresentano il migliore investimento per il mantenimento e il miglioramento della propria salute fisica e psichica. Risulta evidente perciò che anche i disabili visivi devono poter accedere alla pratica motoria e sportiva per usufruire di tali

benefici, ottenendo così una migliore qualità della vita.

Adattando l'ambiente, le regole, le attrezzature e le metodologie didattiche anche persone cieche ed ipovedenti possono praticare diversi tipi di attività motorie e sportive come ad esempio: sci di discesa e di fondo, atletica leggera, judo, arrampicata sportiva, tiro con l'arco, vela, nuoto, canottaggio e canoa, calcio a 5, baseball, e molti altri.

Per fare in modo che le persone con disabilità visiva possano praticare sport ed ottenere benefici dall'attività fisica, occorre che durante l'infanzia vengano raggiunti determinati requisiti e che lo sviluppo motorio avvenga in modo armonioso.

La disabilità visiva infatti, congenita o insorta nei primi mesi di vita, ha implicazioni significative su tutto ciò che concerne l'elaborazione cognitiva dello spazio. Essa determina una sensibile riduzione della motivazione all'esplorazione dell'ambiente (O'Donnel., Livingston., 1991), e dei ritardi in alcuni settori dello sviluppo cognitivo e nello sviluppo motorio, (Hatwell, 1992, Ferrel, 1986) con conseguenti difficoltà di orientamento nello spazio e quindi nell'acquisizione dell'autonomia.

Lo stato di cecità o ipovisione grave inibisce il movimento, limitando così l'attività esplorativa e ritardando la formazione di rappresentazioni spaziali dell'ambiente e dilazionando nel tempo il raggiungimento di alcune tappe dello sviluppo senso-motorio.

Al fine di ridurre al minimo i ritardi nello sviluppo e affinché il bambino con disabilità visiva possa raggiungere un buon grado di autonomia è necessario educare gli altri sensi ed allenarli a raccogliere dall'ambiente il maggior numero di informazioni. L'udito, il tatto, l'olfatto, il senso cinestesico e vestibolare, l'aptica e la propriocezione possono fornire, se ben utilizzati, un gran numero di informazioni sulla realtà, anche se non al pari del senso della vista.

Nella pratica motoria e sportiva per ipovedenti e ciechi, è molto frequente l'uso di ausili in grado di fornire informazioni aggiuntive, in genere sonore o tattili; ne sono un esempio tutti i tipi di palle sonore usate nei vari sport (football, goalball, baseball e così via) o i riferimenti tattili che consentono di orientarsi sul terreno o sulla pedana (p.es. nel goalball e nella scherma).

In altri casi sono possibili soluzioni diverse: nella corsa, ad esempio, l'atleta e la sua guida possono correre tenendo ciascuno un capo di una cordicella, oppure la guida può toccare il braccio

dell'atleta. Per il nuoto una scelta appropriata degli occhialini può essere di aiuto per diminuire la fotofobia o il fastidio del cloro sulla superficie oculare.

Negli specifici sport si tratta quindi di seguire le regole già previste dalle singole attività, che gli istruttori conoscono bene, ed eventualmente adattare attraverso strategie o strumenti specifici.

E' utile sottolineare l'importanza di curare l'utilizzo di ausili nelle attività motorie scolastiche o del tempo libero. Nelle scuole dell'infanzia e primarie sarà di beneficio per tutti gli alunni, non solo per i bambini disabili visivi, proporre attività che sviluppino l'utilizzo di tutti i sensi. Si può per esempio proporre ai bambini di cercare con le mani oggetti mescolati con altri all'interno di una scatola riconoscendoli solo con il tatto.

Semplici strumenti come i birilli o i tappetini possono essere adattati a molteplici attività con un po' di intelligenza e fantasia.

Gli stessi benefici di carattere generale che riguardano tutte le persone che praticano sport, come il miglioramento delle capacità coordinative e della propriocezione, assumono un particolare valore per la persona con disabilità visiva: migliorare la prontezza di riflessi, l'elasticità e la percezione del proprio corpo consente di acquisire certi automatismi utili anche nelle attività di tutti i giorni.

Oltre ai benefici diretti che le persone con disabilità visiva possono trarre praticando un'attività sportiva, evitando così di svolgere una vita troppo sedentaria, è importante sottolineare quanto questa possa aiutare a combattere alcuni stereotipi comportamentali.

Attraverso la pratica sportiva la persona non vedente può confrontarsi con lo spazio circostante, abbattendo la paura e l'incertezza dell'ignoto. Ciò, come già detto prima, potrà essergli utile nello svolgimento di attività quotidiane e nel miglioramento dell'orientamento e della mobilità personale.

Tramite lo sport inoltre, la persona non vedente può sperimentare rapporti interpersonali che non siano di semplice e passiva accettazione o di aspettativa di un aiuto che viene dall'esterno, bensì un rapporto di vera solidarietà, non basato sul pietismo e sulla compassione, ma sulla comprensione reciproca e sulla reciproca stima e fiducia.

Il riuscire a svolgere attività sportive infine è un efficace mezzo per acquistare fiducia in se stessi e accrescere la propria autostima. Si può così

conseguire l'importante obiettivo di non concentrare la propria attenzione su ciò che a causa della minorazione non si è in grado di fare, bensì su tutto ciò che, malgrado la disabilità, si riesce ugualmente a fare. "Guardare in positivo" dovrebbe essere assunta come basilare regola di vita.

Non si vuole certo sostenere che lo sport sia capace di risolvere tutte le situazioni di disagio più o meno direttamente connesse con il fenomeno della disabilità visiva. Non bisogna nemmeno ritenere che risultati ugualmente positivi non si possano ottenere con altri mezzi, quali la

realizzazione della propria personalità attraverso le soddisfazioni professionali nel campo del lavoro o le semplici gioie della famiglia.

In sostanza, si tratta, per i disabili visivi, di sostituire a una mentalità perdente una "mentalità vincente", non nel senso della necessità di perseguire successi nelle competizioni sportive o di battere record, traguardi necessariamente riservati a pochi soggetti, ma di acquisire un atteggiamento positivo nei confronti della vita, ricco di sfide, di continue competizioni con sé stessi e con gli altri.

[torna all'indice](#)

Per sorridere un po'

di Giuseppe Lurgio

*-Il classico bellimbusto americano incontra una stupenda fanciulla, di chiare origini italiane, ed è il classico colpo di fulmine. Il macho decide che quella deve essere la donna della sua vita e nessun'altra al mondo. Infatti dopo qualche convenevole, va subito al sodo e le chiede di sposarlo. Lei rimane, sul momento, scossa: "Ma... ma... non sappiamo nulla uno dell'altro...". "Questo è vero... però vedi, cara, impareremo a conoscerci strada facendo". Ella ci pensa su qualche secondo e decide che si può fare! I due convolano e se ne vanno in luna di miele in un paradiso tropicale. Un mattino si stanno crogiolando al sole caraibico sul bordo di una piscina da favola, quando improvvisamente lo yankee si alza dal suo asciugamano, con quattro balzi si avvicina al bordo della vasca, spicca un salto incredibile, si avvita come un fusillo nell'aria e ripiomba nell'azzurristima acqua senza alzare un solo spruzzo d'acqua, lasciando tutti con la bocca spalancata. Emerge dall'acqua, con molta eleganza risale la scaletta e si ridistende sul suo asciugamano come se nulla fosse accaduto. Dopo essersi ripresa dalla stupore, la neo mogliettina: "Ma tesoro, è stato... fantastico!". Lui alzando appena un sopracciglio: "Vedi, cara, sono stato Campione Olimpico del Salto Dalla Piattaforma per 4 edizioni di seguito.... come vedi, e come ti avevo detto, stiamo imparando a conoscerci... piano piano... così in modo naturale.... nell'instaurare la nostra relazione... senza forzature...". Al che la fanciulla si alza e,

spiccando anche lei un discreto volo, si tuffa nella limpida acqua della piscina, cominciando a nuotare con bracciate vigorose lungo tutta la vasca. Arrivata in fondo, dietro-front e via un'altra vasca e un'altra, un'altra... cavolo non si fermava più. Dopo innumerevoli vasche riguadagna il bordo, si issa e senza un filo di respiro affannoso si riaccoccola di fianco al suo maritino. Anche lui rimasto colpito dalla performance della mogliettina esclama: "Aha.... ma... anche tu... allora... bellissimo stile, bracciate poderose, tempo da primato! Anche tu atleta olimpica?". "No, vedi...avevo la sfiga di gestire due bordelli a Venezia, uno da un lato del canale e uno dall'altro...".

*-"Il mio cane è così intelligente che tutte le mattine mi porta Il Resto del Carlino". "Ma lo fanno in tanti!". "Sì, ma io non sono abbonato!".

*-Una coppia da tempo sta cercando di avere un bambino. Un giorno, la moglie si rivolge fiera al marito e gli dice che va dal medico perché sente che questa è la volta buona. "Dottore, credo che questa volta sia riuscita a rimanere incinta". Il dottore la visita, le fa il test e le risponde: "No, signora, mi dispiace, è solamente aria". Allora la moglie, delusa, telefona al marito che fa il tassista, e chiama la centrale. "Per favore, mettetevi in contatto con ERMINIO e dategli DA PARTE MIA che non sono incinta, purtroppo era solamente aria".

La sera il marito torna a casa, incazzato: "Tesoro, la prossima volta non lasciare messaggi in centrale, che per tutto il pomeriggio ho ascoltato

messaggi del tipo: ERMINIO, gonfiami la ruota; ERMINIO, gonfiami il pallone..."

*-Un'auto è nascosta in un luogo appartato con due che fanno l'amore. A un tratto l'uomo si accorge che dietro i vetri del finestrino un uomo sta guardando dentro. "Ma vattene a casa, brutto guardone". Ma l'uomo non se ne va. "Ma vattene a casa" insiste l'uomo. Ma l'uomo rimane ancora lì a guardare. "Ma insomma te ne vuoi andare?". "Sì, sì, io me ne torno a casa... se mia moglie mi desse le chiavi..."

*-Calo di peso

La moglie al marito.

non ci crederai, ma ho perso 2 chili!

- Davvero?! Allora evidentemente ti sei struccata prima di pesarti!

*-C'era una famiglia molto numerosa, composta da papà, mamma, nonno e ben 10 bambini.

Una sera tutta la tribù si recò in autobus ad assistere ad una recita scolastica in cui erano impegnati alcuni dei ragazzi.

Purtroppo le cose andarono per le lunghe e all'uscita scoprirono che era già partito anche l'ultimo autobus.

Il babbo allora andò a cercare un taxi, lo trovò e gli chiese di andare a prendere la sua famiglia bloccata fuori dal teatro, così lontana da casa.

Non immaginando il numero di passeggeri che lo aspettava il taxista andò col babbo a teatro e rimase esterrefatto: "No, guardi, non se ne parla, come faccio a caricare tutti? Mi rovinerei l'auto e rischio anche il ritiro della licenza. Proprio non si può!" Il babbo però fu tanto insistente che alla fine di lunghe trattative il taxista acconsentì a portar via almeno la donna e i ragazzini, stipati alla meno peggio in tutti gli angolini dell'auto.

Il babbo e il nonno invece s'incamminarono a piedi nella notte; il nonno camminando appoggiava a terra il bastone: "toc...toc...toc", ma il babbo già inverso per quanto accaduto gli disse stizzito: "Nonno! Non gli si può mettere un gommino a quel bastone?" e il nonno inviperito: "Taci, bestia! Se ti mettevi tu un gommino, a quest'ora non andavamo a casa a piedi!"

*-Un automobilista ubriaco sbaglia l'entrata in autostrada e si immette in senso contrario, creando lo scompiglio nel traffico. Mentre ascolta la radio sente le ultime dal radio-giornale: "...ci è giunta notizia che un pazzo sta percorrendo la A25 in contromano terrorizzando gli

automobilisti...". "MA Che uno! - fa l'ubriaco - Saranno duecento!"

*-Mistero sull'uomo di Similaun: da dove veniva? Aveva un cervello, quindi non era tedesco! Aveva attrezzi da lavoro, quindi non era italiano! Non poteva essere svizzero, avrebbe avuto l'orologio...

*-Facoltà di Giurisprudenza: esame di codice di procedura civile. Il professore esordisce con una domanda: "Dunque... mi saprebbe dire cos'è la frode?". "Una frode è se lei mi boccia!". "Cooome? Come sarebbe a dire?". "La frode si ha quando uno approfitta dell'ignoranza altrui e lo danneggia!"

*-Due mucche pascolano nel prato e si scambiano due parole. Dice la prima: "io ho una zia in India che è sacra". E l'altra: "io ho una zia in Inghilterra che è pazza!"

*-Alla facoltà di Fisica, un professore - per liberare la facoltà da tutti quegli studenti fuori corso parcheggiati lì da anni - ha deciso di promuovere tutti facendo degli esami facilissimi con una sola domanda semplice semplice. Al primo studente chiede: - E' più veloce il suono o la luce? Risposta dello studente: - Il suono... Il professore: - Sbagliato. Ma come le salta in mente?!? - Eh, quando accendo la tivù, sento prima il suono e dopo vedo l'immagine! - Boccia. Avanti il prossimo! Stessa domanda, ma stavolta la risposta è: - La luce! - Giusto, però mi motivi la Sua risposta... - Eh, quando accendo la radio, vedo prima la lucetta e dopo sento la musica! Il professore si morde le mani per tranquillizzarsi, poi decide di effettuare un nuovo tentativo. Stessa domanda ad un altro studente: - Mi dica, è più veloce la luce o il suono? Il ragazzo, pensandoci un po': - La luce... Il professore è perplesso e chiede: - Mi saprebbe spiegare perché? - Certo professore. Durante il temporale si vede prima il lampo e poi si sente il tuono! Il professore, fiducioso: - Sì, giusto! Ma, in particolare, da cosa dipende? - Dal fatto che gli occhi sono posizionati più avanti rispetto alle orecchie!!!

*-Un pò incuriosito e un po' arrabbiato per il tanto successo che Tony riscuote con le donne un giorno MARIO gli chiede un suggerimento su Come deve comportarsi per avere anche lui successo con le donne.

Tony allora le risponde con queste poche parole: Le donne vanno trattate con tanta gentilezza, con tanti riguardi, con tanti complimenti, e soprattutto con tanti..,"contanti!"

[torna all'indice](#)