

GioVani del 2000



Redazione

Direttore: *Maurizio Martini* redazione@gio2000.it
Vicedirettore: *Antonio Quatraro*

Redattori:
Massimiliano Matteoni m.matteoni@gio2000.it (spedizione riviste, gestione iscritti)
Luigi Palmieri l.palmieri@gio2000.it (relazioni esterne, articolista, normative)
Giuseppe Lurgio g.lurgio@gio2000.it (articolista, satira, interviste, ecc.)
Mario Lorenzini m.lorenzini@gio2000.it (sito web, correttore di bozze)

collaboratori:
Madaschi Rossana info@nutrirsidisalute.it (alimentazione)
Pellicanò Stefano pellicanor@libero.it (medicina, religione, storia)
Carlotti Patrizia p.carlotti@virgilio.it (racconti e poesia)
Iacoponi Antonella antoiacoponi@gmail.com (racconti e poesia)
Alessio Begliomini begliominialessio@gmail.com (cultura, filosofia)
Andrea Paolo Vaccaro andreapaolovaccaro@gmail.com (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

- *Cucina e dintorni*
- *Cultura (normative, istruzione, musica, pari opportunità, handicap)*
- *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)*
- *Comunicati*



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 tranche 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'articola 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:
- Titolo dell'articolo in font Times New Roman, dimensione 12 punti, stile grassetto. Il titolo deve inoltre essere il più corto possibile;
 - nome dell'articola in font Arial, dimensione 10 punti, stile grassetto e corsivo;
 - 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'articola 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:
- 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'articola proponendogli di riformulare, in toto o in parte, il suo scritto;
 - Assenza di riferimenti espliciti a inclinazioni politiche. La rivista non è schierata o portavoce di una qualsiasi corrente politica. La nostra rivista è apolitica;
 - 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'articola 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'articola non può chiedere la rimozione, tantomeno la modifica dello stesso o la sua sostituzione con una versione più recente;



Sommario

Editoriale

Il ferro da stiro

di Mario Lorenzini

pag. **6**

Cucina

Patate e dintorni

Di Giuseppe Lurgio

pag. **7**

La dietetica a colpo d'occhio con mani e pugni

Di Rossana Madaschi

pag. **13**

Cultura

Terapia dei colori: proprietà e significato

Di Donatella Bergamo

pag. **15**

Io credo che...

Di Mario Lorenzini

pag. **18**

Una serata importante: come irradiare bellezza

Di AnadelaSrrra Visconti

pag. **21**

Viso maschile più macho con la medicina estetica

Di AnadelaSrrra Visconti

pag. **21**

Pelle disidratata per il freddo: maschera alla mela

Di AnadelaSrrra Visconti

pag. **22**

Filosofia, religione e dintorni

Al muro del tempo

Di Ernst Jungeri

pag. **23**

Se hai a che fare con un bambino

Di Andrea Giachi

pag. **25**

Informatica

Il sorpasso

Di Mario Lorenzini

pag. **26**

E-commerce, home banking e handicap

Di Mario Lorenzini

pag. **28**

Medicina

Novità in Medicina: XIV parte

Di Stefano Pellicanò

pag. **29**

Novità in Farmacopea: XIV parte

Di Stefano Pellicanò

pag. **43**

Novità in Sanità Pubblica parte III (V)

Di Stefano Pellicanò

pag. **52**

Morbo di Alzheimer (MA): nuovo diabete tipo 3

Di Stefano Pellicanò

pag. **61**

Racconti e poesia

La piccola mano	pag. 64
<i>Di Antonella Iacononi</i>	
Il magico mondo di Parizia	pag. 65
<i>Di Patrizia Carlotti</i>	
La passeggiata	pag. 66
<i>Di Giuseppe Furci</i>	
La gazzella viola	pag. 69
<i>Di Silvia Pecchioli</i>	
Diamo un senso al Natale	pag. 72
<i>Di Giuseppe Lurgio</i>	

Riflessioni e critiche

Non conta “avere di più” ma “essere di più”	pag. 75
<i>Di Orbisphera</i>	
Banche e accessibilità dei loro servizi web	pag. 76
<i>Di Mario Lorenzini</i>	
BLA BLA... Restano solo parole	pag. 78
<i>Di Patrizia Carlotti</i>	

Tempo libero

Malta, l'affascinante isola dei Cavalieri	pag. 79
<i>Di Gianfranco Pepe</i>	
Divertirsi oggi come un tempo fa...	pag. 84
<i>Di Anna Maria Viggiano</i>	
Per sorridere un po’	pag. 86
<i>Di Giuseppe Lurgio</i>	

COMUNICATI

Parigi, la capitale francese a portata di mano	pag. 88
<i>Di Planet viaggi</i>	
Mario e Patrizia a RPL	pag. 90
<i>Di Mario Lorenzini</i>	
Giornata mondiale della vista	pag. 91
<i>Di UICI Agrigento</i>	
“S. Karol Wojtyła, Giovanni Paolo II...”	pag. 92
<i>Di Stefano Pellicanò</i>	



Il ferro da stiro

Di Mario Lorenzini



Ci siamo contornati l'esistenza di molti elettrodomestici, grandi e piccoli, e proprio tra questi ultimi ce n'è uno un po' sottovalutato che, forse, potrebbe risolvere ben più che un colletto di camicia storto. La nostra società è zeppa di grinze incallite, resistenti anche al vapore di una macchina stiratrice con caldaia potente moderna. Vi è mai successo di toccare il fondo di questo bollente aggeggio, incidentalmente ovviamente? Una bella bruciatura è assicurata; per alcuni giorni la pelle sarà dolorante e insensibile. Il risultato di un trattamento intensivo, ad alta temperatura, unico per correggere le spiegature degli abiti. In effetti, lo stesso principio dovrebbe essere messo in pratica per risolvere molte altre situazioni. Detto del nostro paese, ricchissimo di sbavature da correggere, un bel ferro da stiro starebbe bene in parlamento, tanto per dare ai nostri senatori e deputati uno strumento d'urto contro tutte le magagne che si portano dietro da sempre. È la metafora naturale del metodo risolutivo che tarda ad arrivare. Il buonismo e la quieta diplomazia servono a ben poco. Lo vediamo continuamente con i rapporti verso l'UE, ormai trascinati da tempo alla stregua di sudditi, come con la fabbrica ex ilva di Taranto. ArcelorMittal, nel suo non rispetto del contratto verso lo stabilimento, è un pessimo esempio vero, ma è un esempio. Di scorrettezza, ma anche di risolutezza. Così come la stessa determinazione dei francesi che respingono i migranti o del ministro tedesco che dice di non accoglierli finché non saranno certi del fattore sicurezza. Ma noi, della sicurezza, non ce ne siamo preoccupati più di tanto. Abbiamo pensato all'accoglienza. Pochi controlli medici, quasi o niente sul fattore terrorismo. Il nostro sistema non va bene. E nemmeno quello della Francia o della grande Germania. Ma, oltre la diplomazia, l'Europa cerca di attuare le sue politiche negative nei nostri confronti, con che mezzo? Civile o incivile? Ossia, diplomazia o violenza? Forse una sorta della prima ma più vicina alla seconda; si tratta in genere di ricatti, mascherati da sanzioni, azioni legalizzate finalizzate a svuotare un paese, soprattutto i suoi abitanti, del sostentamento economico. Perché in fondo, che cosa siamo? Per noi e i paesi al di fuori? Si dice pizza e mandolino, possiamo estendere questo a tutto il benessere del turismo enogastronomico che sfoggiamo con orgoglio. Orgoglio che non deve essere soffocato dalla mancanza di sostentamento dei beni primari perché tassati oltremisura, o da dazi per l'importazione di formaggi dei quali, realmente, non ne abbiamo minimamente bisogno perché sul nostro territorio ce ne sono già di buoni. Quale legislatore ti dice: "butta alle ortiche i tuoi prodotti e usa i nostri", ben sapendo che i suoi sono di gran lunga peggiori dei nostri?

Forse qualcuno che di prodotti agricoli ne ha meno, o che non sa cosa sia la cucina mediterranea. Del resto, il Mediterraneo, nel bene o nel male, è affar nostro. Invidia delle nostre opere d'arte, che qualcuno, oltre frontiera (senza fare nomi) trafugò illegittimamente. Beh, il telefono lo ha inventato Meucci, ma è stato il furbetto di Bell a prendersi il merito per molto tempo. Forse noi italiani siamo un po' come i nostri alimenti: troppo buoni. Ma non tutto è perduto,

Qui non c'entra la destra o la sinistra. Dovremmo usare la stessa decisione di una persona nell'atto di stirare un indumento; il braccio e il ferro! Poche parole ma ben chiare e ferme. La bilancia deve stare pari. Noi paghiamo i nostri cosiddetti debiti e voi ci aiutate. Noi prendiamo migranti e voi pure. Equità. Non voliamo fino a Bruxelles tanto per fare un giro fuori porta, giusto signori ministri? Forse è giunto il momento di fare la voce grossa, altrimenti il 2020 potrebbe essere, oltre che un anno bisesto, davvero un anno funesto.

Buona lettura e sotto l'albero di Natale.

[Torna all'indice](#)

Patate e dintorni

Di Giuseppe Lurgio

Parlare della patata, ma soprattutto parlare della miriade di ricette ad essa correlate sarebbe praticamente impossibile su queste pagine in quanto assorbirebbero tutto lo spazio disponibile tanto e vasto il repertorio che riguarda un così comune ortaggio.

Mi limiterò ad alcune considerazioni e a qualche ricetta facile e spero "sfiziosa"!

La patata, ovvero scientificamente parlando "Solanum tuberosum" è una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle Solanaceae, originaria del Perù, della Bolivia, del Messico e del Cile e portata in Europa dagli spagnoli intorno al 1570.

La patata è la quarta coltura al mondo dopo grano, riso e mais.

Oggi ne esistono più di 400 varietà, anche se solo poche sono in vendita nei negozi e nei supermercati in quanto molte delle suddette varietà non sono commercializzate perché destinate all'industria che ne ricava amido, fecola, alcool e foraggio per animali.

La botanica suddivide le patate secondo i tempi di maturazione.

in precoci, medio-precoci, semi-tardive e tardive, a seconda dei giorni necessari per la maturazione, che vanno dagli 80 - 90 per le precoci, fino ad arrivare ai 100 - 120 giorni di quelle tardive. Più comunemente si dividono in base al colore della polpa: a pasta bianca ed a pasta gialla.

Tutte le confezioni però hanno un'etichetta che facilita la scelta del tipo adatto alle diverse ricette. Due sono le varietà di largo consumo: le nuove e le vecchie. La patata a polpa bianca, che cuoce rapidamente e di tipo tardivo, è più indicata per gnocchi, purè, passati, minestre e zuppe. La patata a polpa gialla, a cottura più prolungata, si presta meglio alla cottura in umido, arrosto, o al forno.

Questo straordinario tubero ricco di numerose ed utilissime sostanze, con un modesto apporto calorico (85 chilocalorie per 100 grammi di parte edibile), è molto ricco di amido (15,9 per cento) e, avendo il pregio di essere molto digeribile, è particolarmente indicato nell'alimentazione di

bambini, di anziani, è per quelle persone che soffrono di disturbi digestivi e anche per chi deve seguire diete "in bianco", evitando quegli alimenti che possono stimolare la secrezione gastrointestinale.

Contiene, inoltre, vitamina "C" (la vitamina antiscorbutica) e sali minerali, tra cui predomina il potassio, molto utile specialmente ai muscoli del corpo.

Ma prima di addentrarci nello "spazio ricette" è utile sapere che la patata è anche un toccasana per la nostra salute, e qui di seguito troverete alcuni vecchi ma sempre validi rimedi cosiddetti "della nonna!"

Contro le scottature:

grattugiate una patata e stendetela su di una garza. Applicatela sulla parte ustionata, toglietela dopo 20 minuti e rinnovate l'applicazione più volte.

Una maschera nutriente per il viso:

Mescolate tre cucchiaini di patata grattugiata con due cucchiaini di olio d'oliva; aggiungete un tuorlo d'uovo e mezzo bicchiere di infuso di malva. stendete il tutto su una garza e applicatela sul viso, tenendola per 15 minuti circa. sciacquate poi il viso con acqua tiepida.

Una semplice cura diuretica:

Tagliate a pezzi due patate non molto grosse e fatele cuocere in un litro di acqua, sino a che siano completamente sfatte. filtrate e bevete un bicchiere al mattino a digiuno, e uno la sera prima di dormire.

Una crema per mantenere bianche e morbide le mani:

mescolate grammi 100 di fecola di patate con grammi 150 di olio di mandorle dolci. Conservate in un vasetto e usatela la sera prima di coricarvi, massaggiando bene le mani fino a sentire la pelle morbida.

Un'altra parentesi molto importante va aperta sulla possibilità che la patata diventi un cibo velenoso.

La patata. contiene un alcaloide velenoso nelle parti verdi, compresi i tuberi quando rinverdiscono a causa dell'esposizione al calore e luce del sole.

La solanina. contenuta appunto nelle piante del genere Solanum. può causare intossicazioni con dolori addominali, diarrea, e nei casi di cospicua ingestione avvelenamento vero e proprio.

Pertanto è consigliabile conservare le patate al buio e in ambienti freschi onde evitare che si metta in moto il processo germinativo.

Una varietà di patata poco comune in Italia e quella detta "americana" detta anche "patata dolce"

è il tubero prodotto da una pianta perenne, con steli rampicanti che possono raggiungere i tre metri di lunghezza, proveniente dall'America Centrale.

La patata americana fu introdotta in Europa in seguito alla scoperta del continente americano.

Oggi è coltivata anche in Italia.

Oltre al consumo diretto del tubero, la patata americana viene anche utilizzata per la produzione di fecola e alcol. Le patate americane hanno la buccia giallastra o rossastra e la polpa farinosa di colore bianco o giallo, fino al rosa.

Le patate americane hanno ben 140 kcal per 100 g, a causa del contenuto in carboidrati molto superiore rispetto alla patata normale, è forse proprio per questo che non è troppo preferita come alimento specie oggi che si tende a mangiare meno calorico.

Il loro sapore è tuttavia molto più dolce, rispetto alle nostre varietà infatti questo tubero viene usato in numerose preparazioni dolciarie. Nella cucina casalinga può essere utilizzata per preparazioni agrodolci dove dà il meglio di sé.

Ora parleremo sommariamente di alcune tecniche di cottura tra le più comuni.

Cuocete sempre le patate da insalata e le novelle senza sbucciarle. Tenetele per qualche minuto a bagno e dopo averle accuratamente lavate e risciaquate ponetele in pentola con l'acqua che superi un po' il livello delle patate stesse così da evitare poi rabbocchi con acqua fredda che bloccherebbe inesorabilmente la cottura.

Patate al forno

Scegliete le patate di pezzatura uguale e di diametro non troppo grande Dopo averle ben

lavate punzecchiate la loro buccia con una forchetta e infornate a 160° per un'ora o poco più per ottenere una crosticina croccante e un interno soffice.

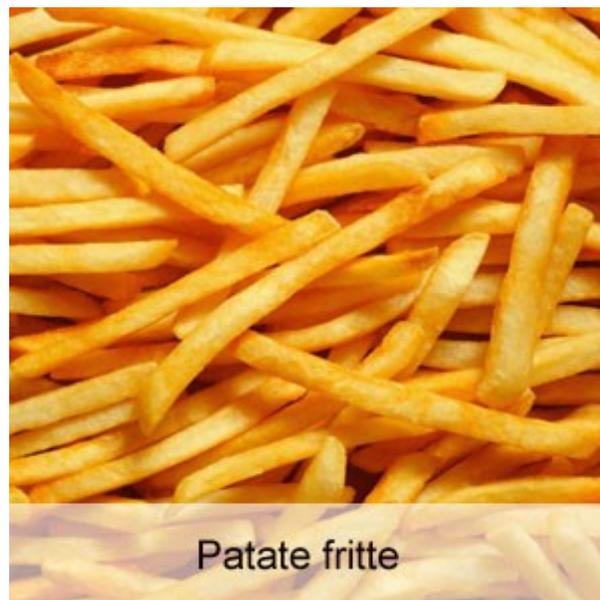


Patate lesse

Tagliate e sbucciate le patate a pezzi regolari (quelle novelle vanno lasciate intere).

Se volete salate l'acqua, coprite e cuocete a calore medio. Non lessate le patate a fuoco troppo vivace. Il tempo di cottura dipende dalla varietà: saranno pronte quando la forchetta entrerà con facilità.

Patatine fritte



Tagliate le patate a bastoncini di uguale misura ed eliminate l'amido in eccesso, mettendole a bagno in acqua fredda per 10 minuti rimestandole ogni tanto e poi caccuarle con acqua pulita. Scolatele in un largo scolapasta e asciugatele con un panno sottile o con un tovagliolo, quindi friggetele in olio.

La temperatura dell'olio dovrebbe essere intorno ai 190 gradi.

Friggetene un po' per volta, in modo che non si sovrappongano e quando cominciano a colorire, scolatele, eliminate l'olio in eccesso e rimettete la padella sul fuoco, per riportare al giusto calore l'olio rimasto, prima di buttarcene altre.

Così facendo si rosoleranno bene senza assorbire troppo grasso.

Purè di patate



Lessate le patate, scolatele, e dopo averle pelate, passatele con uno schiacciapatate.

Unite il burro e un po' di latte. Quindi salate e pepate a piacere.

* Nel microonde le patate cuociono rapidamente. Per una crosticina croccante, infornatele per circa 10'. minuti dopo averle tagliate a bastoncini o a dadini non troppo grandi.

* patate rosolate in padella.

Sbucciate le patate con il pelapatate.

Lessatele intere per 5-10 minuti finché cominciano a diventare morbide. Scolatele e dopo averle tagliate a rondelle Rosolatele in una padella antiaderente, con olio di semi o un misto di olio di semi e olio d'oliva. Rigiratele spesso e cuocetele fino a formare una crosticina.

Potete tagliarle anche a dadini: sbollentatele quindi solo per un paio di minuti, poi scolatele. Friggetele in poco olio, rigirandole spesso.

Con le patate si ottiene il più semplice dei ripieni!

Schiacciando le patate e aggiungendo burro e latte e poi insaporire con grana grattugiato, e formaggio fresco.

Ci si può sbizzarrire aggiungendo fagioli, tonno, gamberetti. cavolo, carote, pesto, panna acida. erba cipollina, prezzemolo e tanto altro facendo lavorare la fantasia!

Bene, e ora è il momento di qualche ricetta semplice da eseguire ma nello stesso tempo spero originale e di bell'effetto!

Tortilla di patate



Come da ad intendere il nome stiamo parlando di una ricetta tipica spagnola che ha come ingredienti principali patate e cipolle.

Ingredienti per 4 o 6 persone

450 grammi di patate piccole e sode, pelate

1 cipolla

3 cucchiari di olio

4 uova

sale e pepe nero macinato fresco

un ciuffo di prezzemolo

preparazione

Tagliate le patate a fette sottili e le cipolle ad anelli.

Riscaldare 2 cucchiari di olio in una padella (di 20 cm di

diametro e antiaderente). Unite le patate e la cipolla e cuocete a

fiamma bassa per 10 minuti finché le patate non sono tenere.

Toglietele quindi dal fuoco.

In una ciotola sbattete le uova con un po' di sale e pepe, poi

aggiungete le patate e le cipolle.

Scaldate l'olio rimasto nella padella e versatevi il composto.

Cuocete a fuoco basso per 5-8 minuti finché non si è rappreso.

Mettete un piatto sulla padella e capovolgetevi sopra la

tortilla che farete scivolare di nuovo nella padella.

Cuocete ancora per 2 o 3' finché anche questa parte non è ben

cotta. Tagliate la tortilla a fette e servitela calda o a temperatura

ambiente guarnita di prezzemolo.

Tacchino con peperoni e patate



Questo è un piatto che potrebbe apparire povero o di scarso sapore. Eppure, vi garantisco che non è affatto così. Se ben preparato rivela sapori inaspettati specie con il binomio patate e peperoni che danno al tutto un'intensità unica.

Dosi per quattro persone.

600 grammi di coscia di tacchino disossata

2 peperoni gialli

2 peperoni rossi

4 pomodori maturi

1 rametto di rosmarino

2 spicchi d'aglio

4 patate lesse

1 bicchierino di cognac

4 cucchiaini d'olio d'oliva

alcune foglie di basilico

sale e pepe.

Preparazione

Tagliate la coscia di tacchino a piccoli pezzi, metteteli in un tegame con l'olio, il rosmarino, l'aglio, salate e pepate. Fate rosolare la carne per 15 minuti in modo uniforme, versate il cognac e fate evaporare. Unite i peperoni precedentemente puliti, lavati e tagliati a striscioline, continuate la cottura per 30 minuti circa, a fuoco moderato, aggiungendo ogni tanto piccole quantità di acqua tiepida. Quando i peperoni saranno diventati morbidi unite i pomodori tritati, le foglie di basilico e le patate lesse tagliate a fette spesse. Fate insaporire per 15 minuti, mescolando ogni tanto delicatamente (le patate non si devono rompere). A cottura ultimata, fate intiepidire e servite.

Polpo con patate



Anche questa ricetta è estremamente semplice da eseguire ma è estremamente buona da gustare! Provare per credere!

Ingredienti per 4 persone.

6 o 700 grammi di Polpo

Sale quanto basta.

Prezzemolo abbondante

Pepe se possibile appena macinato.

Olio quanto basta

Una grossa costa di Sedano

Patate 7-8

Aglio

Preparazione

Fate bollire il polpo in una pentola con acqua ed a parte fate bollire anche le patate.

Quando il polpo e le patate saranno cotti, tagliate entrambi a pezzetti e disponeteli in un contenitore capace.

Condite tutto con prezzemolo, sedano, aglio, sale e pepe tutto finemente tritato.

Al termine aggiungere un filo di olio, possibilmente extra vergine e rigirando spesso ma con delicatezza servire dopo circa un'ora per far ben insaporire.

Patate al verde



Ed ecco un altro piatto a base di patate che leggendolo così al volo potrebbe sembrare misero e invece se ben preparato e di ottimo sapore.

Ingredienti per 4 persone

600 grammi di patate

4 cucchiaini di olio extravergine di oliva.

20 grammi di prezzemolo

un cucchiaino di capperi

uno spicchio di aglio (a piacere)

2 filetti di acciughe

un pizzico di sale

un cucchiaino di aceto

Preparazione

Lavate le patate con la buccia. Mettetele in un tegame con un litro di acqua

fredda. Fate bollire per 20 minuti da quando comincia a bollire.

Mentre le patate cuociono, lavate il prezzemolo: solo le foglioline, non il gambo. Lavato il prezzemolo, tritatelo insieme ai capperi, alle acciughe e, volendo, a uno spicchio di aglio.

Tritato il tutto mettetelo in una insalatiera, unite l'olio, il sale, l'aceto e mescolate.

Scolate le patate, sbucciatele e quando sono tiepide o fredde, tagliatele a fette o

a cubetti. Unite le patate al bagnetto verde, salatele un po', mescolate e servite.

Se vi sembra una cosa complicata tritare prezzemolo, capperi, acciughe e

aglio, mettete tutto nel frullatore compreso olio e aceto, frullate e condite

torta rustica di patate



La torta rustica è una preparazione adatta un po' più ai mesi freddi secondo il mio punto di vista. anche perché è uno di quei piatti che se resta e si mangia il giorno dopo è migliore. forse perché gli ingredienti si amalgamano tra di loro.

Questa ricetta è semplicissima da eseguire e dal sapore veramente strabiliante!

Ingredienti:

Un chilo di patate

120 grammi di prosciutto cotto

100 grammi di parmigiano reggiano grattugiato

100 grammi di mozzarella

100 grammi di provola affumicata

60 grammi di burro

2 uova

pepe nero

noce moscata

2 cucchiaini di pane grattugiato

Preparazione.

Lavate e poi lessate in acqua salata le patate.

Quando saranno cotte, scolatele e sbucciatele. Schiacciatele al passaverdure e, in una capace terrina, incorporatele alle uova ben battute, a 50 gr. di parmigiano e alla noce moscata. In ultimo, aggiungete il pepe nero e il prosciutto tagliato a pezzetti. Imburrate con pochissimo burro una pirofila e cospargete di pangrattato. Calate metà del composto che guarnirete con la mozzarella e la provola, spolverando infine di parmigiano. Terminate con l'altra metà di patate che cospargerete prima di parmigiano e poi, ancora, di poco pangrattato. Rigate con una forchetta la superficie della torta e distribuitevi sopra i restanti pezzetti di burro. Cucinate a 180° per i primi 20 minuti e a 200° per i successivi 15 minuti. Lasciate intiepidire e servite

Torta di patate e cioccolato



Questa torta è un esempio di come la patata si sposi bene nelle preparazioni dolci.

Ingredienti:

grammi 200 di patate novelle
 grammi 100 di burro
 grammi 150 di mandorle sbucciate
 grammi 50 di zucchero semolato
 grammi 125 di zucchero al velo
 grammi 150 di cioccolato fondente
 4 uova
 marmellata di arance facoltativa.

Preparazione

Lessate le patate, scolatele, sbucciatele, passatele allo schiacciapatate e lasciatele intiepidire.

Montate il burro con lo zucchero al velo, quindi incorporatevi le patate, le uova, il cioccolato fuso

a bagnomaria o nel microonde e le mandorle tritate finissime con lo zucchero semolato. Versate il composto in una teglia del diametro di 22 cm. foderata con carta oleata e cuocete in forno preriscaldato a 175 gradi per 40 minuti. Se volete, la torta può essere accompagnata da una marmellata di arance.

Torta dolce di patate



E chiudiamo in bellezza con questa deliziosa torta dolce che se preparata con attenzione stupirà qualsiasi ospite per il suo sapore unico e per certi versi nuovo provare per credere!

Ingredienti per 8 persone

600 grammi di patate a pasta bianca
 125 grammi di ricotta
 130 grammi di burro
 220 grammi di zucchero
 una bustina di lievito vanigliato
 un limone
 5 cucchiaini di farina maizena
 5 uova
 70 g di mandorle spellate
 un bicchierino di rum
 sale.

Preparazione

Lessate le patate con la buccia, scolatele, sbucciatele ancora calde e passatele allo schiacciapatate.

Tritate molto finemente le mandorle.

Imburrate e infarinate una tortiera a cerniera di 26-28 cm di diametro. In una ciotola montate con una frusta (meglio elettrica) 5 tuorli con lo zucchero, un pizzico di sale e la scorza di limone

grattugiata; aggiungete 120 g di burro morbido a pezzetti e continuate a sbattere.

Incorporate al composto metà della ricotta, il passato di patate tiepido, 5 cucchiaini di maizena fatta scendere da un colino a maglie fitte con il lievito, le mandorle e mezzo bicchierino di rum. Montate a neve ferma 2 albumi, tenetene da parte una cucchiata e unite il resto al composto. 3) Versate il tutto nella tortiera, stendete sulla

superficie l'albume rimasto e cuocete in forno a 190° per circa 50 minuti. Sfornate, lasciate intiepidire, sganciate i bordi della tortiera e lasciate raffreddare completamente la torta prima di servirla.

[torna all'indice](#)

La dietetica a colpo d'occhio con mani e pugni

Di Rossana Madaschi



La dietetica per volumi è stata ideata da un medico bergamasco illuminato, Dott. Olivero Sculati, che in 30 anni di attività ambulatoriale ha consolidato questo metodo.

Potrebbe essere chiamata anche "Dieta a portata di mano" o "Dietetica a colpo d'occhio" ed è applicabile in ogni luogo e in qualsiasi momento, perché non richiede alcuna pesatura.

Infatti la classica prescrizione dietetica prevede le grammature, ma l'interlocutore non sempre riesce a farsi un'idea chiara delle quantità dei vari cibi che dovrà assumere se non, appunto, pesandoli.

Spesso però la pesatura diventa un "vincolo" soprattutto per coloro che consumano dei pasti fuori casa, oltre che ad essere vissuto in modo negativo anche da chi pur mangiando tra le pareti domestiche deve rispettare la classica dieta.

La necessità di pesare gli ingredienti delle varie preparazioni, porta frequentemente anche a differenziare in modo eccessivo i pasti in casa

compromettendo la continuità dell'aderenza al piano dietetico.

Come possiamo fare quindi per stabilire qual è la quantità corretta di cibo da assumere, porzionare e tenere così sotto controllo anche il nostro peso? A differenza di quello che spesso si pensa, l'aumento del peso corporeo è collegato tanto alle dimensioni delle porzioni (spesso "super size"!), quanto alla qualità dei cibi che assumiamo che, ovviamente, ha sempre la sua importanza.

Quindi se si desidera perdere chili in eccesso, uno dei fattori principali che si deve prendere in considerazione è proprio la riduzione delle porzioni, oltre a praticare attività fisica quotidiana e, per coloro che fossero "intolleranti" alla bilancia (sia per la pesatura degli alimenti che per verificare il proprio peso corporeo), la dietetica per volumi offre strategie alternative "straordinarie".

Poiché le dimensioni delle mani sono proporzionate alla struttura corporea, utilizzare le proprie mani come volume di riferimento del cibo da assumere, permette di ottenere l'apporto bilanciato di calorie e nutrienti di cui abbiamo bisogno con una buona approssimazione.

Ora "diamoci una mano" e cerchiamo di individuare quali siano i corretti volumi di riferimento della maggior parte dei cibi che consumiamo, utilizzando come strumento le **diverse parti di cui è composta la nostra mano.**

Ricordiamo che il volume del cibo sarà confrontato quando è "pronto da mangiare" e al netto di parti non edibili.

Infatti ogni alimento ha un suo volume o è contenuto in un certo volume.

Nella pagina seguente è riportata una tabella comparativa delle porzioni corrette di alcuni alimenti in base al volume delle mani, come suggerito con il suddetto metodo.

Tabella comparativa "Volume mani = Porzioni corrette"

Potremmo ad esempio utilizzare il **pugno chiuso, ed eventuali suoi multipli**, per rappresentare gli alimenti che hanno un volume in altezza come ad esempio porzioni di pasta, di polenta, di riso o di legumi, ma anche di verdure crude, cotte, oppure anche una michetta di pane.

Anche la **mano aperta a dita chiuse ed escluso il pollice, appoggiata su un piano e considerando la mano dalla punta del dito medio fino all'attaccatura del polso**, potrà riprodurre le dimensioni di alimenti, considerando ad esempio superfici piatte come carne o pesce.

Se invece **la mano a dita chiuse includesse anche il pollice**, potrà essere presa in considerazione per misurare le dimensioni di una fetta di pane o una fetta di polenta (che corrispondono anche al pugno chiuso se non si mangiano a fette).

Possono inoltre essere utilizzate altre **dita della mano** per misurare alcuni alimenti, chiaramente sempre di piccole dimensioni.

Infatti **2 dita unite, ad esempio l'indice e il medio**, possono raffigurare alcuni alimenti presi a fette come ad esempio un pezzo di formaggio o uno spicchio di torta alla crema.

Invece il **pollice, dallo snodo alla punta**, ha le dimensioni di un cucchiaino da tavola e quindi potremmo utilizzarlo per quantificare i grassi come olio o burro, mentre se lo consideriamo **dalla radice alla punta** potrà riprodurre le dimensioni di 2 quadratini di cioccolato.

E per quanto riguarda lo **spessore di alcuni alimenti**? Come possiamo fare?

Utilizziamo come riferimento sempre le nostre mani, considerando però l'altezza guardata in laterale che, ovviamente, varierà a seconda delle dita che prenderemo come riferimento e che abbineremo a diversi cibi.

In realtà anche se può apparire un metodo approssimativo, risulta essere un criterio pratico e facile da ricordare che, in qualche modo, ci consentirà di "farci l'occhio" in pochi secondi sulle porzioni da assumere da considerarsi sempre "pronte da mangiare".



Tale strategia potrà ovviamente essere perfezionata con il supporto di un esperto di nutrizione che spiegherà, nel dettaglio, i corretti volumi di riferimento in base alle diverse necessità e alle adeguate frequenze di consumo giornaliero (e settimanale) degli alimenti.

Riferimenti bibliografici e sitografici:

- <http://www.ats-bg.it>

- www.piramideitaliana.it

- www.sculati.it

- <https://www.yumpu.com/it/document/view/16424550/4-dietetica-per-volumi-alimentazione-a-portata-di-mano-simg>

- *LARN Livelli di Assunzione di riferimento di Nutrienti ed Energia per la popolazione italiana – IV revisione SINU 2014* www.sinu.it

- *Le porzioni per immagini: atlante fotografico per l'educazione alimentare 2012* Sestante edizioni Bergamo (da richiedere ATS Bergamo)

- *"Dieta mindful"* Emanuela Donghi, Francesca Noli Edizioni Red

- *"Dietetica e nutrizione"* Giuseppe Fatati, Maria Luisa Amerio Editore Il pensiero Scientifico

- *"Prevenzione e terapia dietetica"* Eugenio Del Toma Editore Il pensiero Scientifico

[torna all'indice](#)

Terapia dei colori: proprietà e significato

Di Donatella Bergamo

Avvertenza

Le pratiche descritte non sono accettate dalla medicina, non sono state sottoposte a verifiche sperimentali condotte con metodo scientifico potrebbero pertanto essere inefficaci o dannose per la salute.

I colori e le luci colorate hanno una grande influenza sulla vita di tutti gli esseri viventi. Tutto quanto ha un determinato colore e una vibrazione: le cose, le emozioni, i pensieri, gli stati d'animo ecc

Recenti scoperte hanno dimostrato grazie alla teoria dei biofotoni, che luce colorata a bassissima intensità viene emessa dalle cellule e costituisce un rapido mezzo di comunicazione intracellulare. E' possibile misurare questa mini energia emessa al nostro interno e si nota che se le cellule sono in uno stato di salute emettono un certo colore, mentre se sono in uno stato di disequilibrio emettono su bande più scure.

Visto che l'intero organismo (come tutto l'Universo) è vibrazione, energia elettromagnetica, allora se interferiamo mediante l'uso di luci colorate, abiti colorati, occhiali con lenti colorate ecc. possiamo riportare l'equilibrio là dove è stato momentaneamente perso.

Frequenze dei colori:

L'occhio umano riesce a percepire solo radiazioni comprese tra 4000 e 8000 Å. Ogni fascia di lunghezza d'onda corrisponde a un colore ed ha una specifica azione terapeutica:

Å (angstrom) = unità di misura delle radiazioni, corrisponde a 1/100.000 di millimetro

ROSSO: 6200 Å

ARANCIO: 5890 Å

GIALLO: 5510 Å

VERDE: 5120 Å

BLU: 4750 Å

INDACO: 4490 Å

VIOLA: 4230 Å

Al di sotto del viola troviamo l'ultravioletto e al di sopra del rosso l'infrarosso.

La quantità di energia di ciascun colore è inversamente proporzionale alla lunghezza d'onda. Più è alta la lunghezza d'onda più forte sarà la penetrazione cutanea e minore la carica energetica.

Quindi il rosso è il colore più penetrante, poi ci sarà l'arancio, il giallo, il verde, il blu, l'indaco e il viola. Quest'ultimo arriva a profondità limitate, ma infonde un'alta quantità di energia.

Effetti delle lenti colorate sull'organismo:

Occhiali rossi:

indicazioni controindicazioni

abbassamento difese immunitarie, anemia, astenia, depressione, bradicardia, impotenza, ipoglicemia, ipotensione, ipotiroidismo, paresi
Infiammazioni, iperemotività, ipertensione

Occhiali arancioni:

indicazioni controindicazioni, anemia, arteriosclerosi, bradicardia, difese immunitarie, impotenza, iposecrezione gastrica, ipotensione, paresi, sonnolenza, stipsi, vomito
Infiammazioni, epatopatie, emorragie

Occhiali gialli:

indicazioni controindicazioni

afte, attiva l'emisfero sinistro, bronchiti, colite, diabete, diarrea acuta, esaurimento nervoso, intossicazioni, malattie esantematiche, aumenta l'attenzione e la visione notturna, pertosse, reumatismi, sinusite, stipsi delirio e isteria, gastriti con spasmo della muscolatura, stati febbrili e infiammatori

Occhiali verdi:

indicazioni controindicazioni

calvizie, cefalee, emicranie, palpitazioni, riequilibrio generale, sciatalgia, stress depressioni, astenia,

Occhiali blu:

indicazioni controindicazioni

agitazione, angoscia, ansia, asma bronchiale, caldane, collera, congiuntivite, crampi muscolari, dismenorrea, faringiti, febbre, infezioni, insonnia, ipertensione, lombalgia, orticaria, palpitazioni, periartrite scapolo-omerale, tachicardia, ulcere, ustioni bradicardia, depressione, ipotensione

Occhiali indaco:

indicazioni controindicazioni

eczemi, iperemotività, orticaria, psoriasi, debilitazione, epilessia, schizofrenia, coma

Occhiali viola:

indicazioni controindicazioni

azione anestetica, malattie batteriche e virali, sedativo sistema nervoso, disordini mentali, pazzia

Colori a ambienti:

L'uso dei colori è molto importante anche nell'arredamento.

1) Salotto: arancione

2) Studio: giallo

3) Camera da letto: rosa, blu o verde

4) Cucina: turchese o giallo

5) Bagno: turchese

6) Uffici: giallo chiaro

7) Sale da ballo: rosso o arancio

8) Scuole: giallo o verde

Colori e abbigliamento:

L'uso dei colori è molto importante anche nell'abbigliamento.

ROSSO: Temperamento a volte aggressivo. Chi si veste di rosso si fa senza ombra di dubbio notare. Il rosso può essere legato anche ad aggressività o incontinenza sessuale. Indicato per problemi circolatori (stasi, geloni, freddolosità, ecc). Molto utile è l'uso di calzini e guanti rossi per migliorare la circolazione periferica. Nell'impotenza maschile è utilissimo indossare slip o costumi da bagno rossi.

ARANCIONE: Chi lo indossa esprime gioia e affermazione del suo Io, buonumore e altruismo. Consigliato ai reumatici e come attivatore dell'intestino (stipsi). Per le donne che hanno difficoltà a concepire per problemi psicologici. Ricordare che l'energia elettromagnetica dell'arancione è sulla stessa frequenza vibratoria della catena del DNA.

GIALLO: Chi indossa giallo si sente bene con se stesso; è infatti il colore associato al senso di identità, all'io, all'estroversione. denota sempre una forte personalità. Utilizzarlo stimola la razionalità e il cervello sinistro, migliora le funzioni gastriche e tonifica il sistema linfatico.

VERDE: E' il colore dell'equilibrio energetico. Chi lo indossa cerca l'equilibrio e la riflessione. Il suo effetto è rilassante e rinfrescante, quindi in caso di emicrania o insonnia.

BLU CHIARO: Le persone che vestono di blu chiaro tendono all'introversione e a una certa chiusura esterna. E' il colore del temperamento flemmatico

BLU SCURO (INDACO): Adatto a persone particolarmente tese e nervose. E' indossato da persone riservate e molto chiuse che vogliono vivere nel loro mondo.

VIOLA: Le tonalità più chiare esprimono sensualità, le più scure spiritualità. Comprende il

blu e il rosso (sacro e profano). E' fortemente controindicato nelle depressioni

NERO: Snellisce la figura. Può essere portato di sera ma evitato di giorno, poiché blocca la penetrazione cutanea delle radiazioni elettromagnetiche dei colori e gli scambi con l'esterno. E' un colore che tende a devitalizzare la persona e nel caso di biancheria intima a raffreddare la sessualità e a lungo andare di danneggiare la sfera riproduttiva. Esalta il rosso (forza e potere), con il giallo esalta il potere intellettuale e con il rosa il potere sociale. Il nero è da evitare in caso di depressione.

BIANCO: Rivitalizza tutto l'organismo. E' un colore fresco e solare che apporta energia.

GRIGIO: Le persone che indossano il grigio pongono una barriera tra sé e il mondo. Era il colore delle autorità che volevano mettere un chiaro distacco con il "resto".

MARRONE: La preferenza di marrone simboleggia mancanza di radici però al contempo aiuta ad essere pratici e non dispersivi

Colori e psicologia:

La psicologia dei colori descrive il significato psicologico oggettivo delle varie tonalità.

- **ROSSO:** E' il principio maschile, attivo; indica il fuoco, la gioia, la festa, l'eccitazione sessuale, rappresenta anche il sangue e le passioni violente. Nell'alchimia rappresenta l'uomo, il sole, lo zolfo, l'oro. Per gli Indiani d'america significa gioia e fertilità.

Ha il significato della vita e del calore. Il sangue è rosso.

Esso provoca ischemia cutanea, perciò si usa nelle ustioni nelle malattie esantematiche. Il rosso si associa con la circolazione sanguigna e con lo sviluppo cellulare, ed è perciò controindicato in caso di tumore. Scalda il corpo e stimola la produzione di sangue. Molto utile in caso di melanconia e depressione. Stimola la liberazione di adrenalina e fa salire di poco la pressione arteriosa. Il rosso rende loquaci, aperti, premurosi, passionali. Molto utile nelle malattie da raffreddamento, nel mal di gola, nella tosse cronica e nell'asma. Utilissimo per trattare paralisi parziali e totali.

- **GIALLO:** E' il colore che più ricorda il Sole, esprime quindi un movimento di espansione. La scelta del giallo quindi è ricerca del nuovo, del cambiamento, della liberazione dagli schemi. Sinonimo di vivacità, estroversione, leggerezza, crescita e cambiamento. Stimola l'attenzione e l'apprendimento, acuisce la mente e la concentrazione. Stimola la digestione (anoressia, inappetenza, flatulenza, emorroidi interne, eczema). Aiuta ad eliminare le tossine attraverso il fegato e l'intestino.

- **ARANCIONE:** Nella cultura giapponese e cinese è associato all'amore e alla felicità. E' il colore della crescita, simboleggia il sole nascente, è il colore della gioia. Tenzionalmente aumenta la pressione arteriosa. Rappresenta la vitalità. quindi molto utile in caso di irrigidimenti tipo sclerosi, aterosclerosi; rigenera il tessuto nervoso e ricarica chi è stanco. Stimola la respirazione profonda (asma).

- **VERDE:** E' il colore della Natura, del mondo vegetale. Indica immaturità. Per i buddisti rappresenta la vita. E' un colore neutro, rilassante, favorisce la riflessione e la calma. Disintossica e decongestiona l'organismo. E' molto utile in caso di mal di testa, nelle nevralgie e nelle febbri.

E usato in tutte le proliferazioni anomale a livello cutaneo: verruche, nei, tumori.

- **BLU:** Rappresenta l'intelletto, la verità, la fedeltà, la costanza, Il Blu è il colore della grande profondità, il principio femminile. Per i buddisti rappresenta il Cielo. E' purificante ed è il colore dello spazio. Induce all'introspezione, alla sensibilità, alla calma e serenità. Molto utile in caso di stress, nervosismo, ansia, insonnia, irritabilità e infiammazioni. Ha proprietà antisettiche, astringenti e anestetizzanti. Si usa in tutti i sintomi che sviluppano calore e nei dolori: mal di gola, laringiti, raucedine, febbre, spasmi, reumatismi.

- **BLU INDACO:** L'indaco è un grande purificatore del sangue e ha una spiccata azione sulla mente. E' un colore molto freddo e astringente. Induce una forte concentrazione mentale. Si usa nella cataratta. Un vestito blu rilassa chi lo indossa. Nell'illuminazione crea spazio ed è molto rilassante.

- **VIOLA:** Sinonimo di intelligenza, conoscenza, devozione religiosa, santità, sobrietà, penitenza. E' il colore con la maggior frequenza e l'energia più alta dello spettro visibile. Rappresenta la porta dell'aldilà. E' il colore del cervello destro

(analogico). Il viola ha una grande influenza sul sistema nervoso: epilessia, meningite, crampi, tumore, debolezza reni. E' rilassante e utilissimo nei traumi del cranio, nell'insonnia.

- BIANCO: Rappresenta la luce, la semplicità, il sole, l'aria, l'illuminazione, la purezza, l'innocenza, la castità, la santità, la sacralità, la redenzione. La luce bianca contiene tutti e sette i colori dell'iride, è vitalizzante, rigenera l'organismo, schiarisce la mente.

- GRIGIO: E' neutro. Simboleggia la depressione, l'umiltà. Indossato pone una barriera tra sé e gli altri. Andrebbe evitato da i paurosi

- NERO: Rappresenta l'oscurità, il vuoto, il male. E' un non-colore, cioè è assenza di colore, e tuttavia viene utilizzato per rendere più densi altri

colori. In genere si indossa perché attira, in quanto si rimane nascosti da un velo di mistero. Pone una barriera tra la persona e il mondo. Ha un effetto depressivo.

- MARRONE: Rappresenta il colore della Madre Terra, del legno, per cui si associa alle cose solide e durature. La preferenza di marrone simboleggia mancanza di radici però al contempo aiuta ad essere pratici e non dispersivi. È ottimo come colore nei pavimenti perché rappresenta la terra, da stabilità.

- ROSA: Rappresenta l'amore e la gentilezza. Agisce in maniera spiccata sul sistema nervoso rilassandolo e migliorando la vista.

[torna all'indice](#)

Io credo che...

Di Mario Lorenzini



Stiamo assistendo, ormai da anni, al fenomeno, sempre più frequente, di un modo comunicativo che punta all'eliminazione, apparentemente quando torna comodo, del congiuntivo. Il congiuntivo è una particolarità, un arricchimento decorativo della nostra lingua. E mi rifiuto di credere, giustificando chi lo mette in pratica, che sia solo un fattore di forte impatto mediatico. È possibile che alcuni soggetti non sappiano coniugare correttamente i verbi, legando in modo consoni ad esempio, una porzione di enunciato al modo indicativo presente e il suo corrispettivo al congiuntivo.

Cerchiamo di capire, se qualcosa da comprendere c'è, il motivo di questo insinuarsi scorretto nel

comporre frasi. Ma prima di ciò, perché non divertirci un po', con una lista nominativa di personalità che adottano tale sistema? Ecco qua:

A memoria non ricordo con esattezza, ma molti anni fa, più o meno coincidenti con l'entrata in politica del nuovo partito, Forza Italia, ascoltando Silvio Berlusconi a un comizio, restai, come dire, sorpreso e contrariato: "Credo che è meglio...". Un palese errore, la frase giusta è, naturalmente, "Credo che sia meglio" o, senza il che, "credo sia meglio". A voler mettere i puntini sulle "i", visto ove maggiormente si riscontra questa tendenza, vale a dire i palchi della politica, Non ci sarebbe un errore dovuto a ignoranza, bensì il concetto di imprimere nella testa di chi ascolta, un certo pensiero. Difatti si parte col verbo credo, si fa una piccola pausa, poi si prosegue che è meglio, come fosse una seconda frase, preceduta da punto fermo. Ovviamente ciò è impossibile visto che iniziare così a parlare non avrebbe senso "Che è meglio..." Che cosa è meglio?

Io penso, semplicemente, che le basi della comunicazione debbano essere rafforzate da un uso quotidiano della lingua rispondente alle regole, tanto più se si parla di personaggi in vista,

che dovrebbero possedere una buona cultura generale, in primis conoscere bene le strutture dell'italiano. È possibile, lo capisco, che nell'intercalare, o nel mentre si stia costruendo mentalmente un discorso, si possa commettere qualche sorta di inesattezza, a volte di cui ci si accorge immediatamente e così ci correggiamo ripetendo la parola o la frase scorretta, subito seguita da quella giusta. Pare però che la faccenda sia sempre più diffusa; proseguiamo:



Nicola Fratoianni: "Io credo che c'è un problema... Io penso che c'è un problema", ma snocciola anche molti congiuntivi al suo posto, aggiungendo "tornare a prendersi cura delle parole, non è una cosa così cattiva, in un paese nel quale, non solo l'uso del congiuntivo, quando è sbagliato, viene considerato un premio... la povertà verbale è diventata un malore". "Io penso che ci sono delle cose...". Un vero peccato che Fratoianni abbia elencato vari congiuntivi, tutti perfetti, cadendo poi su frasi come "Io penso che ci sono delle cose... Si dice: "Ci sono delle cose che..., quindi..." ma se voglio legare il modo indicativo, tempo presente, "Io credo", dopo è bene usare il congiuntivo presente "che sia giusto...". Ma proseguiamo; Luigi di Maio se ne esce con: "Io penso che tutto si può fare..." anziché "Io penso che tutto si possa fare", penso che ha fatto bene... anziché "penso che abbia fatto bene".

Io penso che, credo, ritengo che, sono, in fondo, introduttivi del congiuntivo o del condizionale; "credo sarebbe meglio..." ben più gradito e cortese del congiuntivo "che sia meglio", perché invita alla riflessione su un'offerta possibilistica, non imposta con certezza universale. Congiuntivo e condizionale rappresentano difatti quanto di più musicale si possa esprimere nella nostra lingua. E anche qui, vorrei dirlo, persone che dovrebbero comunicare senza commettere inesattezze, usando imperfetto e congiuntivo o peggio un doppio imperfetto: "Se ero a casa, ci sarei andato", "se ero a casa ci andavo"; al posto dell'impeccabile "Se fossi stato a casa ci sarei andato". È così difficile? Non credo. Solo molto più garbato e raffinato. Non abbandoniamoci alla comunicazione schematica dei giovani d'oggi, anch'essi corrotti da una società intrisa di brevi messaggi, emoji, whatsapp, che poco ha da spartire con una conversazione articolata, densa di contenuti e interessante, che molti non sono più in grado di costruire proprio grazie, anzi direi per colpa, di queste comunicazioni abbreviate e velocizzate.

Andiamo avanti; Claudio Martelli: "Mi sembra che nel dibattito pubblico c'è molta..." e non "Mi sembra che nel dibattito pubblico ci sia molta..."

Di Battista: "...come se arriverei in questa piazza e urlerei..."



E senza andare nel mondo dei personaggi della politica o comunque in vista, quante volte sento dire, tra la gente comune: "E' ora che me ne vado a casa", "mettiamo che tu hai ragione..."?! "E' ora che me ne vada a casa" insomma vada e non vado, e "mettiamo che tu abbia ragione..."

Sapete che ho visto persone con faccia perplessa, sbigottiti, come a dire che il marziano sono io, io sono il diverso, quello che parla "strano" e complicato. Mi rispondono: "parla come mangi...". Posso pensare che queste persone non vorrei mi invitassero mai a pranzo o a cena, perché forse mangiano male.



Non è meglio che si apre il dibattito... io credo che si deve..., anziché "Non è meglio che si apra il dibattito" e "Io credo che si debba...".

I motivi che determinano questi errori linguistici sono di varia origine; potremmo mettere in testa l'istruzione, intesa come grado di studio conseguito scolasticamente. Ma non è affatto detto, lo dimostrano le affermazioni, a volte monologhi che diventano sproloqui, e forse anche per il loro protrarsi, diventano più fallibili, che politici, avvocati, giudici, ossia laureati con ampia esperienza oratoria, portano davanti a folte folle. Certo, in quei e in molti casi, quel che conta è il concetto, non necessariamente l'estrema correttezza linguistica. Magari solo una minoranza degli ascoltatori carpiscono gli errori. Bisogna anche vedere il numero e la gravità di questi errori.

Se poi parliamo di istruzione in quanto cultura in sé per sé, teniamo conto che gli italiani leggono poco. E spesso si tratta di letture indirizzate verso quotidiani locali, dove non figurano nomi giornalistici famosi e che spesso sono un pessimo esempio di scrittura. I fondamenti della buona lingua possiamo trovarli facilmente nei classici del passato, i romanzi e i racconti di scrittori e drammaturghi di un tempo che fu.



E sperando che Pirandello, verga Kafka e altri come loro non siano dimenticati. Come dicevo sopra, si legge in misura insufficiente, forse perché i tempi velocizzati in cui viviamo non lasciano che uno spazio temporaneo fra un'azione e l'altra, si può leggere solo un breve annuncio, pochi hanno la voglia e il tempo di dedicarsi a una sana lettura approfondita. E per la stessa ragione, piove sul bagnato, ci esprimiamo sempre meno mediante la scrittura; e se lo facciamo digitiamo pochi caratteri su di uno smartphone, o al pc che si occupa della correzione grammaticale in modo automatico. A questo punto l'ignorante resta tale o quasi, così, anche prendersi cura del congiuntivo diviene difficile. Forse per colpa anche di questa globalizzazione, magari ci dobbiamo uniformare a quelle lingue, come l'inglese, che il congiuntivo non lo hanno proprio. Ma, come dicevo all'inizio, il modo congiuntivo è una caratteristica della nostra lingua, che conferisce non solo bellezza ma anche profondità di significato espressivo. Potrebbe essere utile visionare qualche film impegnato del passato che teneva di più alla forma, anche quella linguistica. E se proprio usiamo il nostro notebook per scrivere, stiamo attenti alle correzioni apportate dal correttore ortografico, cerchiamo la motivazione che origina tale azione. L'ideale sarebbe, riferendomi a quanto sopra, appassionarsi nella lettura di un buon libro, fosse anche uno al mese. Ci invoglierebbe di più un romanzo sentimentale o un racconto del terrore? Sta a noi scegliere. Scopriremo che, non solo stimoleremo fantasia e immaginazione, ma troveremo quelle frasi, ben recitate, che avremmo scritto o parlato in altro modo.

[torna all'indice](#)

Una serata importante: come irradiare bellezza

di Anadela Serra Visconti

A tutti noi può capitare di non sentirci in forma prima di una serata importante, un meeting di lavoro, una festa, un incontro galante. I segni della stanchezza si leggono sul viso, quando si è avuta una giornata faticosa.

Rinunciare all'impegno serale? Non se ne parla, pensiamo piuttosto a recuperare freschezza e carica per la serata. Con piccoli gesti, si può ottenere l'aspetto di un lungo e rilassante riposo. Basta ritagliarsi uno spazio in cui non essere disturbati e seguire il "programma": niente telefono, una musica rilassante e luci soffuse, come se fossimo in una vera beauty-farm.

Detergete il viso con cura rimuovendo il trucco e/o la patina di smog depositata in superficie. Utile uno scrub leggero e poi risciacquate.

Applicate una maschera idratante (se ne trovano di ottime in farmacia, erboristeria, negozi bio e profumerie) e tenetela sul viso fino alla fine del programma. Ottime le maschere a base di acqua termale.

Immergetevi nella vasca o sotto la doccia per almeno 10 minuti passando su tutto il corpo olio di mandorle dolci.

Asciugate il corpo stendendo subito dopo lo stesso olio o una crema per il corpo, massaggiando fino ad assorbimento. A questo punto è ora di asportare la maschera con acqua tiepida, tamponando poi il viso con delicatezza.

Massaggiate il viso con movimenti circolari, imbevendo le dita con un tonico, per almeno 5 minuti d'orologio (questo passaggio è fondamentale!)

Applicate sulla cute una fiala ad effetto liftante a base di acido ialuronico e aminoacidi. Lasciatela asciugare. Stendete un velo di crema idratante

Procedete al make-up con fondotinta fluido

Vaporizzate il viso con acqua termale spray, per l'ultimo tocco distensivo. Seguendo questi semplici passaggi il viso apparirà riposato e luminoso: se gli occhi ancora dimostrano stanchezza, prima del trucco fate un impacco di tè nero tiepido sulle palpebre, con 2 dischetti d'ovatta, per circa 10 minuti. Prendersi cura di sé stessi dà felicità, un benessere interiore da irradiare al nostro incontro, che deve essere sempre all'insegna della positività!

[torna all'indice](#)

Viso maschile più "macho" con la medicina estetica

di Anadela Serra Visconti.

Anche l'uomo ha le sue esigenze in tema di estetica del volto e dalle ultime statistiche è emerso che non solo i maschi, al pari delle femmine, amano ringiovanirsi, ma anche qualcosa in più: rendere il viso ancora più "macho", soprattutto quando madre natura ha regalato tratti non ben definiti, un mento sfuggente o troppo rotondo, assenza di zigomi, mascella non

proprio alla "Ridge" di Beautiful. Di fatto l'ossatura maschile è tipicamente più squadrata di quella femminile ed è fortemente caratterizzante.

Nell'uomo le ossa cranio-facciali sono più larghe e squadrate che nella donna.

In tutti i casi in cui si voglia accentuare il carattere maschile, dopo un attento studio del volto del

paziente, può intervenire la Medicina Estetica attraverso micro-infiltrazioni di acido ialuronico che danno volume dove l'ossatura è carente. Con queste infiltrazioni si può rimodellare il viso senza chirurgia, né degenza, ma ambulatorialmente in una seduta. Si applica sul viso del paziente crema anestetica per 20 minuti (il che rende il trattamento totalmente indolore) e si praticano tutte le correzioni necessarie a seconda dei casi: squadratura del mento e della mascella, valorizzazione dello zigomo, del sopracciglio, correzione delle tempie, riarmonizzazione del naso (il cosiddetto rino-filler, ovvero una rinoplastica senza chirurgia), rimodellamento o aumento del volume delle labbra. Ovviamente, si possono suddividere le correzioni anche in più sedute.

L'acido ialuronico è un materiale anallergico, ed è addizionato di anestetico (lidocaina) il che rende indolore le micro-infiltrazioni.

Il risultato del trattamento è immediatamente visibile, permane per 8-12 mesi, ed è ripetibile ogni volta che se ne senta la necessità.

Per migliorare/ringiovanire la parte superiore del volto, oltre all'acido ialuronico si può ricorrere al botulino, che toglie le "zampe di gallina", spiana le rughe della fronte e rialza il sopracciglio, aprendo lo sguardo.

Signori, siete fortunati: anche per voi si spalancano i santuari di bellezza tutta al maschile!

[torna all'indice](#)

Pelle disidratata per il freddo: maschera alla mela

di Anadela Serra Visconti.



necessari:

1 mela

2 cucchiari di panna da cucina

1 cucchiaino di miele

Indicazioni:

Questa maschera può essere utilizzata in caso di pelle disidratata ed atonica in quanto la mela è un frutto ricco di sostanze, chiamate pectine, ad azione idratante e tensiva sulla pelle. La mela contiene anche piccole quantità di vitamine A e C

Sono

(antiossidanti), acido tannico e acido malico con proprietà astringenti ed un debole effetto peeling. Questa maschera quindi unisce le proprietà leviganti della mela a quelle idratanti della panna, grazie al suo contenuto in grassi. Il miele, invece, rende la cute più morbida.

Preparazione: Per la sua preparazione, frullate bene gli ingredienti fino ad ottenere un composto denso. Applicatelo sulla cute ben deteresa e lasciatelo agire per circa 15 minuti. Sciacquate il viso con acqua tiepida avendo cura di eliminare ogni residuo, quindi risciacquatelo con acqua fredda che tonificherà la pelle.

Risultati:

Avvertirete una sensazione di freschezza ed il vostro viso apparirà più tonico e vellutato. Anche da mangiare: il valore nutrizionale della mela è legato soprattutto al suo alto contenuto in fibre.

L'acido malico, contenuto soprattutto nella buccia, ha proprietà digestive. La mela può essere un ottimo spuntino antifame: è saziante ed apporta solo 48 Kcal l'etto.

[torna all'indice](#)

Al muro del tempo

di Ernst Junger

Visioni apocalittiche accompagnano il cammino dell'umanità, anche se muta la disposizione d'animo con cui le si guarda.

La prospettiva della fine di tutte le cose può suscitare un grande sollievo, un potente senso di liberazione. Tutto dipende da ciò che l'uomo, dinanzi il declino, ha de gettare sul piatto della bilancia. Ciò che "di lì a poco" era atteso, per i primi cristiani significò l'avvento del regno d'Iddio -e il suo mancato imminente prodursi, una certa perdita di speranza. L'unica prospettiva di rendere sopportabili le cose fu allora credere nella loro fine.

All'atmosfera da fine dei tempi, così come si è manifestata ai nostri giorni, manca qualsiasi adeguato contrappeso. Essa si profila con tratti concreti.

Che qualcosa avesse cominciato a sfaldarsi, che a incombere vi fosse qualcosa di immane, gli spiriti più acuti lo avvertirono già alla fine del diciannovesimo secolo: in molti casi questa percezione forgiò il loro destino. Il tentativo di riappropriarsi di sostanza spirituale attingendo alla fiaba, al mito o alla storia, era destinato a fallire, le posizioni romantiche divennero insostenibili. E tra Nietzsche e Wagner non si tratta certo soltanto di eventi passati o di sottoporre a verifica gli Dèi: si tratta, piuttosto, di cose future.

Nietzsche vedeva lontano in ciò che ha da venire. Egli non rientra più tra i filosofi classici: la forza del suo pensiero diventa forza poetica, come se stesse attraversando un isolamento si va scaldando. Tale isolamento ha carattere impressionistico. In "Ecce Homo" Nietzsche scrive: "Prescindiamo pure dal fatto che io sono un decadente: però ne sono anche l'antitesi". E vi è un altro passo in cui Nietzsche dichiara che la dov'egli ancora procede, presto più nessuno potrà avanzare. La dinamica della fine la si può scorgere in modi differenti -in buona parte è questione di temperamento.

Le rappresentazioni del mondo che accompagnarono il passaggio della cometa di Halley nel 1910, si differenziano dalle



+elucubrazioni che, da sempre, hanno accompagnato l'osservazione di inusuali fenomeni celesti, in virtù del loro carattere razionale e astronomico. Lo shock prodotto, due anni dopo, dal naufragio del Titanic, era già di natura diversa. Catastrofi tecniche erano avvenute già da lunga data: ad esempio, il crollo del grande anfiteatro ai tempi di Tiberio. L'elemento di novità è dato, piuttosto, dagli aspetti automatici, che ora si aggiungono contribuendo al fallimento del piano. Che nel caso del Titanic si tratti realmente d'avvenimento di gran portata, di un segno, di un 'omen' come in passato si sarebbe detto, già lo rivela il denso significato simbolico. Ivi ogni particolare diviene eloquente e nella storia a noi più vicina soltanto l'affare Dreyfus possiede analogo peso specifico. Il naufragio del Titanic è il naufragio per eccellenza, sì come l'affare Dreyfus è l'affare per eccellenza: son modelli della nostra tecnica e della nostra politica e tali lo rimarranno, benché d'allora più grandi navi s'inabissarono e ingiustizie su ingiustizie si siano cumulate come granelli di sabbia in riva al mare.

In quel periodo, Spengler concepì la tesi che: " Il tramonto dell'Occidente è sì il problema della

civiltà". D'allora la minaccia della catastrofe tecnologica è sempre più inscindibile dalla coscienza dei popoli e dei singoli individui. Il numero delle vittime così sacrificate ha continuato a crescere senza interruzioni; e anche fenomeni collettivi quali guerre ed esperimenti sulle masse hanno preso la forma di catastrofi tecniche. Ovvio, dunque, che anche la fine del mondo venga concepita in questo modo.

La peculiarità di tali prospettive sta nella mancanza di adeguato contrappeso. E nei consessi atei o dalla sostanza svigorita, manca la conoscenza o sol pure il sospetto che esista l'altra parte. Lo vediamo per la prima volta: una sensazione da fine dei tempi or si connette, materialmente, all'opera dell'uomo. La fine del mondo appare possibile come conseguenza diretta del lavoro e dell'agire umano. Non è così nel caso delle catastrofi di cui racconta la 'Genesi': il diluvio, la distribuzione di Sodoma, la diaspora babilonese: qui era in atto un Giudizio. La costruzione della torre di Babele viene interrotta ma la torre non crolla. Si colpisce la tracotanza nella sua potenzialità, nella sua intenzione e sembra non esservi bisogno di un suo fallimento anche sul piano materiale. La moderna sensazione da fine dei tempi ha, al contrario, tratti unidimensionali: viene connessa ad un modus operandi umano che non conosce antagonismo. Per questo motivo la terapia è inefficace anche quando viene chiamato in causa un fattore morale. Si tratta di un moralismo privo d'un punto d'Archimede, ovvero di una istanza trascendente, così da poter solo girare su sé stesso: su di un piano umano, "troppo umano" direbbe Nietzsche.

Oggi si sente che perfino dei filosofi si mettano a dire: "Se questo o quello non ci fossero tutto sarebbe a posto". È probabile invece, che se non ci fossero questo o quello, le cose si presenterebbero in modo più orribile - senza contare che dopo che una immagine terrificante sparisce, subito se ne presenta un'altra.

Questa e altre simili tesi traggono alimento dalla identificazione tra ragione e moralismo; poi il mondo è pieno d'uomini ragionevoli che si rinfacciano reciproca irragionevolezza. Le cose seguitano ad andare secondo proprio corso, palesemente diverso da quello che tutti si aspettavano. Chi sta osservarlo è più vicino alle fonti di chi invece prestasse ascolto piuttosto ai partiti, indipendentemente dal fatto che essi affrontino la situazione nelle loro frazioni o in plenum. Che le cose non si svolgano in base ai programmi, per via dei quali ci si può tutt'ora al più barcamenarsi, non è molto inquietante.

E la prospettiva più terrificante è quella dalla tecnocrazia: una sovranità sotto controllo, rappresentata da spiriti mutili e mutilanti.

Ecco giuntaci un ben triste immagine di una fine del mondo: priva d'aspetto trascendente, senza la potente e metafisica luce che ne promana e annienta la paura. Questa immagine sorge da un'epoca d'impoverimento, da una fantasia già atrofizzata.

Senza fermarci a dipingere gli orrori, nel confronto diretto con loro potremo vedere un'altra tappa del nostro cammino e andare innanzi. In tal caso l'uomo non sarà più il singolo abbandonato a sé stesso, fievole voce tra milioni d'altre ma arbitro di grandi decisioni. Avviene con la consapevolezza della propria libertà, che rende indipendenti dalla storia e perfino dalle cose.

Si è spesso osservato che l'individuo sia più ragionevole preso per sé stesso che non quando si trova inserito in una collettività. L'individuo può ricominciare da sé stesso; e in sé andare. Esistono problemi che sembrano insolubili estensivamente, possono trovare tuttavia soluzione nel momento in cui "l'individuo ne viene a capo". In particolare, ciò accade quando il declino appare inevitabile. L'individuo non può autoescludersi ma può uscire dal regno della quantità e penetrare in domini ove esiste una diversa legge. Questo è il compito che si pone - e da sempre - l'uomo. Con la morte di ogni individuo giunge a compimento anche un declino del mondo. Avviene di domandarsi come costui si possa rassegnare al proprio declino, ad esempio al manifestarsi d'una malattia mortale o durante la notte che preveda la sua eventuale esecuzione. Trovarsi soli di fronte alla propria finitezza è uno dei grandi incontri. Ne dei né animali ne sono consapevoli.

Si può obiettare che in questo modo la partecipazione a tale esperienza divenga un fatto privato ma è obiezione troppo superficiale, infatti nel trionfo del singolo si libera una potenza che non conosce misura: libertà nel senso più profondo e sfida ogni numero. È il Monte degli Ulivi; è la cella di Socrate.

Essi sempre ci accompagnano.

Si riconosce la statura di uno spirito dalla misura e dal modo in cui si lascia prendere dal panico. In qualsiasi catastrofe (ad esempio l'incendio di un teatro o l'affondamento di una nave), la comparsa di un individuo che non perde la testa può avere

come conseguenza non solo la sua personale salvezza ma anche quella altrui. In codesto spirito, a manifestarsi non è una più profonda conoscenza di fattori tecnici ma quello che di invulnerabile c'è in lui.

E se la possibilità di salvarsi è esclusa, come in naufragio solitario all'Artide, un comandante di questo genere farà in modo che le cose si svolgano in modo umano, non certo come per animali in preda al panico o in orda di cannibali.

Nella pratica dobbiamo sforzarci di scongiurare la catastrofe, in teoria si deve sempre tenere conto della sua probabilità, perfino ineluttabilità. In un

Se hai a che fare con un bambino

(5 semplici consigli)

di Andrea Giachi

1) CERCA DI FARTI AMARE,

con semplicità ma soprattutto dando l'esempio.

Perché sarà quello che lo colpirà di più, che lo renderà orgoglioso di te e che nel tempo avrà voglia di "scopiazzare"

2) PARLA CHIARO

con un linguaggio semplice, poco accademico.

Fatto fondamentalmente di azioni.

Anche fosse, se vuoi parlargli in modo chiaro e deciso, un consiglio, non usare fronzoli, ma piuttosto giochi, simboli e verità raccontate.

3) METTITI D'ACCORDO

su regole, premi, sulla tua linea educativa.

E vai avanti... ma fallo soprattutto te.

Fai passare l'idea che debba comportarsi in un certo modo non solo perché è piccolo o perché fa più comodo a te ma soprattutto perché ne vale la pena sempre, anche quando si è adulti.

4) CORREGILO IN PRIVATO

Lo so che a volte fa inca****, snerva, ecc. ma, anche se ti girano alquanto, vale più la pena prenderlo da parte e dirgli, guardandolo negli

mondo caduco tutto e caduco. Il malato chiama medici e assume farmaci, a buon diritto; ma altrettanto opportuno è che faccia i conti con la propria morte e si prepari al gran viaggio. Egli mette in ordine il mondano avanti di dargli l'ultima benedizione. Solo chi è andato incontro alla caducità, alla paura che in essa dimora, allora potrà dominare la malattia, qualsiasi esito essa abbia. È un pregiudizio ritenere le malattie prive di senso. Le malattie sono delle prove.

[torna all'indice](#)

occhi, quello che pensia perché "sbraitare" davanti a tutti, può essere ammissibile e utile solo in casi eccezionali, tipo fatti seri o improvvisi... Se lo farai sempre oltre ad ottenere l'effetto contrario, dopo un po' non ti ascolterà più.

5) MOSTRAGLI LE OPPORTUNITÀ

più che i pericoli.

Perché i bambini (o i ragazzi) già si sentono insicuri di loro e per risollevarli dirgli che il mondo è fatto solo di cose evitare non è, a prescindere, la cosa più intelligente da fare.

È ovvio che i pericoli ci sono e che noi, conoscendoli, ce la facciamo sotto ma dobbiamo anche ficcarci in testa, a fatica, che agire in modo "prudente" anziché "prevenuto" sia comunque la cosa più giusta da fare

E mi raccomando, in tutto questo

non dimenticarti di "STARE SERENO",

sempre convinto nel cuore che nonostante l'educazione sia un gran casinoà \sia comunque una cosa straordinaria per cui vale la pena credere.

Perché educare ti fa sentire giovane e ti fa credere che nel mondo ci sia sempre una speranza in cui credere.

[torna all'indice](#)

Il sorpasso

Di Mario Lorenzini



Sin da quando si è compresa l'importanza, la necessità, di avere un dispositivo sempre a nostra disposizione, il concetto di portatile, in tutte le sue sfaccettature, ha preso vita. La sua prima incarnazione è stata il notebook, con varianti quali i laptop, i convertibili o i DTR. La portabilità ad ogni costo è divenuta un must, sacrificando alcune caratteristiche in favore di altre; abbiamo assistito alla riduzione delle dimensioni delle tastiere, con una redistribuzione dei tasti. Anche la corsa degli stessi è divenuta quasi impercettibile. E per contribuire alla diminuzione della grandezza complessiva, anche il display è stato rimpicciolito e assottigliato. I componenti interni comprendevano un disco a bassa velocità, che potesse essere alloggiato in uno chassis piuttosto sottile senza provocare pericolosi surriscaldamenti. Lo stesso si intese fare con i processori, con scarse prestazioni e una lieve emissione di calore. Naturalmente ciò portò all'immissione sul mercato di macchine con prestazioni non paragonabili ai pc da scrivania. Ma l'obiettivo principale era stato raggiunto: la realizzazione di un hardware leggero e compatto, ergo, possibile, anzi facile, da essere trasportato senza ingombrare più di tanto o affaticare. Nel raggiungimento della portabilità a tutti i costi, oltre alle minori capacità elaborative, un altro effetto era stato subito evidente: il prezzo. L'ingegnerizzazione richiesta per pacchettizzare un siffatto strumento, d'alto livello, aveva avuto il suo impatto sul costo del progetto. Man mano che la tecnologia andava avanti nel suo sviluppo, si pensò quindi di portare la bilancia pari il più possibile; ossia allineare prezzo e prestazioni a quelle di un pc da tavolo, continuando a rendere portatile il dispositivo. Guardandosi intorno, non

soltanto leggendo riviste e statistiche del settore, notiamo l'aumento di notebook e altri simili, tablet, all-in-one, ecc. Il pc desktop è divenuto più comune per professionisti, mentre le alternative più, diciamo, leggere, a volte affiancano o soppiantano del tutto i vecchi scatoloni". Perché è accaduto ciò? Non solo la facilità d'uso e la quasi totalità di differenza di utilizzo delle due piattaforme; si è riusciti, in gran parte, a mettere in pratica la seconda vita dei portatili, potenziandoli a fronte di un esborso conveniente. A volte, anzi, con innegabili vantaggi. Ad esempio, manca l'alimentazione, mentre lavorate, e non avete salvato l'ultima versione del vostro lavoro: su di un pc fisso o vi dotate di un gruppo di continuità, o avete perso tutto fino a quel momento. Il portatile, anche se utilizzato in casa con l'alimentatore collegato alla rete elettrica, ha comunque una sua batteria che gli consente un'autonomia di alcune ore. E la potenza? Oggi troviamo tranquillamente CPU di fascia alta, come i core I7 di Intel, con piccolissime differenziazioni dai processori montati su schede madri discrete. La capacità di archiviazione? Anch'essa cresciuta; non troviamo portatile con hd inferiore ai 500 gb ma non è difficile trovarne anche con capacità doppia. E anche qui sono già implementate le nuove unità SSD. Gli schermi? Un tempo risoluzione grafica e diagonale andavano di pari passo. Sebbene questo binomio sia ancora valido, i display dei notebook raggiungono e superano la definizione full hd. Anche la memoria RAM è divenuta paragonabile a quella di un tower pc, per il quale 8GB era una quantità ragguardevole; oggi non è più così, la media di questo taglio di memoria è ormai largamente diffusa anche sui notebook. E allora, visto il raffronto di questi parametri principali, perché propendere per l'acquisto di uno piuttosto che l'altro? Tra l'altro, quando le caratteristiche sulla carta sembrano quasi identiche, un altro vantaggio è dalla parte dei portatili. Il display incluso. A parte tastiera e mouse, accessori anch'essi in dotazione su notebook e invece periferiche nei pc fissi, ma piuttosto economici, i monitor sono componenti che influiscono in buona percentuale sul prezzo finale della configurazione. Sui notebook di ultima generazione possiamo avere uno standard display da 15,6 pollici, nei

modelli più compatti diventa 13 o 14, nelle workstation portatili 17,3 pollici. Sottili ma ormai ben collaudati, formano un tutt'uno con l'involucro di tali dispositivi. Certo non abbiamo una visione ampia di un 24 pollici esterno, ma disponiamo comunque di un monitor compreso nella configurazione di base.



Ora, se ci troviamo in viaggio, all'interno di spazi ristretti come una carrozza ferroviaria, gli attuali dispositivi portatili sono obbligati e forniscono potenza e autonomia a sufficienza. In movimento non abbiamo la necessità di grande connettività, può bastare anche solo una USB, tanto per collegare una pen drive. Di norma queste porte sono in numero di 2 o 3, nei 17 pollici arrivano anche a 4. Non manca l'interfaccia wireless, visto che sui treni come il freccia rossa, in alberghi e molte strutture la diffusione del segnale wi-fi permette di usufruire di internet gratuitamente. Il lettore di CD/DVD è spesso assente, limitando così il peso complessivo, anche se questa unità è sempre meno utilizzata. Independentemente dalle prestazioni globali, un altro vantaggio fa propendere l'ago della bilancia dalla parte dei notebook: lo spazio e i cablaggi ridotti; anche se ci sono tastiere e mouse senza fili, è inconfutabile il fatto che una soluzione portatile abbia di per sé una tastiera e un touchpad racchiusi al suo interno. In molti uffici pubblici e privati, proprio per questioni di ingombro, gli impiegati adoperano tranquillamente un portatile con stampante annessa senza sentire la mancanza di un più classico parallelepipedo con svariati filamenti che

fuoriescono dal suo retro. Insomma, in molti casi, quelli più comuni, come fruizione di interfacce web, scambio di mail, videoscrittura, ma anche per la gestione di siti web, piccoli ritocchi fotografici, fatturazione e contabilità aziendale, non si sente assolutamente la mancanza di soluzioni vecchio tipo, un monoblocco piuttosto piccolo consente di posizionare altri oggetti sul nostro piano di lavoro che sarebbe stato invece occupato da parti staccate.



Naturalmente, se uno ha grande spazio a propria disposizione, la comodità di una tastiera e mouse separati indiscussa. Specie se l'utilizzo è frequente e prolungato. In caso di editing audio e video o fotografico poi, l'uso di ampi monitor 27 – 32 pollici o anche il multimonitor, è fortemente raccomandato.

Possiamo però concludere che, nella maggioranza delle operazioni compiute con interfaccia elettronica, che rappresentano il quotidiano delle persone comuni, l'adozione di portatili è stata incentivata da un rapporto prezzo/prestazioni a loro favore. Abbiamo in effetti assistito al sorpasso, in termini di convenienza, di alcune macchine portatili sui loro concorrenti desktop. E visto l'incalzare della miniaturizzazione dei componenti, questa realtà non potrà che affermarsi sempre di più. Confidiamo nella bravura degli ingegneri dell'hardware perché questo processo di transizione porti a dispositivi veramente competitivi e intuitivi nell'uso da una parte, e dall'altra, alla creazione di macchine sì ad altissime prestazioni, ma ad un costo per l'utente finale più abbordabile.

[torna all'indice](#)

E-commerce, home banking e handicap

Di Mario Lorenzini

Negli anni i rapporti on-line sono notevolmente aumentati. Oggi si parla tanto di social ma, a parte questo fenomeno comune alla attuale generazione, che nasce virtuale, la tendenza alla smaterializzazione di negozi, istituzioni e amministrazioni, è in aumento. I negozi fisici infatti, cedono il passo alle piattaforme internet; le banche diminuiscono i loro sportelli materiali e perfezionano i loro portali, offrendo più servizi ai loro correntisti a costi inferiori o quasi nulli. Al momento si tratta di integrazione. Nessun ufficio pubblico o privato è scomparso, le imprese commerciali della nostra città (un po' in crisi) sono sempre lì. Magari restringono il loro magazzino per risparmiare, vendono i loro prodotti sugli scaffali ma anche sul web. Molti comuni offrono la possibilità di avere certificazioni via mail, e tramite il sito dell'Inps possiamo verificare la nostra posizione pensionistica. Giusto per dirne due. Questo approccio, costi dei servizi a parte, ha anche un altro impatto sugli utenti. Il fatto che non sono obbligati a recarsi di persona agli sportelli per effettuare operazioni, come nei negozi per fare acquisti. Qualcuno dirà che è una comodità per tutti perché possiamo eseguire un bonifico da casa anche la sera quando l'orario di apertura è terminato. Oppure ordinare un regalo per la nostra compagna anche a negozio chiuso. Ma c'è anche un altro risvolto di questa situazione: l'autonomia per i disabili. Prendiamo una persona con problemi di deambulazione e che quindi sarà in difficoltà per andare a fare la spesa e, ovviamente, per portare a casa la stessa, sottoforma di buste e pacchi vari. I servizi riservati alla spesa on line riescono a venire incontro alle persone con handicap dando la possibilità di scegliere prodotti da un dispositivo informatico e poi farsela consegnare al proprio domicilio. Vi pare poco? E un non vedente che può non riuscire a spostarsi agevolmente all'interno di un ufficio pubblico, senza sapere cosa farsene della documentazione cartacea ricevuta? In questo caso può usare un computer con sintesi vocale, connettersi al sito di suo interesse, raccogliendo le informazioni che potrà utilizzare. E per comprare oggetti? Non sempre si riesce a trovare un negozio dove il commesso sia

disposto a descriverci la merce, sempre che ne abbia il tempo, visto che ci sono anche altri avventori. Sulle pagine di un sito invece, ogni articolo è accompagnato da una descrizione generale e un'altra molto più dettagliata. Se la cosa non ci dovesse bastare possiamo scrivere al venditore che ci farà sapere tramite mail esaustiva ciò che non era descritto, quello che volevamo sapere. Il tutto autonomamente, senza la necessità di impadronirsi del commesso del negozio.

Perché questo sia possibile è necessario che gli ausili per i ciechi siano aggiornati alle nuove tendenze delle pagine web e che, viceversa, i siti siano compatibili e rispettino le normative di accessibilità. Creare un sito alternativo parallelo è una soluzione a volte percorribile ma poco utilizzata. E' giocoforza quando la struttura del sito è talmente pervasa da grafica e immagini in modo disordinato, per la pura attrattiva visiva alla quale non si può rinunciare. Ma nella stragrande maggioranza dei casi si cerca di semplificare la struttura del sito per renderla sì accattivante e ricca di contenuti, ma fruibile anche dai disabili. Vorrei soffermarmi un attimo sul fattore dell'indipendenza. Per una persona disabile non è solo importante riuscire a fare quello che fanno tutti gli altri; a volte si ha il bisogno di non dipendere da nessuno. Perché con una persona che ci accompagna possiamo raggiungere ed entrare in un negozio, nella nostra banca e altro ancora. Ma riuscire a fare queste cose da soli, in autonomia, grazie alla tecnologia, a volte risulta gratificante. E un po' come riacquistare parte delle nostre capacità. E allora quando abbiamo in mano il nostro dispositivo mobile o il notebook con sintesi vocale, siamo perfettamente in grado di ricercare informazioni, eseguire azioni come gli acquisti o la prenotazione di servizi o biglietti, il tutto senza ricorrere ad un ausilio umano. Non pesiamo sugli altri, ci sentiamo più capaci. E questo è l'inizio di questa rivoluzione. Chissà, forse in un futuro non troppo lontano potremo essere in grado di compiere delle azioni oggi impensabili per la limitazione oggettiva del nostro handicap.

[torna all'indice](#)

Novità in Medicina: XIV parte

Di Stefano Pellicanò

A) CARDIOLOGIA

a) Passi avanti verso il cuore artificiale

Studiosi dell'*Istituto Nazionale di Ottica del Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR-INO)*, dell'*Università di Firenze (UNIFI)* e del *Laboratorio Europeo di spettroscopia non lineare (LENS)*, hanno sviluppato con materiali innovativi un prototipo di cuore artificiale, una vera palette di cristalli liquidi elastomerici, capaci di contrarsi sotto stimolazione luminosa. Visti gli ottimi risultati preliminari, il loro utilizzo potrà essere esteso per i muscoli scheletrico e liscio

compromessi, come ad es. nel caso di distrofie muscolari, lesioni spinali e malattie neurodegenerative (fonte: *Circulation Research, 2019*).



b) Ictus: triplicato il rischio di recidiva per chi continua a fumare. Un maggiore BMI migliora la sopravvivenza post-ictus, il paradosso dell'obesità.

Uno studio nella *Nanjing Medical University* di



Jiangsu ha esaminato 3.609 sopravvissuti a un ictus, 1.475 (48%), fumatori e il 9% ex fumatori. Tra i fumatori al momento dell'ictus, 908 (62%) hanno smesso pochi mesi dopo, con -29% delle probabilità di averne un secondo vs chi continuava a fumare. Coloro che continuavano a fumare fino a 20 sigarette/die presentavano +68% delle

probabilità di avere un altro ictus e il rischio si triplicava con 40 sigarette/die (fonte: *Journal of the American Heart Association 2019*). La correlazione BMI/mortalità è di tipo

lineare ed inverso, ma quando si valuta la disabilità la curva assume invece una disposizione ad U, in cui un maggiore BMI è associato ad una disabilità più elevata. Lo studio FAST-MAG, condotto dall'*Università della California*, su oltre

1000 pazienti, ha mostrato che l'obesità, un fattore notoriamente di rischio di ictus, risulta protettiva dopo esso. I pazienti sottopeso e quelli eccessivamente obesi risultano associati ad una disabilità peggiore rispetto a quelli di peso normale, in



sovrappeso ed obesi forse per una maggiore riserva nutrizionale vs quelle sottopeso, e hanno una capacità potenzialmente limitata di affrontare le terapie post-ictus, il che limiterebbe la loro capacità di recupero e contribuirebbe alla

maggiore disabilità. Secondo alcuni esperti, invece, l'obesità non possiede alcuna proprietà protettiva ma un minore BMI sarebbe dovuto a patologie croniche o stile di vita come il fumo, che potrebbero portare ad esiti peggiori dopo un ictus e l'obesità potrebbe essere un marcatore di un minor carico di comorbidità. Il presente studio non

avrebbe alcuna implicazione diretta. I pazienti dovrebbe ridurre l'eccesso di peso, a prescindere da un'eventuale anamnesi di ictus. Ulteriori studi sono necessari per chiarire natura e meccanismi di questi reperti paradossali (fonte: *Annual Meeting American Academy of Neurology, AAN, Toronto, 2019, April 25-May 1*).

c) Cardiologia: poche le linee guida (LG) basate su evidenze di alto livello

Studiosi del *Duke Research Institute* di Durham (North Carolina) hanno esaminato le LG dell'



American College Cardiology/American Heart Association (ACC/AHA) e della *European Society of Cardiology (ESC)* per il periodo 2008-2018. Le 26 LG dell'ACC/AHA includevano 2.930 raccomandazioni, 248 delle quali con livello di evidenza (LOE) A

(8,5%). Il 50% avevano un LOE B (supportate da dati provenienti da studi osservazionali o da un singolo RCT) e il 41,5% avevano un LOE C (erano basate solo sull'opinione di esperti). Le 25 della ESC includevano 3.399 raccomandazioni, con il 14,2% LOE A, il 31,0% LOE B e il 54,8% LOE C.

La percentuale di LG USA o UE supportate da evidenze provenienti da molteplici studi controllati randomizzati (RCT) o da un solo RCT di grandi dimensioni (livello di evidenza A), non sarebbe aumentata tra il 2008 e il 2018, pertanto gran parte delle raccomandazioni sull'assistenza dei pazienti si basavano su evidenze non randomizzate, persino raccomandazioni di classe I ("da fare") e classe III ("da non fare").



Questi risultati dimostrano che gli sforzi compiuti nell'ultimo decennio, per facilitare gli studi clinici, non si sono ancora tradotti in una base di evidenze supportata meglio da RCT (fonte: *JAMA, on line 19 marzo 2019*)

.B) CHIRURGIA

a) Linfoma PCNS superficiale e localizzato: nuova via chirurgica

Il linfoma PCNS è una forma rara e aggressiva di linfoma non-Hodgkin localizzato nel cervello,



occhi, midollo spinale o nei tessuti che coprono il cervello e il midollo spinale. Rappresenta l'1% -2% dei tumori del SNC, con circa 1.400 nuovi casi/anno negli

USA, soprattutto in anziani e immunodepressi e coinvolge le cellule del sistema immunitario. Finora è stato trattato con chemio- e radioterapia perché la rimozione chirurgica è sempre stata giudicata troppo rischiosa. Ricercatori della *Johns Hopkins University School of Medicine* e *Johns Hopkins Kimmel Cancer Center*, attraverso una revisione sistematica di studi pubblicati risalenti a 50 anni fa, hanno identificato due sottotipi di linfomi PCNS facilmente distinguibili con la risonanza magnetica: uno superficiale e localizzato (20% circa), candidato adatto per la rimozione chirurgica seguita da un trattamento chemioterapico e un altro profondamente radicato

e diffuso, non adatto (fonte: *New Evidence Supports Surgery For Rare Type of Brain*

Lymphoma, 2019).

b) Nuove linee guida internazionali ICARUS per l'identificazione dei candidati alla chirurgia anti-reflusso esofageo

I buoni candidati alla chirurgia anti-reflusso includono i pazienti con bruciore precordiale che rispondono in modo soddisfacente ai PPI, quelli con ernia iatale, quelli con esofagite di grado B o superiore alla *scala di Los Angeles* e quelli con esofago di Barrett, mentre quelli con bruciore precordiale funzionale o quelli con esofagite eosinofila non sono buoni candidati. Tutti i candidati vanno prima sottoposti ad endoscopia e,

nei pazienti in cui si sospettano ernia iatale o esofago corto, vanno praticati anche pasto baritato e manometria esofagea per escludere importanti problemi di motilità. Se l'endoscopia non dimostra in modo inequivocabile l'esofagite da reflusso andrebbe effettuato un monitoraggio del pH esofageo sospendendo l'assunzione dei PPI ed, in ogni caso, è necessaria anche la valutazione dello svuotamento gastrico (fonte: *Gut online, 20/8/2019*).

C) DERMATOLOGIA

a) Malattie a trasmissione sessuale (STI): nuove linee guida

Un nuovo aggiornamento per le linee guida sulle STI ha coperto una varietà di manifestazioni dermatologiche non sempre incluse nelle raccomandazioni di altre specialità. Esso richiede al medico di prestare attenzione a diverse

popolazioni a rischio, come lavoratori del sesso, omosessuali e transessuali. Alcuni soggetti, difficili da raggiungere, rappresentano il nucleo dell'epidemia (*Atti 24th World Congress of Dermatology, WCD, Milano 10-15 giugno 2019*).

D) DIABETOLOGIA

a) Scoperto ruolo chiave della molecola GSK3



I diabete è caratterizzato da resistenza all'ormone insulina, cioè il corpo non risponde bene all'ormone e da un deficit della sua produzione da parte delle isole pancreatiche di Langerhans. Ricercatori dell'Università romana Tor

Vergata, utilizzando la tecnica detta analisi proteomica, hanno scoperto che GSK3 è in eccesso in topi diabetici rispetto ad animali sani e che "spegnendola" con un inibitore specifico (un farmaco sperimentale attualmente in fase di test nella terapia del melanoma) si può ripristinare la capacità del pancreas di produrre insulina (fonte: *Cell Metabolism, 2019*).

b) Diabete di tipo 2: risultati finali dello Studio CAROLINA® su inibitore DPP-4

Quando è necessario un ulteriore ipoglicemizzante, gli inibitori della DPP-4 e le sulfaniluree continuano ad essere le terapie che frequentemente si aggiungono a metformina. L'*American Diabetes Association* e la *European Association for the Study of Diabetes* raccomandano nella malattia cardiovascolare (CV) accertata e diabete di tipo 2 terapie con comprovati benefici CV. I risultati dello Studio CAROLINA®, oltre a quelli dello studio

CARMELINA®, sugli esiti CV con controllo a placebo, ampliano le evidenze con linagliptin riguardo al profilo di sicurezza a lungo termine, che ha il più basso tasso di escrezione renale fra gli inibitori della DPP-4. È a dosaggio unico, in



monosomministrazione giornaliera, efficace a prescindere da età, durata della malattia, indice di massa corporea (BMI), gruppo etnico e

funzionalità epato-renale (fonte: 79° Congresso dell'American Diabetes Association, San Francisco 7-11 giugno 2019).

E) DIETOLOGIA

ab) Nutrienti e composti bioattivi contro la neoplasia gastrica

Studiosi brasiliano delle *Università federali di San Paolo e di Pará*



hanno effettuato una revisione della letteratura sui nutrienti e i composti bioattivi contro il cancro. Vari

composti svolgono un ruolo chiave come la curcumina, il colescalciferolo, il resveratrolo (presente soprattutto nei semi d'uva e nel vino rosso), la quercetina (abbondante in broccoli,

cipolle e mele), il garcinolo (isolato dalla corteccia della *Garcinia indica*) e il butirrato di sodio (prodotto dai batteri intestinali attraverso la fermentazione di fibre alimentari). Tutti intervengono nella modulazione dell'attività degli istoni, proteine basiche che si legano al DNA, favorendo l'attivazione o la repressione dei geni coinvolti nello sviluppo del cancro gastrico promuovendo o inibendo l'acetilazione degli istoni (fonte: *Epigenomics*, 2019).

b) Consumare o no la prima colazione ?

Le strategie mirate alla prevenzione e alla gestione di sovrappeso e obesità sono multifattoriali. Molte raccomandazioni dietetiche internazionali suggerivano una regolare colazione



ma questo concetto è stato contraddetto da una meta- analisi che ha concluso che il consumo regolare della colazione possa influire negativamente sul controllo del peso aggiungendo calorie alla dieta, specie negli anziani con abitudini alimentari consolidate (fonte: *Sievert k et al. Effect of breakfast on*

weight and energy intake: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. BMJ 2019; 364:142). Ulteriori studi hanno confermato il contrario. Nei bambini è dimostrato che fare la prima colazione si associa con un rischio ridotto di sovrappeso o obesità ed è correlato a migliori capacità motorie e meno sovrappeso (fonte: *Baldinger N et al. Swiss children consuming breakfast regularly have better motor functional skills and are less overweight than breakfast*

skippers. J Am Coll Nutr. 2012; 31: 87-93) mentre negli adulti saltarla è associato ad aterosclerosi e malattie cardiovascolari (CV; fonte: *Uzhova I et al. The Importance of Breakfast in Atherosclerosis Disease Insights From the PESA Study. JACC 2017; 70: 1833-42*) In uno studio su 6.550 soggetti con età media 53,2 anni, dei quali il 5,1%

non consumava mai la prima colazione, il 10,9% raramente, il 25,0% alcuni giorni e il 59,0% giornalmente, è stata ipotizzata un'associazione tra il non farla e la mortalità CV e per tutte le cause (fonte: *Rong S et al. Association of Skipping Breakfast With Cardiovascular and All-Cause Mortality. JACC 2019; 73 - 16- DOI: 10.1016/j.jacc.2019.01.065*).

Questi risultati concordano col rapporto dell'American Heart Association (fonte: *St-Onge MP et al, Meal timing and frequency: implications for cardiovascular disease prevention: a Scientific Statement From the American Heart Association. Circulation 2017;135: e96-e121*) secondo cui una maggiore percentuale



di energia consumata precocemente in un giorno può influire positivamente sui fattori di rischio per malattie CV e diabete. La relazione tra il consumo della colazione con la qualità generale della dieta

c) Dieta vegana: rischi per il cervello

Mangiare verde fa sicuramente bene ma senza esagerare e mantenendo i giusti equilibri dei nutrienti altrimenti per non incorrere in danni legati nell'assunzione di livelli troppo bassi di colina che è prodotta dal fegato in quantità insufficienti ma essendo fondamentale per la salute del cervello, in particolare durante lo sviluppo fetale, va integrata ricavandola soprattutto dalla carne di manzo e di pollo, dalle uova, latticini, pesce e in misura minore dalle noci, fagioli e verdure crocifere come i broccoli.

e la regolazione dell'appetito bilancia l'introito calorico giornaliero, previene l'eccesso di cibo, la conseguente obesità e quindi il rischio CV.

Eliminare o ridurre eccessivamente l'assunzione di latte intero, uova e proteine animali potrebbe influenzare

negativamente l'assunzione di colina con conseguenti rischi per la salute e in gravidanza i suoi livelli sono fondamentali per lo sviluppo del bambino (fonte: *BMJ Nutrition, Prevention & Health, 2019*).



d) Alimentazione anti-melanoma cutaneo maligno

È una malattia eterogenea, conseguenza di specifiche alterazioni genetiche ad incidenza cresciuta notevolmente in tutto il mondo, rendendo estremamente importante la



prevenzione. Per la loro sicurezza, bassa tossicità e proprietà antiossidanti, frutta, verdura e altri

elementi dietetici, fitochimici e minerali, sono chemiopreventivi, destinati a interrompere il processo di carcinogenesi, che comprende l'inizio, la promozione e la progressione di cellule normali in cancerose. Caffè e tè contengono numerosi fitochimici, molti dei quali sono antiossidanti, come acidi clorogenici, acido chinico, acido caffeico, acido ferulico e acido cumarico tra i polifenoli, la caffeina, i diterpeni. Il resveratrolo è un polifenolo naturale presente in frutta, bucce,

gelsi e vino rosso. Il resveratrolo può indurre l'apoptosi delle cellule tumorali interferendo con le vie di segnalazione delle cellule trasformate e può promuovere la sorveglianza immunitaria

attraverso il sistema immunitario innato, influenzando l'eliminazione spontanea delle cellule neoplastiche prima della proliferazione. I carotenoidi dietetici, poi, hanno proprietà antiossidanti, riducendo il rischio di



tumori cutanei indotti dai raggi UV nei topi, e la somministrazione di vitamina A, C e E agirebbero attraverso percorsi alternativi, compresi gli effetti anti-angiogenici, alterando le citochine e la traslocazione nucleare di fattori di trascrizione in linee cellulari di melanoma (fonte: *MN. Ombra et al. Dietary compounds and cutaneous malignant melanoma: recent advances from a biological perspective. Nutr Metab, Lond. 2019; 16: 33*).

F) EPATOLOGIA

a) Epatiti non infettive e non contagiose, legate al consumo di integratori alla curcuma



In Italia il consumo di integratori alimentari coinvolge 32 milioni di persone (65% della popolazione). Nel 2018, ne sono state vendute 226 milioni, con un consumo pro capite di 7 scatole e un valore del comparto di 3,3 miliardi. I sintomi dell'Epatite sono ittero [colore giallo di cute e mucose], prurito diffuso, urine scure e feci di color chiaro, dolori ossei e a volte febbre. Può rivelarsi

molto pericolosa se non curata in tempo. Le prime segnalazioni di due casi di Epatiti, legate al consumo di integratori alla curcuma, quindi non infettive e non contagiose, risalgono al 10 maggio 2019, alle quali ne è seguita un'altra il 17 maggio,

fino ad un totale di 15 segnalazioni al 29 maggio.

L'Istituto Superiore di Sanità (ISS) ha ritirato alcuni prodotti dal mercato a scopo precauzionale, per effettuare le opportune verifiche; ha coinvolto gli altri Stati UE per capire se ci sono stati casi simili; ha iniziato il campionamento



dei lotti coinvolti nei casi, attraverso le Regioni e invitato a sospenderne momentaneamente il consumo, in via precauzionale, in attesa della conclusione delle indagini.

b) Epatite C (HCV) e morbo di Parkinson

Negli studi radiologici, l'infezione da HCV è stata associata ad una risposta infiammatoria cerebrale, deficit cognitivi, sintomi neuropsichiatrici e interruzioni

della trasmissione serotoninica e dopaminica.

Per quanto questi meccanismi di collegamento rimangano non



confermati, è possibile anche che l'HCV penetri nel cervello tramite la trama microvascolare ed induca infiammazione in microglia e macrofagi, con danni associati al rilascio di neurotossine quali l'ossido nitrico e le citochine proinfiammatorie, fra cui TNF, IL-1 e IL-6. Gli altri potenziali meccanismi

comprendono la cross-reattività immune tra peptidi dell'HCV e tessuto cerebrale, che porterebbe a neurodegenerazione. Uno studio del *Landseed International Hospital* di Taoyuan, su 242.668 pazienti, dimostra che tra i soggetti con epatite C cronica, coloro che hanno ricevuto una terapia antivirale a base di interferone vanno

incontro ad un minor rischio di morbo di Parkinson (MP), quindi l'infezione da HCV sarebbe un fattore di rischio per lo sviluppo del MP e la terapia antivirale abbia il potenziale di ridurre questo rischio

(*JAMA Neurol* online 05/06/2019;10.1001/jamaneurol.2019.1368).



G) GASTROENTEROLOGIA

a) IBD: nuovo test predice decorso di una malattia infiammatoria intestinale alla diagnosi

Uno studio dell'*Università* di Cambridge, su 69 pazienti, ha concluso che uno strumento di classificazione, basato su 17 geni, può predire il

decorso di una malattia infiammatoria intestinale alla diagnosi, risulta ugualmente accurato ed affidabile in tutti i pazienti con malattie

infiammatorie intestinali, con evidenze di patologia attiva e in minimo trattamento. Questo marcatore genico per il sangue intero che possa predire la prognosi della malattia rappresenta un

passo importante verso la medicina di previsione e una terapia personalizzata. È in corso uno studio interventistico per dimostrare il suo impatto sugli esiti per il paziente (*fonte: Gut online 2019*).

H) GENETICA

a) Scoperti 300 geni correlati con i disturbi mentali (70 nuovi), 104 implicati nella schizofrenia; i geni della bellezza; il gene Lims1 che provoca il rigetto nei trapianti renali e un gene localizzato sul cromosoma 2 coinvolto negli svenimenti

Uno studio del *Queensland Institute of Medical*



Research, in base a comparazioni con campioni di geni già conosciuti, hanno identificato 70 nuovi geni, 261 erano già collegati a malattie mentali, in particolare 275, interagendo, possono aumentare il rischio di schizofrenia (che colpisce l'1% della popolazione e il rischio aumenta fino al 50% per chi ha un gemello identico malato), 13 quello di disturbo bipolare, 31 sono coinvolti nella depressione e 12 nel

deficit di attenzione e iperattività. È stato inoltre stabilito che 137 (41%) sono nel tessuto cerebrale e il 24% nel sangue (*fonte: Nature Genetics, 2019*). Studiosi della *Vanderbilt University*



(Nashville, Tennessee, USA), mediante un modello informatico, hanno dimostrato che la schizofrenia è legata allo sviluppo e potrebbe essere rilevata e trattata anche prima della comparsa dei sintomi. Hanno identificato 104 nuovi geni (uno si sospetta coinvolto anche nello sviluppo dell'autismo), legati ad un suo più elevato rischio (*fonte: Nature Neuroscience, 2019*). Studiosi dell'*University of Wisconsin-Madison*

hanno analizzato il genoma di 4.383 bianchi

europei mostrando le foto dei loro visi a un

gruppo di volontari che doveva valutare il loro livello di attrazione e i dati genetici del campione sono stati confrontati col punteggio complessivo sulla bellezza totalizzato dai soggetti individuando così diverse sequenze genetiche, distinte per sesso e con funzioni diverse nei due sessi. Il peso di ogni singolo gene individuato è piccolo di per sé ma, presi nel loro insieme,



mostrano un ruolo notevole nel determinare il livello di attrazione di un viso (*fonte: PLOS Genetic, 2019*). Nel mondo oltre 130.000 persone/anno ricevono un trapianto renale, 3.718 nel 2018 in Italia, con una probabilità di sopravvivenza di circa

70% a 5 anni, rispetto ai non trapiantati. Ogni anno lo riceve meno del 30% dei pazienti in attesa, per mancanza di organi e, a causa del rigetto, il 20% circa lo aspetta per la seconda volta. Studiosi della *Columbia University* (New York) e dell'*Università* e della *Città della Salute* di Torino, analizzando oltre 2.700 coppie donatore-ricevente di trapianto renale, hanno scoperto che il 69% della popolazione U.E., presenta una caratteristica genetica che permette



di produrre la proteina Lims1, presente in molti tessuti, compreso quello renale, viceversa il 40%



pertanto, in caso di trapianto proveniente da un donatore con la variante con Lims1, i riceventi, che geneticamente non la producono, possono riconoscerla come estranea ed indirizzare una risposta immunitaria di rigetto. La ricerca ha dimostrato che i riceventi proteina-negativi sviluppano, quando trapiantati con reni positivi, anticorpi anti-Lims1, ha permesso di mettere a punto le analisi di laboratorio per intercettare la

presenza di anticorpi anti-Lims1 e permetterà di avere le informazioni genetiche per trovare le combinazioni più compatibili quando si selezionano i riceventi da trapiantare (fonte: *New England Journal of Medicine*, 2019). Studiosi dell'*Università di Copenaghen*, confrontando un campione di oltre 400.000 arruolati, di cui 9.163 con almeno un episodio di svenimento, registrato sulla cartella clinica, con un secondo campione di quasi



55.000 individui, hanno individuato un gene, localizzato sul cromosoma 2, collegato a un rischio di svenire maggiore del 30%. Ulteriori studi sono necessari per capire il suo ruolo e potenzialmente sviluppare strategie di prevenzione per i soggetti a rischio (fonte: *Cardiovascular Research*, 2019).

I) INFETTIVOLOGIA

a) Influenza: perché a volte colpisce più pesantemente

Studiosi australiani del *Nepean Hospital* di Sydney, dopo uno studio decennale, in collaborazione



internazionale, studiando campioni di sangue di centinaia di persone influenzate, che si erano presentate al P.S., hanno individuato un tipo di cellule immunitarie, i neutrofili, come una delle principali cause del peggioramento dei pazienti influenzati, poiché

causano danni collaterali, l'organismo non riesce a resistere e le condizioni peggiorano. Se queste conclusioni saranno confermate, sarà possibile



limitare il danno, con un attacco mirato a tali cellule o alla loro attivazione. La prossima tappa, poiché in atto non ci sono terapie per i pazienti ad alto rischio, sarà sviluppare un'immunoterapia personalizzata per i casi gravi (fonte: *Nature Communications*, 2019).

b) Epatite di tipo A (HAV): in USA infezioni più che triplicate negli ultimi anni

In passato i focolai epidemici di infezione da HAV erano collegati a bambini



sintomatici, oggi la loro vaccinazione universale ha spostato la diffusione del virus agli adulti. Negli USA è raccomandata la vaccinazione degli adulti che prevedono di viaggiare verso Paesi in cui il virus è endemico, negli omosessuali maschi, nei soggetti che fanno uso di droghe (T-D), negli epatopatici

cronici e, più di recente, nei senza tetto (S-T). Secondo i CGC queste infezioni sono aumentate quasi del 300% negli ultimi anni, in gran parte per gli ampi focolai epidemici nei T-D o nei S-T. Storicamente il genotipo più comune nelle Americhe era l' IA, mentre tra il 2013 ed il 2018 negli USA ha dominato l' IB, con incremento del IIA, che vi era considerato raro (fonte: *Morb Mortal Wkly Rep*, 2019).

Studiosi australiani del *Nepean Hospital* di Sydney, dopo uno studio decennale, in collaborazione internazionale, studiando campioni di sangue di centinaia di persone influenzate, che si erano presentate al P.S., hanno individuato un tipo di cellule immunitarie, i neutrofili, come una delle principali cause del peggioramento dei pazienti influenzati, poiché



c) Nuovo meccanismo di antibiotico-resistenza (il super batterio NDM o New Delhi Metallo beta-lactamase, un enzima prodotto da batteri intestinali in grado di distruggere molti tipi di antibiotici): vittime in Toscana

Un nuovo ceppo di Klebsiella multi-farmaco-resistente che si aggiunge a quelli già presenti; la capacità di resistere ai farmaci li rende



particolarment e pericolosi, specie nei pazienti fragili: il New Delhi non è un batterio nuovo ma un ceppo di nuova introduzione in Italia. Finora era stato identificato in maniera sporadica in alcuni Ospedali; per la prima volta ha iniziato a circolare in modo rilevante in Toscana. Questo ceppo è stato

importato in UE attraverso i viaggi in India e lentamente ha cominciato a diffondersi in Grecia e in altri paesi UE. Tra novembre 2018 e agosto 2019 è stato isolato nel sangue di 75 pazienti toscani con patologie gravi, con una letalità nel 40% dei soggetti con sepsi (*fonte: Ars Toscana*) e con 32 decessi ma non esiste un nesso causale

automatico con la presenza del ceppo batterico infatti sono interessati pazienti già a rischio, come anziani, immunodepressi, trapiantati o sottoposti a pratiche invasive, di per sé fragili. Lo screening si

esegue con un tampone rettale, si trasmette da un paziente all'altro nell'ambiente ospedaliero e viene trasportato attraverso le mani degli operatori sanitari pertanto le prassi igienico-ospedaliere devono essere rispettate sempre, anche se non c'è tempo. Al 31 agosto 2019 sono 708 i portatori del ceppo ricoverati negli Ospedali della Toscana,



sui quali sono state applicate misure igieniche di contenimento. Nella Regione è stato attivato un sistema di controllo e prevenzione delle infezioni in ogni Ospedale e l'Assessorato alla Salute ha costituito a maggio 2019 un'unità di crisi che ha prodotto un documento di indicazioni regionali per il contrasto alla diffusione di batteri NDM.

L) LABORATORIO

a) Esofago di Barrett (EB): nuovo test genetico (GRS) aiuta a predire il rischio indipendentemente dalla maggior parte degli altri fattori di rischio

I risultati di uno studio pilota nella *Boston University Medical Center* su 401 pazienti, hanno mostrato che diverse varianti genetiche sembrano incrementare il rischio di EB e di adeno-carcinoma esofageo, assieme a fattori modificabili, come BMI, alcolici, fumo e durata del bruciore precordiale. Il nuovo test genetico GRS potrebbe

aiutare a prevedere il rischio di EB. Lo studio ha rappresentato un ulteriore passo in avanti per la comprensione delle cause per cui l'organismo cambia, diventando più suscettibile alle neoplasie, con opportunità per prevenirlo o per rallentare la progressione verso la cancerogenesi (*Am J Gastroenterol online, 04/04/2019*).

b) PSA per lo screening del tumore della prostata (CP): nuove linee guida

Il CP rappresenta una delle principali cause di morte, per neoplasie, nel sesso maschile nei Paesi sviluppati. Si stima che nel 2019, negli USA, si verificheranno circa 174.650 nuovi casi e 31.620 decessi, seconda causa di morte per neoplasia



negli uomini, dopo quello del polmone, il 20% di tutte e il 10% dei decessi cancro-correlati. Le attuali linee guida sul test del PSA forniscono raccomandazioni non univoche. La *Canadian Task Force on Preventive Health Care* raccomanda di evitarlo tra 55 - 69 anni; secondo la *Task Force dei Servizi Preventivi* degli USA la decisione di sottoporvisi dovrebbe essere individuale (in precedenza raccomandava di evitarlo); le linee guida del *National Cancer Center Network* (NCCN)

raccomandano una discussione con i pazienti. Il *MAGIC Group* e il *British Medical Journal* hanno svolto una revisione sistematica, per orientarne la decisione, secondo la quale è necessario un processo decisionale condiviso, con una decisione coerente con i propri valori e le preferenze individuali.

lo consigliano a 45 anni; quelle dell'*American Urological Association* (AUA) e dell'*Associazione Europea di Urologia* (EAU) raccomandano



una discussione con i pazienti. Il *MAGIC Group* e il *British Medical Journal* hanno svolto una revisione sistematica, per orientarne la decisione, secondo la quale è necessario un processo decisionale condiviso, con una decisione coerente con i propri valori e le preferenze individuali.

c) Morbo di Alzheimer: test ematici per prevederlo (italiano e americano)

Ogni tre secondi nel mondo c'è un nuovo caso di Alzheimer e ne vengono diagnosticati 7,7 milioni di nuovi/anno. Oggi in Italia sono oltre 700.000 i soggetti con un lieve disturbo cognitivo, il 50% dei quali progredirà ad una forma di demenza, per lo più Alzheimer, nei tre anni successivi. Riuscire a



fare una diagnosi tempestiva è fondamentale per le famiglie che hanno davanti un lungo percorso di sacrifici quando l'Alzheimer si manifesta.

Studiosi delle *Neuroscienze* del *Policlinico A. Gemelli* di Roma hanno messo a punto un test

predittivo nell'ambito del progetto "Interceptor", presentato a fine

2017, con l'obiettivo di identificare, fra persone con declino cognitivo lieve, quelle a maggior rischio di evoluzione, basato su elettroencefalogramma e sul test genetico sull'ApoE con un'accuratezza del 93,7%



(fonte: *Annals of Neurology*, 2018). Il progetto "Interceptor" coinvolge la *Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS* e venti strutture neurologiche italiane. Nello studio, che arruolerà 400 pazienti, saranno valutati biomarcatori per stabilire i più sensibili e specifici, per predire la conversione del lieve declino cognitivo in demenza, al termine del quale, nel

2022, grazie ai risultati, sarà possibile concentrare attenzione e risorse per rallentare al massimo l'evoluzione della malattia e per predisporre i servizi adeguati per malati e famiglie. Studiosi della *Washington University School of Medicine* di St. Louis, hanno elaborato un test basato sulla misura delle concentrazioni nel sangue di due tipi di B-amiloide di peso diverso, usando uno spettrometro di massa, come indicatore di quella cerebrale, associato con età e presenza o meno del gene APOE4 nel DNA, arrivando a un test

accurato al 94% nel predire molti anni il candidato all'Alzheimer (*fonte: Neurology, 2019*). Confrontando i due test si evince che il livello di accuratezza è simile (93,7% nell'italiano vs 94%) ma il test USA ha costi unitari maggiori e la spettrometria di massa non è facilmente disponibile sul territorio.

M) MEDICINA INTERNA

a) Sindrome dell'X fragile trattata col farmaco anticolsterolo

La sindrome dell'X fragile è una delle cause genetiche più comuni della disabilità intellettiva e autismo e si verifica quando un particolare gene viene interrotto, con



conseguente alterata comunicazione tra le cellule cerebrali. La diagnosi in genere era intorno ai tre anni, perché c'è ritardo nell'apprendimento della lingua, oggi i test genetici hanno permesso una diagnosi precoce. Ricercatori del *Patrick Wild Center* dell'*Università* di Edimburgo hanno trattato con una statina ratti con un'alterazione genetica

simile alla sindrome dell'X fragile, tra le cinque e le nove settimane di età, che ha ripristinato il loro normale sviluppo e sono stati in grado di completare i compiti di memoria più di tre mesi dopo la fine del trattamento, dimostrando che gli effetti del farmaco sono duraturi (*fonte: Sustained correction of associative learning deficits after brief, early treatment in a rat model of Fragile X Syndrome. Science Translational Medicine, 2019*).



b) La paura si controlla con l'ossitocina (l'ormone della felicità)

Finora si riteneva che i ricordi legati alle paure nascessero e venissero archiviate in strutture del cervello superiori e più evolute, come l'ippocampo. Una ricerca multinazionale (Francia, Germania, Italia e Spagna), con una tecnica di analisi genetica, ha individuato e manipolato i neuroni dell'ipotalamo, una struttura primitiva, che producono l'ossitocina,

l'ormone della felicità, e che svolgono un ruolo importante nella nascita dei ricordi legati alle paure e nella capacità di richiamarli. Stimolate



dalla luce, le cellule dell'ipotalamo producevano proteine che attivavano i neuroni dell'amigdala, mentre

sotto l'azione di sostanze sintetiche che li riproduceva



no. Esiste quindi un interruttore molecolare che comanda i neuroni che "amministrano" l'ormone della felicità. I risultati dello studio potrebbero offrire nuovi strumenti per trattare disordini psichiatrici come l'ansia e il disturbo da stress post-traumatico (*fonte: Nature, 2019*).

N) NEUROLOGIA

a) Ippocampo, corteccia retrospleniale e senso dell'orientamento



Uno studio dello *University College London* ha mostrato che due diverse parti del cervello guidano il senso di orientamento, precisamente per i luoghi nuovi per noi l'area cerebrale più

importante è l'ippocampo, mentre per quelli noti subentra come importanza la corteccia retrospleniale. I risultati spiegano perché il danno a quest'ultima, nella malattia di Alzheimer, è così debilitante e perché i pazienti si perdono anche in ambienti molto familiari (*fonte: Cerebral Cortex, 2019*).

b) C'è un legame tra inquinamento atmosferico e malattie mentali ?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità stima che l'inquinamento atmosferico uccida 7 milioni di



persone ogni anno, pari a 13 morti ogni minuto, una cifra superiore al totale combinato di guerre, omicidi, AIDS, malaria e tubercolosi e potrebbe abbreviare l'aspettativa di vita dei bambini nati oggi di una media di 20 mesi (*fonte: Health Effects Institute, 2019*). Studi su cani e roditori hanno mostrato

che l'inquinamento atmosferico, entrando nel cervello, può provocare un'infiammazione con sintomi simili alla depressione. Ci sono alcuni fattori scatenanti noti per le malattie mentali ma l'inquinamento non era finora incluso. Studiosi dell'*Università di Chicago* e della Danimarca hanno confrontato i dati sanitari e l'esposizione all'inquinamento locale per 151 milioni di residenti negli USA e 1,4 milioni di danesi. Per questi ultimi hanno confrontato la salute mentale con

l'esposizione all'inquinamento atmosferico fino all'età di 10 anni, mentre negli USA hanno osservato i livelli di inquinamento in tempo reale. L'esposizione infantile è risultata collegata a un aumento più che doppio della schizofrenia tra i pazienti danesi e a tassi più elevati di disturbo della personalità, depressione e disturbo bipolare. I dati statunitensi hanno evidenziato che la scarsa qualità dell'aria era associata a livelli più alti di disturbo bipolare e depressione ma non hanno trovato una correlazione con altre condizioni come schizofrenia, epilessia e M. di Parkinson. Un commento critico allo studio consiste che nonostante il grande numero di dati, l'evidenza disponibile presenta notevoli carenze e una lunga serie di potenziali pregiudizi potrebbe invalidare le associazioni osservate (*fonte: Plos Biology, 2019*).



O) ONCOLOGIA

a) Scoperti 600 nuovi "punti deboli" dei tumori possibili bersagli per terapie mirate

Da uno studio coordinato dall'inglese *Wellcome Sanger Institute*,



analizzando il DNA di 300 tumori cresciuti in laboratorio di 30 tipi diversi, da quello del polmone, seno, colon a quello del pancreas, utilizzando la tecnica Crispr di editing del genoma, che permette di tagliare via un gene alla volta, sono emersi 6.000 geni cruciali, di cui almeno uno dei tumori trattati aveva

bisogno per sopravvivere. Alcuni di questi non possono essere usati per nuove terapie perché indispensabili anche alle cellule sane, altri sono già obiettivo di terapie, ma 600 suggeriscono

strategie ancora inesplorate. Un esempio di



possibile obiettivo è il gene che codifica la proteina WRN (Werner syndrome RecQ elicasi), indispensabile ad alcuni tumori per sopravvivere, presente nel 15% dei tumori del colon e nel 28% di quelli allo stomaco, ma al momento non c'è nessun trattamento che lo colpisce. Lo studio ha anche confermato che alcune delle terapie hanno un effettivo bersaglio genetico, come nel caso dell'herceptin, una proteina espressa da molti tumori al seno. L'obiettivo sarà creare una vera e propria mappa di tutti i punti deboli del tumore, da usare per la prossima generazione di trattamenti di precisione (*fonte: Nature, 2019*).

b) Il tumore vescicale può essere ucciso dal virus del raffreddore Coxsackievirus CVA21

In atto le terapie per il tumore vescicale sono chirurgiche, invasive, o molto tossiche con un alto rischio di recidive. Una ricerca condotta presso l'*University of Surrey*, su 15 pazienti, ha mostrato che il virus Coxsackievirus (CVA21), iniettato ai pazienti direttamente in vescica attraverso un

catetere, una settimana prima di procedere con la chirurgia, penetra nelle cellule neoplastiche e le uccide azionando una proteina del sistema immunitario e stimolando altre cellule immunitarie ad attaccare il tumore senza effetti collaterali (*fonte: Clinical Cancer Research, 2019*).

P) PSICHIATRIA

a) Anoressia nervosa: scoperte le basi genetiche

È una malattia complessa e grave che miete più vittime tra i pazienti psichiatrici. Studiosi dell'*Università* della Carolina del Nord a Chapel Hill e del *King's College* di Londra, confrontando l'intero genoma di quasi 17.000 pazienti con il

disturbo alimentare e oltre 55.000 di controllo sani, hanno identificato 8 geni significativi, suggerendo che sia legata ad alterazioni metaboliche, che potrebbero precedere e contribuire al suo sviluppo, e psichiatriche (*fonte: Nature Genetics, 2019*).

Q) ORTOPEDIA

a) Osteoartrosi del ginocchio: esercizio dell'anca migliora la deambulazione e riduce il dolore

Studiosi australiani dell'*Università del Queensland* (Brisbane) hanno effettuato una revisione della letteratura su 340 pazienti, con osteoartrosi del ginocchio, concludendo che questi pazienti possono aggiungere esercizi di rafforzamento dell'anca, soprattutto pesi e bande elastiche, ai propri programmi di allenamento, per migliorare

la capacità di deambulazione e probabilmente anche per ridurre il dolore, in quanto il rafforzamento dei muscoli dell'anca, in particolare degli adduttori, migliora l'assetto pelvico ed il controllo del dorso, alleggerendo il carico per il ginocchio (*fonte: Br J Sports Med online 2019*).

R) STRUMENTISTICA

a) Lacci emostatici riutilizzabili per veno-puntura: spesso contaminati

Studiosi dell'*Istituto Politecnico* di Coimbra, hanno



revisionato venti studi, concludendo che i lacci emostatici sono spesso contaminati con microbi, che potrebbero mettere a rischio il paziente. Il microorganismo più frequente è stato lo *Stafilococco coagulasi-negativo*, che causa infezioni anche a carico di cute e tessuti molli, ma anche altre specie batteriche, fra cui *Escherichia coli*, *Klebsiella*, *Pseudomonas*, *Acinetobacter baumannii* e *Stenotrophomonas maltophilia*, con tassi di contaminazione individuali anche del 10% per ciascuna specie. Andrebbe pertanto valutata

l'introduzione obbligatoria dell'uso di lacci



emostatici usa e getta, i cui costi sarebbero inferiori rispetto a quelli del prolungamento di una degenza ospedaliera (*fonte: European Congress of Clinical Microbiology and Infectious Diseases 2019, 11/04*)

[torna all'indice](#)

Novità in Farmacopea XIV parte

Di Stefano Pellicanò

A) CARDIOLOGIA

a) Carenza del farmaco delapril cloridrato (Delaket®) cpr 15mg per cessata commercializzazione

Il farmaco appartiene alla classe degli ACE-inibitori non associati trova indicazione nel trattamento dell'ipertensione arteriosa e dello scompenso cardiaco congestizio (condizione in cui il cuore non pompa il sangue in quantità sufficienti per le necessità dell'organismo). Anche se sono disponibili in commercio altri farmaci con le stesse

indicazioni terapeutiche e altri appartenenti alla stessa categoria terapeutica, l'AIFA è in costante contatto con *Chiesi Farmaceutici S.p.A.*, per verificare i motivi della cessata commercializzazione e l'attuale disponibilità delle sue confezioni (*fonte: Pillole dal Mondo n. 1707, 08 ottobre 2019*).

b) I medicinali incretino-mimetici riducono il tessuto adiposo epicardico (*Epicardial adipose rissue, Eat*)

L' *Eat* è un particolare grasso che ricopre le coronarie e il cuore, costituendone circa il 20%



del peso totale che in condizioni normali rappresenta la principale riserva energetica del muscolo cardiaco che protegge con un'azione termogenica e strutturale, cioè permette che la temperatura del muscolo cardiaco sia sempre ottimale e che le coronarie rimangano stabilmente

nella loro sede quando la frequenza del battito aumenta. Un suo eccesso, tipico nell'obesità visceroadominale, invece, diventa dannoso per il cuore in quanto ne modifica il metabolismo, ne altera la struttura e la mobilità, danneggiando la



funzione della pompa cardiaca, aumenta il rischio

di scompenso, favorisce l'aterosclerosi e peggiora il microcircolo con un maggior rischio di ischemie e, infiltrando la parete del muscolo cardiaco, genera aritmie e anomalie nella conduzione del battito. Ricercatori del Dipartimento di Scienze biomediche per la salute dell' *Università Statale di Milano* e

San

che
farmaci
mimetici,
terapia



dell' *Irccs
Policlinico
Donato*

osservando
l'effetto dei
incretino-
usati nella
del diabete e

dell' obesità, mimano l' azione delle incretine, ormoni normalmente prodotti dall' intestino che stimolano il pancreas a produrre insulina e abbassano il glucosio nel sangue, con una riduzione fino al 36% dello spessore del grasso cardiaco, non correlata direttamente alla perdita di peso complessivo e al miglioramento del

c) Polipillola (quattro pillole in una) per prevenire un problema di cuore su tre

Le malattie coronariche e l'ictus sono le due principali cause di morte in tutto il mondo e interessano oltre 15 milioni di persone all'anno. L'idea del polipillola, in grado di migliorare l'aderenza terapeutica, perché riduce il numero di pillole da assumere, risale al 2001 ma questo è il primo importante studio a che ne dimostra



l'efficacia.
Ricercatori
iraniani
dell'*Università di
Teheran*, in
collaborazione
con quelli inglesi
di *Birmingham*,
hanno condotto
uno studio

arruolando 6.800 persone tra i 55 e i 65 anni residenti in oltre 100 villaggi in Iran al 50% dei quali (Gruppo A), a prescindere da un precedente problema cardiaco, è stata fatta assumere una

controllo del glucosio, hanno dimostrato che riducono il grasso cardiaco in eccesso con effetti positivi su cuore e vasi. La funzione pro-infiammatoria del grasso è un predittore indipendente di coronaropatia e di rischio metabolico. *Eat* esprime la molecola specifica Gp-1R che funziona da recettore per le incretine i cui livelli sono associati a geni che, oltre a ridurre la creazione di nuovo grasso (adipogenesi), promuovono l'ossidazione degli acidi grassi e il differenziamento delle cellule grasse da bianche a brune, favorendo quindi il dispendio energetico e la perdita di grasso. Attraverso l'azione su *Eat* deriva dunque un' importante funzione protettiva a livello del cuore. Questo studio, oltre a confermarne il ruolo di importante fattore di rischio di *Eat*, apre la strada alla sua considerazione come un vero e proprio target terapeutico (*fonte: International Journal of Cardiology, 2019*).

"polipillola" contenente aspirina fluidificante del sangue, una statina per abbassare il colesterolo e due farmaci contro l'ipertensione. Dopo 5 anni si

sono osservati 202 importanti eventi cardiovascolari nei 3.421 pazienti del Gruppo A che hanno ricevuto il polipillola e 301 tra i 3.417 che non lo avevano ricevuto (Gruppo B), quindi la sua assunzione aveva ridotto del 34% il rischio di un grave problema cardiaco. Gli studiosi suggeriscono di renderlo disponibile in via preventiva per persone di mezza età che vivono nei Paesi più poveri, dove sono disponibili minori possibilità di cure (*fonte: Lancet, 2019*).



B) DIABETOLOGIA

a) Diabete di tipo 2: Victoza (liraglutide) nei pazienti pediatrici

Victoza è stato approvato nel 2010 per il trattamento degli adulti. La statunitense Food and Drug Administration (FDA) l'ha ora approvato per il trattamento di pazienti pediatriche di età \geq 10 anni, primo farmaco non insulinico in questi pazienti. La sua efficacia e sicurezza sono state

verificate in uno studio con 134 pazienti, per oltre 26 settimane, dove in circa il 64% casi si è assistito a una riduzione dei livelli di emoglobina A1c inferiore al 7%, rispetto al 37% dei trattati con placebo.

b) Diabete di tipo 2: Rybelsus (semaglutide) per il trattamento GLP-1 orale

Si tratta del primo trattamento GLP-1 che non necessita di iniezione approvato dall'FDA negli



USA. La sua efficacia e sicurezza sono state studiate in numerosi studi clinici, in cui sono stati effettuati anche confronti con altri trattamenti GLP-1 per iniezione. Rybelsus è

stato studiato come terapia autonoma e in combinazione con metformina, sulfoniluree, SGLT-2, insuline e tiazolidinedioni. Come terapia autonoma ha determinato una riduzione significativa della glicemia (emoglobina A1c)

rispetto al placebo infatti dopo 26 settimane, nel 69% di quelli che assumevano 7 mg di Rybelsus

una volta al giorno e nel 77% di quelli che ne assumevano 14 mg una volta al giorno l'HbA1c si è ridotto a un valore inferiore al 7%, rispetto al 31% dei pazienti trattati con placebo. Gli effetti



collaterali più comuni sono risultati nausea, vomito, diarrea, inappetenza, indigestione e costipazione (*fonte: Pillole dal Mondo n. 1706, on-line, 07 ottobre 2019*).

c) Nuova terapia per il diabete di tipo 2

Si stima che nel mondo 370 milioni di persone soffrano di diabete di tipo 2, e che questa cifra sia destinata a raddoppiare entro il 2030 a causa dell'epidemia di obesità. Ci sono diversi farmaci



già in uso contro il diabete, ma la ricerca di nuovi principi attivi più efficaci e con meno effetti avversi è incessante. Un team

australiano della *Monash University* di Melbourne ha scoperto che il recettore gp13 ha effetti vantaggiosi sul metabolismo e ha creato la chiave molecolare IC7Fc, perfetta per legarsi a gp13 sviluppando così un farmaco sperimentato nei topi ad azione multipla che riduce la glicemia senza effetti

avversi su ossa e muscoli, inducendo il dimagrimento (con perdita solo di massa grassa) e migliorando la densità

ossea. I risultati di questo studio preclinico sono particolarmente interessanti. Questa molecola, appartenente alla famiglia multitasking sembra agire sulla insulina-



resistenza a livello del fegato, del muscolo e del tessuto adiposo e sulla secrezione di insulina e glucagone (i due principali ormoni che regolano la glicemia). In particolare, quest'ultimo effetto protegge da crisi ipoglicemiche (*fonte: Nature, 2019*).

C) INFETTIVOLOGIA

a) AIDS: allarmante aumento della resistenza ai farmaci anti-Hiv

Un rapporto dell'*Organizzazione Mondiale della Sanità* (OMS) rivela che, negli ultimi 4 anni, 12 Paesi tra Africa, Asia e America hanno superato i livelli considerati accettabili di resistenza a efavirenz e nevirapina, due farmaci fondamentali nel trattamento per l' Hiv. L' OMS ha condotto verifiche dal 2014 al 2018 in alcuni centri selezionati a caso in 18 Paesi e, esaminando i livelli di resistenza ai farmaci nelle persone che avevano iniziato il trattamento per l' Hiv in quel periodo, ha riscontrato che oltre il 10% degli

adulti esaminati ha sviluppato una resistenza in 12 Paesi. Al di sopra di questa soglia, non è considerato sicuro prescrivere gli stessi farmaci al resto della popolazione, perché la resistenza potrebbe aumentare. Complessivamente il 12% delle donne intervistate presentava una forma di Hiv farmaco-resistente, rispetto all' 8% degli uomini. Particolarmente preoccupante, si legge nel rapporto, è l'alto livello di resistenza nei neonati nell' Africa sub-sahariana in quanto tra il 2012 e il 2018, circa la metà dei bambini in nove

Paesi di quest' area presentava una forma di Hiv resistente a efavirenz, nevirapina o entrambi che forse potrebbe svilupparsi quando le pazienti interrompono il trattamento dopo il parto. L' OMS aveva raccomandato questa pratica fino al 2015, suggerendo in seguito alle donne in gravidanza e

in allattamento di utilizzare i farmaci per tutta la vita ma le pazienti potrebbero smettere per non essere viste assumerli. L' OMS ha raccomandato di utilizzare dolutegravir in quanto la probabilità che il virus sviluppi mutazioni e, alla fine, una resistenza è più bassa (*fonte: Nature, 2019*).

D) MALATTIE METABOLICHE

a) Informazione AIFA importante su Adenuric (febuxostat)

Febuxostat è un inibitore selettivo non purinico della xantina ossidasi, con attività anti-iperuricemica, riducendo la formazione di acido urico. Nello studio CARES, di fase IV, su affetti da gotta con un'anamnesi di malattia cardiovascolare (CV), è stato osservato un rischio significativamente maggiore di mortalità per

qualsiasi causa e di morte per cause CV nei pazienti trattati vs allopurinolo pertanto il trattamento nei pazienti con malattia CV importante preesistente (es. infarto miocardico, ictus o angina instabile) va evitato, tranne quando manchino altre opzioni terapeutiche adeguate.

b) Terapia anti colesterolo LDL: l'associazione fissa acido bempedoico/ezetimibe lo riduce del 38%

I risultati finali dello studio registrativo di Fase III sull' associazione somministrata a 382 pazienti per 12 settimane hanno mostrato una riduzione dei valori di colesterolo LDL del 38% e quelli della proteina C-reattiva (importante marker dell' infiammazione associato a malattia cardiovascolare) del 35%. Nello studio l'associazione ha dimostrato un profilo di sicurezza favorevole ed una buona tollerabilità quando aggiunta alla



terapia con statine alla dose massima tollerata e con un'incidenza di eventi avversi simile nei gruppi con trattamento attivo. L' acido bempedoico in monoterapia e in associazione con ezetimibe sono attualmente in corso di valutazione da parte dell'Agenzia Europea per i Medicinali (Ema) e dalla Food and Drug Administration (Fda) per l'autorizzazione all' immissione in commercio (*fonte: European Journal of Preventive Cardiology, 2019*).



E) NEUROLOGIA

a) Prima terapia non farmacologica per bambini con *sindrome da deficit di attenzione e iperattività (ADND)*, con un sistema di stimolazione del nervo trigemino (eTNS)

L'ADND interessa circa il 4-5% dei bambini in forma più o meno grave, influenza lo sviluppo, è caratterizzato da livelli invalidanti di disattenzione, iperattività e impulsività e, se necessario, viene trattata con farmaci. L'FDA ha autorizzato, per la prima volta, l'eTNS, un dispositivo, a dimensioni di

un cellulare, utilizzabile in casa, che genera un basso impulso elettrico ed è collegato tramite filo a un piccolo cerotto sulla fronte del bambino, inviando segnali terapeutici alle parti del cervello che regolano l'attenzione e il comportamento coinvolte

b) M. di Parkinson (MP): integratore migliora la vita dei pazienti

Uno studio a partire da aprile 2017 è stato condotto dalla *Nutrizione Clinica dell'ASST*



Gaetano Pini-CTO su 150 pazienti, in regime di ricovero per 30 giorni, per avere lo stesso tipo di alimentazione e sottoposti al MIRT, trattamento di riabilitazione multidisciplinare intensivo che coniuga l'intervento dei fisioterapisti con attività personalizzate da svolgere utilizzando dei device come il tapis roulant, la realtà virtuale e gli stimoli esterni visivi e uditivi. La dieta di una

parte dei pazienti è stata arricchita con un integratore alimentare, a base di proteine del siero di latte arricchito con leucina, calcio e vitamina D, somministrato due volte al giorno. I risultati dello studio mostrano miglioramenti significativi nei pazienti sottoposti al trattamento: in un percorso di 6' i parkinsoniani arruolati hanno percorso 18 metri in più, circa un 25% in più di

distanza con un miglioramento della forza e del tono muscolare.

L'integratore utilizzato è già prescritto ai pazienti sarcopenici (con graduale diminuzione della massa muscolare e delle prestazioni muscolari nel corso del processo di invecchiamento), per migliorare la tonicità e la funzionalità dei muscoli. L'integratore nutrizionale, arricchito di



vitamina D, è stato aggiunto alla dieta dei pazienti affetti da MP a cui è consigliato un regime alimentare specifico. Poiché la levodopa ha un assorbimento competitivo con le proteine del pasto è necessario che la quota proteica sia spostata alla sera. Quindi, a pranzo carboidrati e vegetali, a cena un secondo piatto come carne, pesce, uova, formaggi e legumi. Inoltre poiché questi pazienti spesso soffrono di stitichezza o difficoltà a deglutire, la dieta deve tener conto anche di questi fattori, nonché del naturale calo ponderale dovuto all'avanzamento dell'età (*fonte: Neurology, 2019*).

c) M. di Parkinson (MP): un farmaco contro l'ipertrofia prostatica (Terazosina) potrebbe frenarlo o prevenirlo

Secondo studiosi della *University of Iowa* la Terazosina, usata per l'ipertrofia prostatica benigna (ingrossamento della ghiandola prostatica), in modelli animali rallenta il decorso del MP, ostacolando la neurodegenerazione e la

perdita di cellule nervose e addirittura potrebbe prevenirlo. Il farmaco agisce sull'enzima PGK1, che produce energia. Il prossimo passo sarà testarlo sull'uomo (*fonte: Journal of Clinical Investigation, 2019*).

d) Eemicrania: nuovi farmaci per la prevenzione delle forme croniche e episodiche

In atto si raccomanda la terapia preventiva a chi ha l'emigrania almeno dai 5 giorni in su al mese, con attacchi debilitanti su cui non funzionano gli altri farmaci. Sono stati studiati tre nuovi anticorpi monoclonali: il fremanezumab, approvato in primavera dall'Agenzia europea dei farmaci, che si può assumere con un'iniezione mensile o tre fiale ogni tre mesi, l'erenumab e il galcarezumab, che si assumono mensilmente. Sono dotati di autoinietttore quindi il paziente può auto-somministrarseli da solo, con un'iniezione sottocutanea e senza aghi. L'unico effetto collaterale raro, lamentato finora, è la stipsi.

Uno studio su 800 pazienti con emigrania cronica (più di 15 giorni al mese) ed episodica (meno di 15 giorni) sul fremanezumab, ha mostrato un calo medio di oltre 6 giorni al mese. Si daranno a chi soffre di emigrania, in forma cronica ed episodica senza rispondere a tre trattamenti precedenti. A individuare i pazienti adatti saranno le 148 strutture, tra Centri cefalee e ambulatori accreditati, presenti in tutta Italia. Si prevede di averli disponibili nella prossima primavera (*fonte: Incontro sull'emigrania, Milano, 04/10/2019*).

F) NOVITA'DALL'EMA

a) Controllo sui farmaci dall'EMA (Agenzia europea regolatoria sui farmaci) alla ricerca di impurità cancerogene

È iniziata la più grande operazione di verifica precauzionale sui medicinali, ordinata dall'EMA, per sei mesi, in seguito alla presenza di impurità sospette cancerogene, le nitrosammine, alla base



del ritiro da parte dell'AIFA dei lotti indiani di ranitidina e che nel 2018 era stato anche la causa del ritiro di molti farmaci antipertensivi contenenti valsartan. L'EMA ha dettato precise regole per la procedura di controllo. I titolari di autorizzazione all'immissione in commercio di farmaci per uso umano con principi attivi farmacologicamente attivi prodotti per sintesi chimica

devono collaborare con i produttori dei prodotti finiti al fine di valutare il rischio di presenza di nitrosammine nei loro farmaci e adottare adeguate misure di minimizzazione del rischio. Tutti i farmaci autorizzati per uso umano da sintesi chimica vanno rivalutati, inclusi i generici e di automedicazione (OTC). Vista l'enorme quantità di farmaci da

verificare, saranno i titolari di autorizzazione all'immissione in commercio a stabilire la priorità dei controlli al fine di stabilire la sequenza con cui i loro farmaci

andranno valutati. La valutazione del rischio va conclusa entro 6 mesi e i titolari di autorizzazione all'immissione in commercio debbono informare le autorità competenti interessate alla fine della valutazione del rischio.

L'EMA prevede di organizzare un seminario entro fine 2019 in cui tutte le parti interessate, compresi i rappresentanti dell'industria farmaceutica, condivideranno le loro esperienze. L'EMA estenderà la partecipazione alle Associazioni di categoria e fornirà ulteriori informazioni attraverso le Associazioni di categoria dell'UE all'approssimarsi della data del seminario. In teoria le nitrosammine non dovrebbero formarsi durante la produzione



della grande maggioranza dei principi attivi, tranne quelli della stessa classe del valsartan ma si possono formare in certe condizioni e quando alcuni solventi, reagenti e altre materie prime vengono usate o potrebbero essere portate dall'uso di

attrezzatura o reagenti contaminati. Le Aziende dovranno valutare per ogni farmaco il rischio, basandosi sulle modalità di produzione e sui reagenti utilizzati e iniziare i test da quelli per cui la probabilità risulta più alta.

G) ONCOLOGIA

a) Leucemia mieloide acuta nell'adulto correlata alla terapia (t-AML) o AML con cambiamenti correlati a mielodisplasia (AML-MRC): combinazione daunorubicina e citarabina (Vyxeos) disponibile in Italia

In Italia, ci sono circa 800 nuovi casi di t-AML e AML-MRC ogni anno e questi pazienti hanno una prognosi molto scarsa e le più basse possibilità di sopravvivenza rispetto a tutti i sottogruppi con diagnosi di AML. L'Agenzia italiana del farmaco (Aifa) ha autorizzato il suo uso a dosaggio 44 mg /100 mg polvere concentrata per soluzione per infusione. La combinazione daunorubicina e citarabina (CPX-351) è la prima nuova

chemioterapia in quattro decenni per questi tipi di AML ad alto rischio, che ha dimostrato un miglioramento complessivo della sopravvivenza rispetto agli attuali standard di cura.



b) Informazione importante su Ondansetron

L'Ondansetron trova indicazione nel controllo della nausea e del vomito indotti da chemioterapia antitumorale e dalla radioterapia e nella profilassi e nel trattamento della nausea e del vomito post-operatori. Sono stati recentemente pubblicati due nuovi studi epidemiologici condotti negli USA relativi al suo uso in gravidanza. Sulla base dei dati clinici, si sospetta che possa provocare malformazioni

orofacciali se somministrato nel primo trimestre di gravidanza mentre le evidenze disponibili sulle malformazioni cardiache mostrano risultati contrastanti. Non va quindi utilizzato durante il primo trimestre di gravidanza. Le donne in età fertile devono valutare l'utilizzo di misure contraccettive (*fonte: Pillole dal Mondo n. 1704; 03 ottobre 2019*).

c) Tumori del tratto biliare avanzati: triplice terapia con nab-paclitaxel, gemcitabina e cisplatino, prolunga sopravvivenza

Le neoplasie del tratto biliare sono piuttosto rare ma ad esiti tipicamente infausti, in quanto sono i più aggressivi e vengono di solito scoperti tardivamente. Uno studio condotto nell'Università dell'Arizona su 60 pazienti ha mostrato che l'aggiunta di nab-paclitaxel alla combinazione gemcitabina/cisplatino ha prolungato la sopravvivenza di circa otto mesi e il 20% dei pazienti è stato successivamente in grado di

sottoporsi a resezioni terapeutiche. I risultati dello studio necessitano di conferme da parte di uno studio di fase III attualmente in corso (*fonte: JAMA Oncol online 2019, 18/04*



d) Comunicazione EMA sui farmaci contenenti leuprorelina

La leuprorelina viene utilizzata nel carcinoma della prostata e nelle donne nell'endometriosi, genitale ed extragenitale, nel carcinoma della mammella, nelle terapie pre-chirurgiche per interventi sull'utero nelle pazienti metrorragiche e viene, infine, impiegata nel trattamento della pubertà precoce maschile e

femminile. L'EMA, dopo segnalazioni di errori di manipolazione durante la preparazione e la somministrazione di formulazioni a lento rilascio (depot), per iniezione sotto la cute o in un muscolo, che rilasciano il principio attivo per 1-6 mesi, pertanto è possibile riceverne quantità insufficienti, riducendo così i benefici, ha avviato una revisione.

H) OSTETRICIA

a) Informazione AIFA importante su modafinil



A seguito di una revisione annuale dei dati provenienti dal *Registro di Gravidanza Statunitense* di Nuvigil® e Provigil® è sospettato di aver provocato malformazioni congenite. Non va utilizzato in

gravidanza e, poiché può ridurre l'efficacia della



contraccezione orale, sono richiesti metodi contraccettivi aggiuntivi o alternativi).

I) PNEUMOLOGIA

a) Comunicazione EMA sui farmaci a base di Lisati Batterici

L'Agenzia Europea per i Medicinali raccomanda che i farmaci a base di lisati batterici, autorizzati per le

malattie respiratorie, siano utilizzati soltanto per la prevenzione delle infezioni respiratorie ricorrenti, con l'esclusione della polmonite.

L) REUMATOLOGIA

a) Informazione importante AIFA su RoActemra (tocilizumab)

Sono stati segnalati episodi di grave danno epatico farmaco-indotto, tra cui insufficienza epatica acuta, epatite e ittero che in alcuni casi hanno richiesto un trapianto di fegato. Nei pazienti con indicazioni reumatologiche, i livelli di ALT (alanina aminotransferasi) e AST (aspartato

aminotransferasi) vanno monitorati ogni 4-8 settimane per i primi 6 mesi e, successivamente, ogni 12 settimane. È necessaria cautela all'inizio del trattamento quando i livelli di ALT o AST sono > 1,5 volte il limite superiore della norma e il trattamento è sconsigliato con loro livelli >5 volte.

M) STATISTICA SANITARIA

a) Pubblicato il 18° Rapporto nazionale AIFA (Agenzia Italiana del Farmaco) sulla Sperimentazione Clinica dei farmaci 2018

Il Rapporto fornisce un aggiornamento periodico sull'andamento quali/quantitativo della ricerca clinica in Italia. Dopo il calo del 2017, il numero totale delle sperimentazioni è tornato ai livelli degli anni precedenti, con un incremento percentuale di

oltre il 20% rispetto al resto U.E. Questo dato potrebbe riflettere una prima ricaduta dell'avvicinarsi della Brexit, con lo spostamento degli Sponsor verso altri Stati membri o potrebbe significare un aumento di fiducia nel sistema italiano

delle sperimentazioni cliniche in seguito alla L. n. 3/2018 e conseguenti aspettative su una progressiva riorganizzazione e semplificazione a livello nazionale in previsione dell'applicazione



futura del Regolamento U.E. 536/2014, che nel 2018 ha visto come primo passo l'istituzione del Centro di Coordinamento nazionale dei Comitati etici territoriali. L'aumento è presente come numero assoluto in tutte le tipologie di sperimentazioni, con un andamento diversificato. L'unico dato in controtendenza è la diminuzione percentuale delle sperimentazioni

internazionali rispetto a quelle puramente nazionali, che hanno un incremento anche in numero assoluto più significativo. Anche nel 2018 la distribuzione delle sperimentazioni per area terapeutica conferma il dato degli anni precedenti, con circa il 50% delle sperimentazioni in ambito oncologico ed emato-oncologico. Continua in maniera significativa il trend in rialzo dei trial in malattie rare (31,5% del totale

vs il 25,5% nel 2017), di cui quasi l'80% sperimentazioni profit, con una distribuzione equilibrata tra le varie fasi di sperimentazione; aumentano ancora le sperimentazioni di fase I su malattie rare (33,7%) e significativa è soprattutto la percentuale di sperimentazioni con prodotti di terapia avanzata in malattie rare (11%, a fronte di un incremento globale del 4,7% delle sperimentazioni con prodotti di terapia avanzata). Continua il trend in aumento delle sperimentazioni no profit vs il totale di quelle condotte in Italia, il 27,3% nel 2018; rispetto al 2017 è significativo anche l'aumento del numero assoluto di sperimentazioni no profit. Un dato che mostra per la prima volta una inversione di tendenza è quello relativo alle sperimentazioni pediatriche, che salgono all'11,4% del totale vs il 9% dello scorso anno e degli anni immediatamente precedenti. Sono state inserite nel Rapporto le tabelle relative alla distribuzione delle sperimentazioni per Sponsor.



N) VITAMINE

a) Informazione AIFA importante su biotina

Sono stati segnalati casi di interferenza della biotina con alcuni test di laboratorio, con risultati erroneamente alti o bassi che possono portare a

una diagnosi errata. È pertanto necessario chiedere regolarmente ai pazienti se stanno assumendo biotina prima di effettuare esami di laboratorio.

[torna all'indice](#)

Novità in Sanità Pubblica III parte (V)

Di Stefano Pellicanò

A) Cannabis medica: richiesta all'Europarlamento di un'univoca legislazione

Il gruppo *Cannabis Europe* (medici, pazienti, industria), nel corso di una conferenza tenutasi all'Europarlamento, ha evidenziato le difficoltà collegate alla mancanza di coordinamento dei Paesi U.E. sull'uso della cannabis nelle cure mediche, in quanto non tutti i Paesi lo

consentono, applicano norme diverse sui tenori massimi di Tetraidrocannabinolo (Thc) autorizzati nei farmaci e hanno approcci differenti in materia di produzione, distribuzione, licenze, tassazione e rimborsi pertanto la frammentazione legislativa limita l'accesso alle terapie.

B) Fake news e verità sullo smettere di fumare

È vero che le sigarette elettroniche possono esporre i fumatori ad alcune delle stesse sostanze tossiche delle classiche. È falso che il modo migliore per smettere sia farlo tutto d'un colpo, in realtà esistono tre modi, che non sono uguali, approvati dall'FDA, cioè le terapie sostitutive della nicotina, il bupropione e la vareniclina. Le prime

sono disponibili nei cinque diversi formati: cerotti, inalatori, spray nasali, gomme e pastiglie, con effetti diversi sul corpo per uso e durata. È falso che usare più di una terapia sostitutiva della nicotina insieme sia pericoloso mentre, infine, è vero che se si è provata in passato, senza successo, ha senso provarci di nuovo.

C) Le donne nel mondo vivono più degli uomini

Nel mondo l'aspettativa di vita è cresciuta di 5,5



anni dall'inizio del secolo e le donne vivono più degli uomini ovunque, con un aumento degli anni di vita in buona salute. Nel 2016, l'aspettativa di vita alla nascita per gli uomini è risultata di 69,8 anni, di cui 62 in buona salute mentre per le donne è di 74,2, di cui 64,8 senza malattie croniche. Delle 40 principali cause di morte nel mondo, 33 contribuiscono maggiormente alla riduzione dell'aspettativa di vita degli uomini, la

probabilità che un 30enne muoia di una malattia cardiovascolare entro i 70, ad es., è maggiore del 44%. Il tasso globale di suicidi è maggiore del 75% per gli uomini, le morti per incidenti stradali sopra i 15 anni sono doppie mentre gli omicidi di uomini

sono quattro volte più alti. Il gap si restringe quando le donne non hanno accesso ai servizi sanitari, con le morti materne che soprattutto



contribuiscono nel ridurre l'aspettativa di vita femminile; una donna su 41 muore per cause legate alla gravidanza nei Paesi poveri, mentre una su 3.300 in quelli ricchi (fonte: *Rapporto dell'OMS World Health Statistics Overview 2019*).

D) La *medicina di precisione* rivoluziona i trattamenti oncologici

Una rivoluzione sta cambiando radicalmente l'approccio alla lotta contro il cancro, in campo diagnostico e terapeutico. Le alterazioni genetiche evidenziate grazie alle tecnologie di sequenziamento massivo parallelo o Next Generation Sequencing, quando localizzate in corrispondenza di geni responsabili della crescita tumorale, i cosiddetti oncogeni, possono essere bersagliati da un numero crescente di farmaci. L'obiettivo della medicina di precisione è quindi quello di diagnosticare le loro alterazioni ed abbinare il farmaco corrispondente. Tecnologie come la biopsia liquida stanno raggiungendo livelli

di sensibilità molto elevata e permettono di seguire l'evoluzione temporale delle neoplasie mentre i *molecular tumor board*, forum multidisciplinari sono deputati a stabilire la terapia più adeguata in base al quadro molecolare del tumore a livello individuale (2° *International Workshop on Cancer Genomics dell'Istituto Regina Elena-Ifo*).



E) Proposta di reintrodurre il medico scolastico

Questa figura è esistita in passato e potrebbe essere utile, con ambiti diversi, una figura terza che potrebbe aiutare bambini e ragazzi, nell'ambito di un progetto di educazione sanitaria, con un ruolo formativo che prima non aveva e permetterebbe di affrontare quattro grandi temi: la prevenzione



vaccinale, in parte oggi gestita dai dipartimenti di igiene, grazie al quale stiamo facendo passi avanti nella lotta del cancro alla cervice uterina; gli stili di vita per intervenire sulle percentuali altissime di bimbi e ragazzi in sovrappeso; la lotta alle dipendenze, quindi droghe, fumo, alcol, telefonini e affini e, infine, la lotta alle false notizie in campo della salute, insegnando come riconoscere i siti autorevoli e accreditati, l'importanza della certificazione delle informazioni e del metodo scientifico.

F) La cefalea cronica riconosciuta malattia sociale

Circa 7 milioni di italiani soffrono di cefalea primaria cronica, con una prevalenza nelle donne, nella fascia 20-50 anni, una malattia molto diffusa, che ha portato alcuni pazienti a compiere gesti estremi. È responsabile di un elevato calo della produttività con altissimi costi diretti (trattamenti, farmaci, visite, esami) e indiretti (perdita di giornate lavorative e riduzione dell'efficienza, stimati in 20 miliardi/anno in Italia). Secondo l'O.M.S., questa patologia è al secondo posto tra le malattie invalidanti e tra le prime dieci di disabilità. Il Parlamento ha approvato una proposta di legge, primo in U.E., composta da un unico articolo, che riconosce la cefalea primaria cronica come malattia sociale e dispone l'accertamento che ne attesti l'esistenza da almeno un anno e l'effetto invalidante tale da limitare, o compromettere gravemente, la capacità di far fronte agli impegni di famiglia e di lavoro. Le forme di cefalee riconosciute sono: l'emicrania cronica e ad alta frequenza; la cefalea

cronica quotidiana con o senza uso eccessivo di farmaci analgesici; la cefalea a grappolo cronica; l'emicrania parossistica cronica; la cefalea nevralgiforme unilaterale di breve durata con arrossamento oculare e lacrimazione; l'emicrania continua. La nuova norma affida al Ministro della Salute il compito di emanare entro centottanta giorni dall'entrata in vigore della legge, senza nuovi o maggiori oneri per la finanza pubblica, e previa intesa con Conferenza Stato-Regioni, un decreto con i progetti finalizzati a sperimentare modelli innovativi di presa in carico degli affetti. Il provvedimento passa adesso all'esame del



G) 10° rapporto MedMal sui sinistri in Sanità

Il rapporto MedMal, della società Marsh, ormai consolidato a livello di database, coinvolge oltre 10.000 sinistri nel periodo 2004 – 2017. Il decimo ha analizzato oltre 11.000 sinistri relativi a 60 strutture pubbliche italiane con un trend stabile o



in leggera diminuzione ma con un incremento di quelli legati alle infezioni ospedaliere (I.O.). In media ogni anno sono 37 i sinistri registrati per struttura sanitaria pubblica, circa tre quarti legati all'attività chirurgica (35,9%),

errori diagnostici (18,5%), cadute accidentali (9,9%) ed errori terapeutici (9,3%). Gli eventi parto-collegati (3,2%) si confermano tra i più rilevanti in termini economici, con un valore del liquidato medio pari a 524.000 € (quasi 7 volte la media). I settori con più denunce sono: Ortopedia e Traumatologia (15,6%), Chirurgia Generale (13%), Pronto Soccorso (11,8%) e Ostetricia e Ginecologia (11,1%). Il report evidenzia una media di poco più di 78.000 € liquidati/sinistro. Le

I.O. sono al 6,8% (+ 1% rispetto allo scorso anno), questo numero continua ad aumentare e preoccupa perché sono sinistri onerosi, con un valore medio superiore di 25.000 € vs al costo medio dei sinistri in generale. In passato erano soprattutto post-trasfusionali, ora post-chirurgiche. Il fatto che la frequenza complessiva dei sinistri sia stabile vuol dire che le strutture fanno sempre meglio a livello di risk management. Confrontando sanità pubblica e privata, se consideriamo il dato del sinistro liquidato, cioè

quelli già liquidati al terzo danneggiato, non c'è una grande differenza perché il valore medio per la sanità pubblica è 78.000 € vs i circa 73.000 € della privata mentre sul riservato, il valore medio nella prima è 132.000 € vs i circa 72.000 € nella privata spiegabile in quanto le strutture private (circa il 50%) sono autoassicurate mentre la maggior parte di quelle pubbliche è assicurata.



H) Infermiere di famiglia: al via il Ddl al Senato



Un disegno di legge all' esame dal 01/08/2019 in *Commissione Igiene e Sanità del Senato*, di quattro articoli, modificando la Legge 502/92, introduce la figura dell'infermiere di famiglia, già presente in altri Paesi UE, che si

andrà ad affiancare al medico, al pediatra e allo specialista ambulatoriale. Obiettivo della Legge è la riduzione della spesa sanitaria nel medio-lungo termine, poiché molti pazienti saranno gestiti a domicilio dal medico curante e dall' infermiere di famiglia senza la necessità di rivolgersi all' Ospedale.

I) **Horizon Scanning** dell'Agencia Italiana del Farmaco (AIFA)

L'AIFA ha pubblicato il I rapporto "Orizzonte Farmaci. Scenario dei medicinali in arrivo", riguardante i farmaci e le terapie che potrebbero essere autorizzati nell'UE entro 12 mesi. L'attività di *Horizon Scanning* ha una funzione strategica per l'AIFA, poiché permette di identificare e valutare, precocemente, nuovi farmaci e nuove

indicazioni terapeutiche di alcuni già in commercio, che potranno ampliare le opzioni di trattamento a disposizione, colmando esigenze di salute ancora insoddisfatte, con un impatto significativo sul SSN, offrendo, infine, un'informazione precoce sulle strategie terapeutiche potenzialmente promettenti in arrivo.

L) **Un cane al Pronto Soccorso per vincere lo stress**

Già da tempo in alcuni reparti di Pediatria cani appositamente addestrati tengono compagnia ai piccoli degenti (pet-therapy). I reparti d'emergenza sono luoghi frenetici dove la maggior parte dei pazienti in attesa sono ansiosi/nervosi e ciò può aumentare anche il loro dolore. Studiosi dell'*USask's College of Art and Science* a



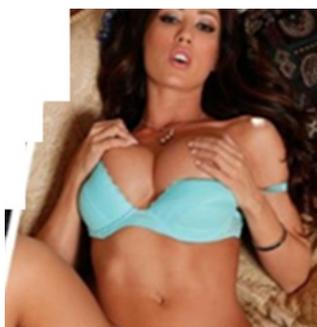
Saskatchewan (Canada) hanno condotto uno studio, con l'aiuto di Murphy, uno springer spaniel di 4 anni, un cane da terapia, cioè addestrato per fare pet-therapy che al *Royal University Hospital*, sede dello studio, è di casa, infatti è il primo dipartimento di emergenza canadese ad aver introdotto cani da compagnia in sala d'attesa. Quando

Murphy entrava al PS, l'umore di tutti cambiava positivamente ed era possibile vedere pazienti, medici e personale sorridere. Durante gli incontri

guardava i pazienti con i suoi grandi occhi marroni e stava lì pronto a farsi coccolare. Durante lo studio i pazienti, da quelli con disturbi cardiaci a quelli con fratture, problemi psichiatrici e sofferenza cronica, hanno incontrato Murphy da 10 a 30' e hanno detto di essersi resi conto che i loro livelli di angoscia diminuivano e la sensazione di benessere aumentava, a prescindere dalla durata dell'attesa. A volte era difficile dire chi si godeva di più la visita visto che non voleva lasciarli. Le conclusioni dello studio sono che, poiché interagire con gli animali aiuta a sentirsi più calmi e rilassati, un cane in sala d'attesa può aiutare a vincere lo stress e rendere meno pesante l'angoscia dei pazienti in attesa di un trattamento in emergenza in Ospedale, visti anche i tempi di attesa sempre più alti (*fonte: USask research shows dogs reduce distress of patients waiting for ER care. Patient Experience Journal 2019*).



M) **Usura di asfalto, freni e gomme inquinano come i gas di scarico**



Secondo una revisione di 99 studi internazionali, che a breve sarà pubblicata sul Bollettino dell'OMS, le micropolveri che si staccano dall'asfalto, dai freni e dalle gomme e si depositano sul manto

stradale, contribuiscono a circa la metà dell'inquinamento da traffico automobilistico e sono altrettanto dannose dei gas di scarico in quanto contengono un mix di sostanze chimiche tossiche e cancerogene che possono causare malattie cardiovascolari e respiratorie



nelle aree fortemente trafficate, specie nei bambini e negli anziani. Il tubo di scappamento degli autoveicoli incide per il 50% nella produzione delle polveri sottili da traffico, ma l'usura soprattutto di asfalto, freni e pneumatici influisce per il restante 50% ,in quanto si producono microscopici frammenti di gomma, metalli e minerali che poi si disperdono nell'aria e vengono inalati. La fabbricazione delle pastiglie dei freni e dei pneumatici coinvolge molti prodotti chimici tossici, da metalli pesanti a resine e composti plastificanti. Un mix di sostanze che rende il particolato inquinante, presente nelle strade più trafficate, particolarmente dannoso, inoltre la polvere degli pneumatici può



incrementare le allergie ed entra nei polmoni soprattutto di neonati e bambini, che inalano più

particelle degli adulti, in quanto camminano o vengono trasportati su carrozzine a un'altezza tra i 55 e i 90 cm da terra e sono particolarmente vulnerabili perché il loro organismo è in via di sviluppo. In questi casi, sarebbe preferibile l'utilizzo di zaini, marsupi o passeggini rialzati. Tali polveri costituiscono anche una particolare minaccia per gli anziani, i quali hanno polmoni già indeboliti da età e malattie. Una proposta, per ridurre l'impatto, potrebbe essere limitare la velocità e l'accesso al centro città dei veicoli pesanti e lavare più spesso le strade per rendere più pulita anche l'aria (fonte: Atti Seminario Internazionale "RespiraMi 3: Air Pollution and our Health"; Milano, 24 -26/01/2019).



N) Pronto Soccorso (P.S.): nuovi codici numerici e infermieri per le urgenze minori

Nelle nuove *Linee di indirizzo nazionali sul Triage*



Intraospedaliero, sull'Osservazione Breve Intensiva e lo sviluppo del Piano di gestione del sovraffollamento, che dovrebbe entrare a regime entro 18 mesi, allineando l'Italia agli standard della maggior parte degli altri Paesi, arrivano i codici numerici, da 1 a 5 (1 rosso, per l'Emergenza, intervento immediato; 2 arancione, per

Urgenza, entro 15'; 3 azzurro, per Urgenza

differibile, intervento entro 1h; 4 verde, per Urgenza minore, intervento entro 2h; 5 bianco, per Non urgenza, con intervento entro 4h) ai quali le regioni potranno abbinare codici colore, tempi "certi" con un'attesa massima di 8h per evitare i ricoveri inappropriati, ridurre i tempi di attesa e aumentare la sicurezza delle dimissioni. Altra novità sono la creazione di un'area "see and treat" [vedi e tratta] dove infermieri applicheranno protocolli standard per curare le urgenze minori, con l'obiettivo di ridurre ulteriormente il sovraffollamento e un'Area di Osservazione Breve e Intensiva (OBI), per terapie a breve termine e la



possibilità di approfondimenti diagnostici, con l'obiettivo di ridurre i ricoveri inappropriati e aumentare la sicurezza delle dimissioni dal P.S. Perplexità sorgono perchè in molte realtà i pazienti sono abbandonati nei corridoi e nelle corsie perché la carenza di personale medico nei P.S. (ne mancano all'appello 2.000) non consente di far fronte alle richieste ed è il medico che deve visitare i pazienti e con questa carenza sarà

O) Italia, luci e ombre dell'assistenza. Health Report 2019: gli italiani si fidano di medici, farmacisti e farmaci. Nel 2018 cresce la compartecipazione dei cittadini alla spesa sanitaria e viene superato il 90% di ricette digitali. Livello di diffusione dei servizi erogati in telemedicina

+++L'Italia è un paese longevo, ma in molti casi gli anziani sono fragili, con pluri-patologie, ridotta autosufficienza e molti medicinali da assumere.



Sono 14.000.000 gli over 65, quasi 1 su 4, con oltre 2.000.000 di over-85. La rete dell'assistenza a lungo termine, basata su cure domiciliari e residenzialità assistita, è carente. È stata svolta la prima indagine sulla

continuità assistenziale in Italia, curata per *Italia Longeva, Rete nazionale di ricerca*



sull'invecchiamento e la longevità attiva, che si è soffermata su quattro percorsi terapeutico-assistenziali più complessi, che riguardano demenza, Parkinson e piaghe da decubito, nelle

regioni Basilicata, Emilia Romagna, Lazio, Liguria, Lombardia, Marche, Toscana e Umbria, su 17

impossibile rispettare i tempi massimi di attesa previsti, inoltre spesso nei reparti mancano i posti letto, a causa dei tagli degli ultimi anni, quindi sarà impossibile, come prevedono le nuove regole, lo smistamento ai reparti per il ricovero, entro 6-8h; tecnicamente il codice colore non potrebbe essere abbandonato perché è più immediato sia per i pazienti che per il medico.

esperienze virtuose in Aziende sanitarie locali e Ospedaliere, otto *best practice* di gestione delle dimissioni difficili e nove modelli efficienti di organizzazioni e delle reti territoriali.

Soltanto il 2% degli over-65 (*fonte: Ministero della Salute*) è stato accolto in RSA (Residenze Sanitarie Assistenziali) e appena 2,7 anziani su 100 hanno ricevuto Assistenza Domiciliare (AD), con notevoli divari regionali,



passando da oltre il 4% del servizio in Molise e Sicilia a circa l'1% in Calabria e Valle d'Aosta. L'AD cresce più lentamente di quanto crescano i cittadini che ne avrebbero bisogno e per ogni ora erogata, all'estero si arriva



anche a 8-10^h. Negli anziani, con malattie croniche, in particolare, quando i reparti sono sovraffollati o c'è una piccola emergenza e correre al Pronto Soccorso sarebbe eccessivo, la risposta sarebbe un'efficiente continuità assistenziale. Lo studio *Health Report 2019 "Il futuro della salute"*, condotto in Belgio, Francia, Germania, GB, Polonia, Russia, Serbia, Spagna e Italia, è basato su 18.000 interviste, di cui 2000 in Italia, dove, interrogati sulle potenzialità del progresso scientifico nel trattamento di un numero sempre maggiore di malattie, quasi 6 su 10 (58%) si dicono ottimisti vs una media europea del 53%, che condividiamo con la Spagna, ottimismo definito "mediterraneo" o "latino", perché dipende dal tipo di cultura, dall'ambiente e da come le persone si confrontano con gli altri, con l'idea di futuro e lo stretto rapporto, già emerso nelle edizioni precedenti, fra educazione sanitaria e comportamenti sani. Nonostante il ricorso a Internet, come fonte di informazioni su tematiche di salute (44%), il 71% degli italiani



aspetto consulenziale, motivo che fa preferire l'acquisto in farmacia (78%), vs quelli online e

riconosce i medici e i farmacisti referenti principali per parlare di salute, cui il 49% si rivolge ai primi sintomi, al farmacista in caso di malessere lieve circa il 32%, vs una media del 19%, mentre un altro terzo ha già le +idee chiare sul trattamento. Il farmacista è il referente primario per il 58%, vs il 39% UE in caso di acquisto di un nuovo farmaco, indicatrice dell'importanza attribuita all'

hanno fiducia nella medicina convenzionale (66%), relazione che la tecnologia potrebbe rivoluzionare in quanto la metà degli intervistati (51%), soprattutto giovani, valuterebbe la possibilità di essere curato via webcam per una malattia lieve; mentre il 66% sarebbe disponibile a farsi operare con l'ausilio della chirurgia robotica, una disponibilità che, inaspettatamente, è superiore tra gli anziani. Nel settore dei farmaci, il 90% conosce gli equivalenti (63% la media nelle 9 nazioni), solo il 12% i prodotti biofarmaceutici e i biosimilari che oltre un quinto (22%) considera erroneamente a base di piante con etichetta bio. Solo il 29% ricorre all'uso di App per la salute o dispositivi indossabili per il fitness. Appena il 17%, ultimi in UE, conoscono l'effettiva finalità dei test genetici; l'80% sarebbe disponibile a sottoporvisi su proposta del medico e risultano meno affezionati ai "rimedi della nonna" rispetto alla media europea (14% verso 27%). Per quanto riguarda l'impianto di un biosensore, il 42%, soprattutto maschi, sarebbe disponibile. Il 75% degli intervistati, soprattutto donne, si fidano degli integratori o dei farmaci di automedicazione ma la maggioranza (63%) resta favorevole alla prescrizione



medica. Sulla prevenzione, circa il 50% dichiara di sottoporsi ai test di screening per i tumori del seno, della pelle, del colon o della prostata, e la maggioranza cerca di condurre uno stile di vita sano praticando



esercizio fisico (51%) e seguendo una dieta nutrizionalmente corretta (61%), i più attenti in UE alla qualità del cibo, infatti il 79% cucina pasti freschi ogni giorno vs una media del 59%. Il 25% sostiene di aver sperimentato o di essersi sentito molto vicino al *burnout*, lo stato di esaurimento e logoramento da lavoro

e infine l'attenzione alla salute si associa anche al fatto che il 58%, donne soprattutto, ha paura di invecchiare. In un contesto globale che vede l'assistenza sanitaria orientata verso un'offerta sempre più individuale e all'insegna del progresso tecnologico, acquista sempre più importanza approfondire le conoscenze in tema di salute perché le sfide da affrontare saranno particolarmente complesse. Nel 2018 la compartecipazione sulle prestazioni sanitarie è aumentata dell'1,1% mentre i ticket sui farmaci sono aumentati del 2,6% (*fonte: Rapporto 2019 della Corte dei Conti, Roma. 29/05/2019*). Altra voce di entrata sono gli incassi da payback sugli acquisti diretti di farmaci, di cui beneficiano quasi tutte le Regioni mentre la prevenzione resta al di sotto della soglia critica e i Livelli Essenziali di

Assistenza (LEA) restano inadeguati, specialmente la gestione di anziani e disabili, le terapie domiciliari e il ricorso eccessivo ai tagli cesarei. La graduale sostituzione della ricetta in formato cartaceo costituisce una misura di facilitazione per



l'accesso ai servizi amministrativi sanitari ed è un processo risultato particolarmente lungo infatti, iniziato nel 2008, ha ricevuto soltanto nell'ultimo periodo una notevole accelerazione. Al giugno 2019, tutte le regioni hanno superato il 90% di dematerializzazione delle ricette di prescrizione farmaceutica; per quanto riguarda quelle delle prescrizioni specialistiche, 13 regioni hanno superato il 90%, 5 hanno una percentuale del 70% - 90% e solo una ha una percentuale < 70% (*fonte: Ministero della Salute*). Per quanto riguarda il livello di diffusione dei servizi erogati in telemedicina, a livello nazionale, sono più diffusi il teleconsulto, la tele diagnosi e il telemonitoraggio; più contenuta la diffusione di telesoccorso e telesorveglianza mentre l'utilizzo della teleriabilitazione, infine, è al momento modesto.

P) Ipertrofia prostatica benigna: interessati oltre sei milioni di italiani over50



L' ipertrofia prostatica benigna è caratterizzata dall' ingrossamento della ghiandola prostatica che, comprimendo il canale uretrale, ne causa una parziale ostruzione, interferendo con la capacità di urinare. Oltre 6 milioni di italiani over 50

sono colpiti da ipertrofia prostatica benigna (il 50% di 51 - 60 anni, il 70 % dei 61-70enni, per arrivare al picco del 90% negli ottantenni) che si manifesta con necessità di alzarsi più volte nella notte per urinare, urgenza di vuotare la vescica in

modo frequente anche durante il giorno e getto di urina che diventa sempre più debole con sensazione di mancato svuotamento. I sintomi determinano un forte impatto sulla qualità di vita, fino a costringere a scegliere solo luoghi che abbiano la disponibilità di un bagno nelle vicinanze. È importante che tutti gli over 50 si sottopongano a una visita specialistica una volta all' anno.



Q) Rapporto dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS): gli adolescenti italiani rischiamo la salute fisica e psichica

Dall'ultimo rapporto dell'ISS su un campione di ragazzi tra gli 11 e i 15 anni, emerge che gli



adolescenti italiani rischiamo la salute fisico-psichica con nuovi e vecchi pericoli; immobili di fronte ad uno smartphone, isolati nella vita dei social, sono fortemente sedentari con uno stile di vita a tavola troppo spesso non corretto e aumenta il rischio alcol. Nel 2018, il 43% dei 15enni e il 37% delle 15enni ha fatto ricorso al binge drinking. Cresce in modo allarmante anche il gioco d'azzardo e l'uso problematico dei social: più di 4 su 10 hanno avuto qualche esperienza di scommesse, con i

ragazzi 15enni che risultano esserne più coinvolti (62%) rispetto alle coetanee (23%). Arriva al 16%, con un aumento del 10% in 4 anni, la quota di chi rischia o che è già definito problematico (con due sintomi del disturbo da gioco d'azzardo come per esempio di aver rubato soldi per scommettere). Ma c'è anche un uso problematico dei social che riguarda più di una ragazza su 10 (l'11,8%) il 7,8% dei ragazzi, si tratta della

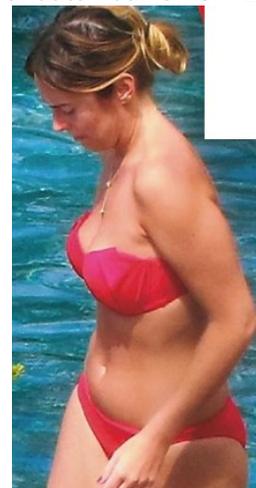


preferenza dei rapporti online rispetto agli incontri faccia a faccia. Soprattutto le ragazze di 13 anni (19%) dichiarano di essere d'accordo o

molto d'accordo nel preferire le interazioni online per parlare dei propri sentimenti. Nonostante i

fattori di rischio individuati dallo studio, gli adolescenti italiani hanno un'alta percezione della loro qualità di vita. Confermate poi molte cattive abitudini alimentari. Il 20-30% degli studenti non fa la prima colazione, solo un terzo dei ragazzi consuma frutta e verdura una volta al giorno e meno del 10% svolge almeno un'ora quotidiana di movimento, come raccomandato dall'Oms. Le

bibite zuccherate/gassate sono consumate maggiormente dagli undicenni e dai maschi (le consumano almeno una volta al giorno: il 14,3% degli undicenni; il 13,7% dei tredicenni; il 12,6% dei quindicenni) con un trend in discesa, già dal 2014, per tutte le fasce d'età e senza differenza di genere. La quota totale dei non fumatori negli ultimi 30 giorni si



mantiene stabile: 89% nel 2018 rispetto al 88% del 2014. Le 15enni italiane fumano di più rispetto ai coetanei maschi; infatti il 32% delle ragazze rispetto al 25% dei ragazzi ha fumato almeno un giorno nell'ultimo mese. Il 16% dei 15enni italiani (e il 12% delle 15enni) ha fatto uso di cannabis nel corso degli ultimi 30 giorni; circa un adolescente su 5 ha rapporti sessuali completi e il tipo di contraccettivo prevalentemente utilizzato è il preservativo (70,9% dei maschi e il 66,3% delle femmine), seguito dal coito interrotto (37% maschi vs 54,5% femmine), dalla pillola (11,1% maschi vs 11,5% femmine) e poco meno del 6,5% riferisce l'uso di metodi naturali.

Una buona notizia è che l'Italia risulta essere tra i paesi meno interessati dal fenomeno



del bullismo in quanto gli studenti si sentono supportati da amici e compagni di classe e hanno un buon rapporto con gli insegnanti (fonte: ISS, 2019).

[torna all'indice](#)

Morbo di Alzheimer (MA): nuovo diabete di tipo 3

Di Stefano Pellicanò

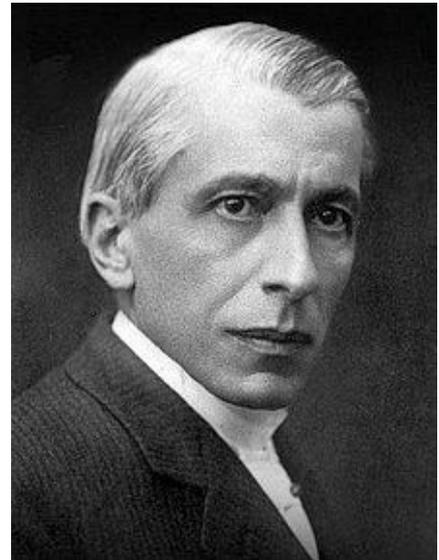
A) Il morbo di Alzheimer (MA)

La demenza presenile degenerativa primaria di tipo Alzheimer, in inglese *Alzheimer Disease (AD)*, descritta per la prima volta nel 1906 dallo psichiatra e neuropatologo tedesco Alois Alzheimer (1864 – 1915, *fig.*), è la forma più comune di demenza degenerativa, progressivamente invalidante, ad esordio prevalentemente presenile (> 65 anni), causa di circa il 50-70% dei casi di demenza vs il 10-20% da cause vascolari, con un rilevante impatto socio-sanitario e ripercussioni sulla qualità di vita di migliaia di famiglie.



Secondo l'*Alzheimer's Association International* interessa circa 47 milioni di persone, con un costo di circa 818 miliardi \$/anno. In Italia i pazienti sono circa 1.000.000, soprattutto over-60, con circa 6.000 nuovi casi/anno, soprattutto uomini. Il 70% è over-65 mentre nel 5% dei casi è under-50. Negli over-80 colpisce un anziano su 4, numeri destinati a crescere per il progressivo

aumento della durata della vita, soprattutto nei Paesi in via di sviluppo, si ipotizza un raddoppio dei casi ogni venti anni e, secondo l'O.M.S., il numero sarà quasi triplicato nel 2050, arrivando a 131 milioni, quindi 1 persona su 85.



Per etiopatogenesi, sintomatologia, diagnosi e terapia vedere: *R. Calzone et al.: Morbo di Alzheimer: stato dell'Arte e il ruolo della dieta nella sua prevenzione; Giovani del 2000; numero II -73- giugno 2019).*

B) Il Diabete mellito

Nel 1869 grazie alle scoperte del medico romeno Nicolae Constantin Paulescu (1869 – 1931, *fig. in alto a sx.*) il termine *insulina* è diventato di uso



comune. L'ormone, di natura proteica, sintetizzato dal pancreas, ha la funzione di comunicare alle cellule di far entrare glucosio, in modo che questo possa essere utilizzato come "carburante" per la produzione di energia. Il diabete mellito di tipo 2 (o



insulino-indipendente, NIDDM o dell'adulto, circa il 90% dei casi), è una malattia metabolica, caratterizzata da glicemia alta in un contesto di insulino-resistenza (I-R) e insulino-carenza (I-C) relativa. Si differenzia dal tipo 1 (10% circa col gestazionale), in cui vi è una carenza assoluta di insulina a causa della distruzione delle Isole di Langerhans del **pancreas**. I suoi casi sono aumentati notevolmente, negli ultimi decenni, con la crescita dell'obesità, considerata la causa principale nei geneticamente predisposti, infatti sono passati dai 100 milioni nel 1980 ai circa 285

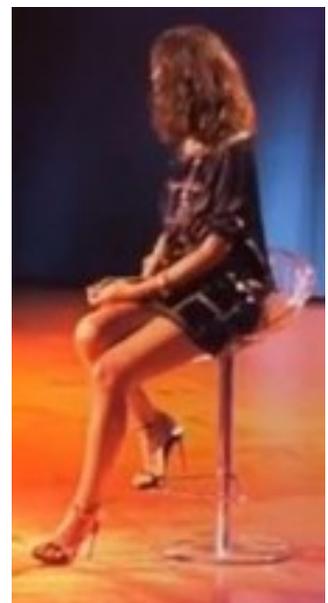
milioni nel 2010 fino ai circa 422 milioni nel 2016. Le sue possibili complicanze a lungo termine includono **ictus**, retinopatia diabetica (fino alla cecità), insufficienza renale (fino alla necessità della dialisi), malattie cardiache, scarsa circolazione sanguigna negli arti (fino alla necessità di amputazioni), chetoacidosi diabetica (nel tipo 1), coma iperosmolare-iperglicemico non chetosico.

C) Correlazione tra carenza di insulina e insorgenza del Morbo di Alzheimer



Ci sono condizioni in cui una diminuzione della sensibilità all'azione dell'insulina determina uno stato di I-R e le cellule "non rispondono" ad essa, con riduzione della loro capacità di far entrare il glucosio. Quando i recettori delle cellule non recepiscono più il segnale, la glicemia aumenta (diabete). Si ipotizza che l'I-R, e la conseguente I-C, considerate alla base dell'origine del diabete, siano uno dei fattori di rischio più rilevanti per lo sviluppo dell'Alzheimer, denominato da alcuni ricercatori "Diabete di tipo 3" avendo in comune gli stessi meccanismi molecolari e biochimici del Diabete 1 e 2, ipotesi avvalorata

insulinica cerebrale è fondamentale per apprendimento e memoria, ciò spiega i deficit cognitivi spesso presenti nell'AD (*fonte: Insulin resistance and Alzheimer's disease pathogenesis: potential mechanisms and implications for treatment. Curr Alzheimer Res. 2007; 4 -2: 147-152*) in quanto l'insulina agisce anche sui recettori cerebrali ed il glucosio è una fonte primaria di energia per il cervello. Nel 1985 studiosi giapponesi con lo *Hisayama study* conclusero che l'incidenza di sviluppo di MA e demenza vascolare negli anni era significativamente più alta nei diabetici (*fonte: The cohort study of dementia: the Hisayama study 2011 Nov; 51 -11-: 906-9*). Uno studio della *University of Southern California* ha mostrato che, nei diabetici di tipo 2 non trattati, la



dall'incremento dei tassi di prevalenza di obesità, diabete ed MA negli ultimi decenni e dalla condivisione di stesse condizioni come demenza, decadimento cognitivo, disturbi di obesità e dislipidemie, I-R progressiva del cervello e I-C (*fonte: Alzheimer's disease is type 3 Diabetes- reviewed j diabetes. Sci Technol, on line 2008 Nov; 2 -6-: 1101 - 13*). L'I-R si verifica a livello periferico e cerebrale. La segnalazione

MA si è sviluppata 1,6 volte più velocemente vs i non diabetici o sottoposti a terapia ipoglicemizzante (fonte: McIntosh EC et al. *Importance of Treatment Status in Links Between Type*



2 Diabetes and Alzheimer Disease. *Diabetes Care*, 2019 Feb; dc181399). In uno studio statunitense pazienti con valori elevati di glicemia mostrarono una probabilità dell'85% di ammalarsi di Alzheimer, successivamente osservarono che i pazienti con MA presentavano una riduzione di insulina concordando che il MA si sarebbe potuto definire un "diabete di tipo III". Uno studio multidisciplinare, condotto da biologi e biofisici del CNR e dell'Università di Palermo, per indagare su eventuali meccanismi molecolari comuni alle due patologie, ha stabilito che alla base dell'insorgenza dell'Alzheimer c'è un'eccessiva produzione della proteina β -amiloide nelle cellule cerebrali che, accumulandosi negli spazi intercellulari, forma

vere e proprie placche, una delle principali cause della progressiva degenerazione cellulare, effetti reversibili con la somministrazione di insulina, in un sistema in vitro, in quanto dopo essersi legata al suo recettore sulla membrana dei neuroni,



provoca una serie di reazioni biochimiche che hanno come molecola chiave Akt, un "interruttore biologico" che annulla l'effetto degenerativo del peptide presente nello stato di demenza, una proteina che attiva una cascata di eventi, tra cui la sua traslocazione dal citoplasma al mitocondrio, che annullano l'effetto degenerativo di β -amiloide. In pratica, dopo il trattamento con insulina, i neuroni danneggiati sono capaci di riprendere la loro morfologia e ripristinare le funzioni compromesse (fonte: *Insulin-activated Akt rescues β oxidative stress-induced cell death by orchestrating molecular trafficking. Aging Cell 2011 Oct; 10 -5: 832-43*). Questo studio apre la possibilità di sviluppo di nuovi farmaci che, agendo in maniera mirata su Akt o sulle molecole da essa attivate, possono essere utilizzati nella prevenzione e terapia della Malattia di Alzheimer.

D) Ruolo della Dietologia

Negli ultimi anni si è accertato un ruolo importante della dieta nel contesto di varie malattie e nell'ambito della loro profilassi. È indubbio che l'alimentazione sia il più potente farmaco disponibile, utilizzando corrette strategie

nutrizionali (fonte: R. Calzone et al.: *Morbo di Alzheimer: stato dell'Arte e il ruolo della dieta nella sua prevenzione; Giovani del 2000; numero II -73- giugno 2019*).

[torna all'indice](#)

La piccola mano

Di Antonella Iacoponi

(“I premio, Concorso letterario “Fra gli ultimi del mondo” spin-off Premio Montale, 2019)

Eccomi, un'ombra nel blu,
mi hanno tolto perfino la luce,
tra le mille cose che non sono più,
i genitori, la casa, la pace...
Mi staglio qua, sulla riva del mare,
così distante dalla mia terra, nel sole,
è una lacrima la scia che sfiora il cuore?
preghiera piccola, senza parole,
per i miei fratelli, il paese lontano,
quanto mi mancano il cedro, il biancospino!
Il bagaglio che reco? Sta tutto in una mano:
la foto della mamma, un taccuino
con qualche disegno ed il mio nome;
l'altra mano pende a coppa, solo il vento
la stringe in un brivido, non so come,...
rimane tesa, senza un lamento.



[torna all'indice](#)

Il magico mondo di Patrizia

Di Patrizia Carlotti

Attraverso i confini a piedi scalzi della realtà

Chiudo dietro me ogni porta in modo che non entrino agenti inquinanti.

Non esiste spazio, non esiste tempo...

Tolgo la corrente e resetto...

Il nastro si riavvolge e... Ciak si gira!...

“La grande bellezza adesso esiste,

nel silenzio della mia anima a riposo finalmente trovo pace,

posso immaginare di nuovo,

sognare di nuovo,

qui è tutto da dire e tutto da fare da capo e nel modo giusto...

Nessuna pigrizia, nessuna indifferenza, non esiste freddezza,

siamo tutti laboriosi e dinamici nel fare le cose con passione.

Non esiste tornaconto, non esiste danno per alcuno ma solo vantaggio per ognuno.

Poche cose essenziali per vivere...

Toglieremo la corrente qualvolta i pensieri negativi ci anneranno la mente,

potremmo farlo perchè ce ne accorgeremo subito,

il campanello suonerà e saremo immobilizzati all'istante,

non potremo più commettere errori ma dovremo tornare ...

sui passi giusti.”



[torna all'indice](#)

La passeggiata

Di Giuseppe Furci



L'alba è sorta da qualche minuto ed io sono già in strada, in maglietta, pantaloncini e ciabatte, per la mia solita passeggiata mattutina. Gli uccelli impazzano già a tutto spiano con i loro voli ed i loro canti festosi, la gente è ancora a letto oppure impegnata nei preliminari di inizio giornata. Stavolta, essendomi alzato parecchio in anticipo rispetto al solito, decido di incamminarmi nella direzione opposta alla via che seguo abitualmente, così da giungere più o meno puntualmente all'apertura del bar. Beocio si trova a quattro chilometri e mezzo da Sablao, il mio paese, mentre, per raggiungere Ieapoa da Sablao, di chilometri bisogna percorrerne soltanto un paio e mezzo. Non impiego molto a lasciarmi alle spalle le ultime case della periferia di Sablao e a raggiungere la zona conosciuta come I cerzi, ossia Le querce, dove delle querce solenni che hanno dato il nome al posto non è rimasta la più pallida traccia. Nei tempi che furono, qualcuno, maledizione a lui, è riuscito a trovare l'escamotage per farle impunemente fuori. Quanta gente, al ritorno dalla campagna o arrivando all'uopo dal paese, trovava sollievo alla canicola estiva all'ombra delle loro chiome maestose! Il dolce stormire delle loro foglie, accarezzate da una brezza delicata ed avvolgente, mi risuona nostalgicamente negli orecchi, inducendomi ad affacciarmi al parapetto che costeggia la vallata in preda all'avvilimento più nero per un tesoro irrimediabilmente perduto. Sarebbero occorsi dei secoli, per ottenere delle querce simili, se qualcuno si fosse preso la briga di mettere a dimora delle nuove piantine. Purtroppo, com'è noto ed arcinoto, una delle sciagure che si abbattano sul genere umano è quella che gli attentatori all'integrità della natura si sprecano, mentre non è facile trovare chi ha voglia e mezzi per riparare i guai dei delinquenti matricolati.

Un fischio tremendo, al cui confronto quello del più abile dei pecorai è un soffio flebilissimo, si impone per qualche secondo al canto delle acque del fiume e degli uccelli, distogliendomi dai miei pensieri. Mi guardo attorno con la sorpresa di chi, fino a pochi istanti prima, era assolutamente certo che in zona non ci fosse nessun essere umano all'infuori di se stesso. Nei pressi del ponte, in direzione di Beocio, la più soave delle fanciulle, un esemplare da sogno con addosso esclusivamente degli slip al cui confronto la classica foglia di fico è un velo immenso, mi sorride ancheggiando in maniera da non lasciare adito a dubbi. Figurarsi se sono io, ad aver voglia di tirarmi indietro! Non esito a liberarmi delle ciabatte, per non incontrare ostacoli di sorta, e mi fiondo verso di lei in preda ad un'eccitazione che il suo atteggiamento rende sempre più esplosiva. E' con il massimo del disappunto che mi tocca prendere atto che all'ultimo istante l'oggetto dei miei desideri cambia idea e si lancia in una folle corsa verso Beocio. Troppo tardi, per calmare i miei bollenti spiriti! La ragazza avrebbe dovuto tenerne conto, invece di lasciarsi guidare dall'incoscienza totale. Deve prendersela soltanto con se stessa, dunque, se è costretta a sorbirsi il più furioso degli inseguimenti. Riesco a tenerla costantemente sotto tiro, tanto che i suoi lunghissimi capelli al vento sfiorano a più riprese la punta delle mie dita, ma non a raggiungerla. Dalla sua bocca non esce alcun suono, sembra che nemmeno respiri, ed i suoi piedi nudi, a differenza dei miei, non producono alcun rumore. Se non le fossi alle costole e non la vedessi con i miei occhi da vicino, mentre calpesta l'asfalto, sarei portato a pensare che voli, e nessuno riuscirebbe a convincermi del contrario.

La strada, tra Sablao e Beocio, presenta, ad un certo punto, due rettilinei paralleli uniti ad un estremo da una curva a gomito, abbastanza lunghi ed interamente osservabili dall'uno all'altro. E' appunto a causa di simili circostanze che, superando la curva che immette sul rettilineo che ci compete, non posso evitare di notare, dall'altra parte, una macchina dei carabinieri in marcia nella direzione opposta alla nostra. I tutori dell'ordine, che a loro volta non possono fare a meno di vedere noi, arrestano la corsa dell'auto e saltano

fuori con l'atteggiamento di chi intende attenderci al varco. Pur comprendendo a pieno la loro posizione, non riesco a non provare la massima irritazione nei loro confronti. Ciò, comunque, non vale a convincermi a rinunciare al mio inseguimento, essendo troppo eccitato per rendermi conto dei rischi non indifferenti che incombono sul mio capo. La ragazza, invece di precipitarsi loro incontro, come sarebbe logico attendersi, abbandona decisamente la strada asfaltata e si inoltra nella campagna attraverso un viottolo di fortuna, per nulla condizionata da tutto ciò che può agire negativamente sui suoi delicati piedini. Il mio sospetto che voli realmente si fa sempre più consistente, a dispetto di ciò che vedo, soprattutto alla luce del dolore che provo ai piedi al contatto con erbacce, sassi e simili. All'inizio sono costretto a rallentare inesorabilmente la mia corsa contro la mia volontà. Poi, vedendola allontanarsi, finisco per dimenticare ogni sofferenza, agevolato dalla vecchia abitudine a muovermi a piedi nudi su ogni sorta di percorso, e non tardo a recuperare il terreno perduto, incurante delle urla con cui i carabinieri mi intimano di fermarmi. Presto ci sottraiamo alla loro vista e al contatto con le loro voci. Sotto gli effetti di un ritorno di fiamma, la mia preda riguadagna un buon margine su di me e non trova di meglio che rifugiarsi in una grotta. So con certezza matematica che la caverna è priva di altre uscite e mi precipito al suo interno con l'acquolina in bocca. La ragazza è distesa per terra a pancia in su e a braccia aperte, immobile e senza gli slip, buttati a qualche metro di distanza dal suo corpo. Il suo volto cereo, unito alle sue palpebre socchiuse, raffredda di colpo la mia fretta di spogliarmi, avevo già tolto la maglietta in corsa, e mi induce a chinarmi su di lei per ascoltare da vicino il suo respiro apparentemente inesistente. E' proprio vero, non respira più. Le sfioro la fronte con la punta dell'indice della mano destra e la trovo glacialmente fredda, ghiacciata. Accosto il più possibile un orecchio al cuore. Non batte più. Non è possibile! Fino a pochi secondi fa, la sua corsa più che sostenuta dimostrava inequivocabilmente, incontestabilmente che la ragazza era viva e vegeta. La palpazione in più punti mi toglie ogni illusione: il suo corpo non ha nulla da invidiare a quello di una statua di marmo. Sconvolto fino all'inverosimile, mi precipito verso la strada con la speranza ardente di trovare i carabinieri dove li abbiamo lasciati, potrebbe non essere ancora tardi. Per fortuna sono ancora là.

"Correte, vi supplico! La ragazza sembra morta!"

"Di che ragazza parlate?" mi domanda il brigadiere, esterrefatto.

"Come, di che ragazza parlo! Di quella che inseguivo, no?"

"Perché, inseguivate una ragazza?" insiste il graduato con gli occhi fuori dalle orbite.

"Non ditemi che non l'avete vista! Una ragazza di quel calibro non passa inosservata sotto montagne di abiti, figurarsi quasi del tutto nuda!"

"Si vede che eravamo distratti, -osserva il mio interlocutore scuotendo la testa.- Comunque niente male, adesso ce la fate vedere voi."

Sono troppo sconvolto per prendere le sue parole nel giusto verso, per cui mi avvio a passo deciso in direzione della caverna, seguito dai tre tutori dell'ordine, guardinghi più che mai. A noi si aggrega un uomo appena sopraggiunto, che, a suo dire, ha un potere nella nostra direzione. Il tizio resta sorpreso nel prendere atto che la nostra meta è anche la sua.

"La ragazza è lì dentro," affermo con un brivido indicando la grotta.



Il brigadiere mi esorta a precederlo ed io non ho alcun problema ad accontentarlo. Su sua richiesta si uniscono alla compagnia sia i due carabinieri che il proprietario del podere. Nella caverna non c'è la più pallida traccia della ragazza, il che mi lascia estremamente disorientato.

"datemi retta, amico bello, -sbotta il capobanda,- voi non avete visto nessuna ragazza."

“Ed invece vi garantisco che non solo l’ho vista, - replico con la massima determinazione,- l’ho anche toccata.”



Il padrone di casa, che segue gli avvenimenti con curiosità sempre crescente, in attesa di scoprire come stanno le cose, interviene con una serietà che spiazzò il brigadiere ed i suoi agenti. “Signori, l’amico non racconta balle. Fino ad adesso ero convinto che la storia fosse stata inventata ad arte da qualcuno che aveva fantasia da vendere, approfittando di un incidente accaduto proprio in questa grotta tantissimi anni fa, ed invece è tutto vero. Quando ero bambino, il mio nonno paterno mi ha raccontato che un suo bisnonno aveva una figlia straordinariamente bella ed intelligente. Era inevitabile che, con delle credenziali del genere, la ragazza facesse innamorare di sé parecchia gente. Tra i suoi numerosissimi spasimanti c’era il figlio del più grosso possidente della zona. Il padre del giovane ne ha chiesto personalmente la mano al padre della fanciulla per conto del figlio, promettendo una grandissima dote a lei e questo potere a lui. Potete immaginare quale fosse la gioia del mio bisavolo, considerato che lui e la propria famiglia vivevano nella miseria più nera. La ragazza, però, era innamoratissima di un altro giovane e non voleva sentire ragione, nonostante che a livello economico il suo preferito non stesse poi tanto meglio di lei. E’ stato proprio quest’ultimo, spinto dall’amore sconfinato per lei, a dare inconsapevolmente al padre disperato una mano d’aiuto determinante per indurla a cambiare idea. La consapevolezza di non poterle offrire nient’altro, all’infuori di una vita di stenti, lo ha spinto a fare il suo bene pretendendo che sposasse il figlio del ricco possidente, pena il proprio suicidio. Per farla breve, la ragazza ha finito per sposare una persona che non amava, solo che, al momento di accingersi a consumare la prima notte di nozze, la sua avversione per il

marito ha raggiunto il culmine. A quel tempo qui c’era una casetta attrezzata di tutto punto ed i due freschi coniugi si sono trovati d’accordo di passare la prima notte da queste parti. Entrambi erano già pronti, quando lei ha chiesto a lui di appartarsi per qualche momento nella grotta rigorosamente da sola. Pur non comprendendone il motivo, lui non se la sentiva di contrariarla, l’amava perdutamente, e l’ha lasciata fare, malgrado lei indossasse solo un paio di slip. Alla lunga, non vedendola ritornare, si è deciso a raggiungerla e l’ha trovata morta. Si dice che, da quel momento in poi, di tanto in tanto la ragazza si fa vedere in giro esattamente come si trovava al momento della morte, nella speranza di incontrare il suo amore vero, per concedere a lui l’onore della prima notte di nozze. Secondo tale diceria, finché non lo incontrerà, si comporterà come si è comportata col signore.”

“Sareste in grado di descrivercela? –gli chiede il brigadiere. Se sì, vi prego di non farlo subito, -si affretta a puntualizzare. Fra poco vi spiegherò il

L’interpellato va oltre, dichiara di poterla addirittura dipingere con fedeltà estrema, avendo avuto modo, durante la propria infanzia, di rimanere folgorato dalla vista della sua fotografia, fotografia che successivamente è andata irrimediabilmente persa.

“Se la cosa può interessarvi, brigadiere, -mi affretto ad aggiungere, anch’io sono in grado di fare altrettanto.”

Il brigadiere spedisce uno dei due carabinieri in paese con l’ordine tassativo di procurare, nel più breve tempo possibile, un numero notevole di fogli di carta dello stesso tipo e due serie di acquarelli identici. A cose fatte, fornisce a me e al proprietario del podere l’occorrenza per metterci all’opera, quindi ci impone di appartarci in modo che nessuno di noi possa vedere ciò che disegna l’altro, controllando e facendo controllare severamente dai suoi agenti che rispettiamo rigorosamente le consegne. Le immagini della ragazza ritratte nei due disegni sono identiche come due gocce d’acqua, con l’unica differenza che la mia si ritrova addosso soltanto gli slip, mentre quella del proprietario del terreno indossa un vestito, delle scarpe e delle calze elegantissimi. Eppure, fino a poco fa, io ed il mio collega disegnatore ignoravamo completamente l’esistenza l’uno dell’altro.

[torna all'indice](#)

La gazzella viola

Di Silvia Pecchioli

L'alba è sorta da qualche minuto ed io sono già in strada, in maglietta, pantaloncini e ciabatte, per la mia solita passeggiata mattutina. Gli uccelli impazzano già a tutto spiano con i loro voli ed i loro canti festosi, la gente è ancora a letto oppure impegnata nei preliminari di inizio giornata. Stavolta, essendomi alzato parecchio in anticipo rispetto al solito, decido di incamminarmi nella direzione opposta alla via che seguo abitualmente, così da giungere più o meno puntualmente all'apertura del bar. Beocio si trova a quattro chilometri e mezzo da Sablao, il mio paese, mentre, per raggiungere Ieapoa da Sablao, di chilometri bisogna percorrerne soltanto un paio e mezzo. Non impiego molto a lasciarmi alle spalle le ultime case della periferia di Sablao e a raggiungere la zona conosciuta come I cerzi, ossia Le querce, dove delle querce solenni che hanno dato il nome al posto non è rimasta la più pallida traccia. Nei tempi che furono, qualcuno, maledizione a lui, è riuscito a trovare l'escamotage per farle impunemente fuori. Quanta gente, al ritorno dalla campagna o arrivando all'uopo dal paese, trovava sollievo alla canicola estiva all'ombra delle loro chiome maestose! Il dolce stormire delle loro foglie, accarezzate da una brezza delicata ed avvolgente, mi risuona nostalgicamente negli orecchi, inducendomi ad affacciarmi al parapetto che costeggia la vallata in preda all'avvilimento più nero per un tesoro irrimediabilmente perduto. Sarebbero occorsi dei secoli, per ottenere delle querce simili, se qualcuno si fosse preso la briga di mettere a dimora delle nuove piantine. Purtroppo, com'è noto ed arcinoto, una delle sciagure che si abbattano sul genere umano è quella che gli attentatori all'integrità della natura si sprecano, mentre non è facile trovare chi ha voglia e mezzi per riparare i guai dei delinquenti matricolati.

Un fischio tremendo, al cui confronto quello del più abile dei pecorai è un soffio flebilissimo, si impone per qualche secondo al canto delle acque del fiume e degli uccelli, distogliendomi dai miei pensieri. Mi guardo attorno con la sorpresa di chi, fino a pochi istanti prima, era assolutamente certo che in zona non ci fosse nessun essere umano all'infuori di se stesso. Nei pressi del ponte, in direzione di Beocio, la più soave delle fanciulle, un esemplare da sogno con addosso esclusivamente degli slip al cui confronto la classica foglia di fico è

un velo immenso, mi sorride ancheggiando in maniera da non lasciare adito a dubbi. Figurarsi se sono io, ad aver voglia di tirarmi indietro! Non esito a liberarmi delle ciabatte, per non incontrare ostacoli di sorta, e mi fiondo verso di lei in preda ad un'eccitazione che il suo atteggiamento rende sempre più esplosiva. E' con il massimo del disappunto che mi tocca prendere atto che all'ultimo istante l'oggetto dei miei desideri cambia idea e si lancia in una folle corsa verso Beocio. Troppo tardi, per calmare i miei bollenti spiriti! La ragazza avrebbe dovuto tenerne conto, invece di lasciarsi guidare dall'incoscienza totale. Deve prendersela soltanto con se stessa, dunque, se è costretta a sorbirsi il più furioso degli inseguimenti. Riesco a tenerla costantemente sotto tiro, tanto che i suoi lunghissimi capelli al vento sfiorano a più riprese la punta delle mie dita, ma non a raggiungerla. Dalla sua bocca non esce alcun suono, sembra che nemmeno respiri, ed i suoi piedi nudi, a differenza dei miei, non producono alcun rumore. Se non le fossi alle costole e non la vedessi con i miei occhi da vicino, mentre calpesta l'asfalto, sarei portato a pensare che voli, e nessuno riuscirebbe a convincermi del contrario.



La strada, tra Sablao e Beocio, presenta, ad un certo punto, due rettilinei paralleli uniti ad un estremo da una curva a gomito, abbastanza lunghi ed interamente osservabili dall'uno all'altro. E' appunto a causa di simili circostanze che, superando la curva che immette sul rettilineo che ci compete, non posso evitare di notare, dall'altra parte, una macchina dei carabinieri in marcia nella direzione opposta alla nostra. I tutori dell'ordine, che a loro volta non possono fare a meno di vedere noi, arrestano la corsa dell'auto e saltano

fuori con l'atteggiamento di chi intende attenderci al varco. Pur comprendendo a pieno la loro posizione, non riesco a non provare la massima irritazione nei loro confronti. Ciò, comunque, non vale a convincermi a rinunciare al mio inseguimento, essendo troppo eccitato per rendermi conto dei rischi non indifferenti che incombono sul mio capo. La ragazza, invece di precipitarsi loro incontro, come sarebbe logico attendersi, abbandona decisamente la strada asfaltata e si inoltra nella campagna attraverso un viottolo di fortuna, per nulla condizionata da tutto ciò che può agire negativamente sui suoi delicati piedini. Il mio sospetto che voli realmente si fa sempre più consistente, a dispetto di ciò che vedo, soprattutto alla luce del dolore che provo ai piedi al contatto con erbacce, sassi e simili. All'inizio sono costretto a rallentare inesorabilmente la mia corsa contro la mia volontà. Poi, vedendola allontanarsi, finisco per dimenticare ogni sofferenza, agevolato dalla vecchia abitudine a muovermi a piedi nudi su ogni sorta di percorso, e non tardo a recuperare il terreno perduto, incurante delle urla con cui i carabinieri mi intimano di fermarmi. Presto ci sottraiamo alla loro vista e al contatto con le loro voci. Sotto gli effetti di un ritorno di fiamma, la mia preda riguadagna un buon margine su di me e non trova di meglio che rifugiarsi in una grotta. So con certezza matematica che la caverna è priva di altre uscite e mi precipito al suo interno con l'acquolina in bocca. La ragazza è distesa per terra a pancia in su e a braccia aperte, immobile e senza gli slip, buttati a qualche metro di distanza dal suo corpo. Il suo volto cereo, unito alle sue palpebre socchiuse, raffredda di colpo la mia fretta di spogliarmi, avevo già tolto la maglietta in corsa, e mi induce a chinarmi su di lei per ascoltare da vicino il suo respiro apparentemente inesistente. E' proprio vero, non respira più. Le sfioro la fronte con la punta dell'indice della mano destra e la trovo glacialmente fredda, ghiacciata. Accosto il più possibile un orecchio al cuore. Non batte più. Non è possibile! Fino a pochi secondi fa, la sua corsa più che sostenuta dimostrava inequivocabilmente, incontestabilmente che la ragazza era viva e vegeta. La palpazione in più punti mi toglie ogni illusione: il suo corpo non ha nulla da invidiare a quello di una statua di marmo. Sconvolto fino all'inverosimile, mi precipito verso la strada con la speranza ardente di trovare i carabinieri dove li abbiamo lasciati, potrebbe non essere ancora tardi. Per fortuna sono ancora là.

"Correte, vi supplico! La ragazza sembra morta!"

"Di che ragazza parlate?" mi domanda il brigadiere, esterrefatto.

"Come, di che ragazza parlo! Di quella che inseguivo, no?"

"Perché, inseguivate una ragazza?" insiste il graduato con gli occhi fuori dalle orbite.

"Non ditemi che non l'avete vista! Una ragazza di quel calibro non passa inosservata sotto montagne di abiti, figurarsi quasi del tutto nuda!"

"Si vede che eravamo distratti, -osserva il mio interlocutore scuotendo la testa.- Comunque niente male, adesso ce la fate vedere voi."

Sono troppo sconvolto per prendere le sue parole nel giusto verso, per cui mi avvio a passo deciso in direzione della caverna, seguito dai tre tutori dell'ordine, guardinghi più che mai. A noi si aggrega un uomo appena sopraggiunto, che, a suo dire, ha un potere nella nostra direzione. Il tizio resta sorpreso nel prendere atto che la nostra meta è anche la sua.

"La ragazza è lì dentro," affermo con un brivido indicando la grotta.



Il brigadiere mi esorta a precederlo ed io non ho alcun problema ad accontentarlo. Su sua richiesta si uniscono alla compagnia sia i due carabinieri che il proprietario del podere. Nella caverna non c'è la più pallida traccia della ragazza, il che mi lascia estremamente disorientato.

"datemi retta, amico bello, -sbotta il capobanda,- voi non avete visto nessuna ragazza."

"Ed invece vi garantisco che non solo l'ho vista, -replico con la massima determinazione,- l'ho anche toccata."

Il padrone di casa, che segue gli avvenimenti con curiosità sempre crescente, in attesa di scoprire come stanno le cose, interviene con una serietà che spiazzò il brigadiere ed i suoi agenti. "Signori, l'amico non racconta balle. Fino ad adesso ero convinto che la storia fosse stata inventata ad arte da qualcuno che aveva fantasia da vendere, approfittando di un incidente accaduto proprio in

questa grotta tantissimi anni fa, ed invece è tutto vero. Quando ero bambino, il mio nonno paterno mi ha raccontato che un suo bisnonno aveva una figlia straordinariamente bella ed intelligente. Era inevitabile che, con delle credenziali del genere, la ragazza facesse innamorare di sé parecchia gente. Tra i suoi numerosissimi spasimanti c'era il figlio del più grosso possidente della zona. Il padre del giovane ne ha chiesto personalmente la mano al padre della fanciulla per conto del figlio, promettendo una grandissima dote a lei e questo potere a lui. Potete immaginare quale fosse la gioia del mio bisavolo, considerato che lui e la propria famiglia vivevano nella miseria più nera. La ragazza, però, era innamoratissima di un altro



giovane e non voleva sentire ragione, nonostante che a livello economico il suo preferito non stesse poi tanto meglio di lei. È stato proprio quest'ultimo, spinto dall'amore sconfinato per lei, a dare inconsapevolmente al padre disperato una mano d'aiuto determinante per indurla a cambiare idea. La consapevolezza di non poterle offrire nient'altro, all'infuori di una vita di stenti, lo ha spinto a fare il suo bene pretendendo che sposasse il figlio del ricco possidente, pena il proprio suicidio. Per farla breve, la ragazza ha finito per sposare una persona che non amava, solo che, al momento di accingersi a consumare la prima notte di nozze, la sua avversione per il marito ha raggiunto il culmine. A quel tempo qui c'era una casetta attrezzata di tutto punto ed i due freschi coniugi si sono trovati d'accordo di passare la prima notte da queste parti. Entrambi erano già pronti, quando lei ha chiesto a lui di appartarsi per qualche momento nella grotta rigorosamente da sola. Pur non comprendendone il motivo, lui non se la sentiva di contrariarla, l'amava perdutamente, e l'ha lasciata fare, malgrado lei indossasse solo un paio di slip. Alla lunga, non vedendola ritornare, si è deciso a raggiungerla e l'ha trovata morta. Si dice che, da quel momento in poi, di tanto in tanto la ragazza

si fa vedere in giro esattamente come si trovava al momento della morte, nella speranza di incontrare il suo amore vero, per concedere a lui l'onore della prima notte di nozze. Secondo tale diceria, finché non lo incontrerà, si comporterà come si è comportata col signore."



"Sareste in grado di descrivercela? –gli chiede il brigadiere. Se sì, vi prego di non farlo subito, -si affretta a puntualizzare. Fra poco vi spiegherò il

L'interpellato va oltre, dichiara di poterla addirittura dipingere con fedeltà estrema, avendo avuto modo, durante la propria infanzia, di rimanere folgorato dalla vista della sua fotografia, fotografia che successivamente è andata irrimediabilmente persa.

"Se la cosa può interessarvi, brigadiere, -mi affretto ad aggiungere, anch'io sono in grado di fare altrettanto."

Il brigadiere spedisce uno dei due carabinieri in paese con l'ordine tassativo di procurare, nel più breve tempo possibile, un numero notevole di fogli di carta dello stesso tipo e due serie di acquarelli identici. A cose fatte, fornisce a me e al proprietario del podere l'occorrente per metterci all'opera, quindi ci impone di appartarci in modo che nessuno di noi possa vedere ciò che disegna l'altro, controllando e facendo controllare severamente dai suoi agenti che rispettiamo rigorosamente le consegne. Le immagini della ragazza ritratte nei due disegni sono identiche come due gocce d'acqua, con l'unica differenza che la mia si ritrova addosso soltanto gli slip, mentre quella del proprietario del terreno indossa un vestito, delle scarpe e delle calze elegantissimi. Eppure, fino a poco fa, io ed il mio collega disegnatore ignoravamo completamente l'esistenza l'uno dell'altro.

[torna all'indice](#)

Diamo un senso al Natale

Di Giuseppe Lurgio

battuto in una vecchia poesia di ROSA STAFFIERE che parla del Natale antico.

Molte frasi e concetti mi ritornano familiari in quanto dall'alto dei miei 50 anni riavvolgendo il

Natale antico

Com'era bello il Natale

quando io ero piccola creatura

quando per la via non si aveva paura

quando non si pensava solo ai regali.

La gente era contenta e anche chi aveva

niente cantava il Natale, la canzone, quando sentiva il rintocco di campane e la festa si sentiva veramente perché pochi erano i malviventi stavano tutti spensierati davanti al ceppo attizzando il tizzone aspettando la nottata.

Mentre s'accendevano i petardi, mamma friggeva le crespelle e noi piccoli tutti arzilli aiutavamo ad impastare i susamielli, aspettavamo che finisse il giorno per fare il cenone e per mangiare il capitone e chi non aveva la possibilità degli

Com'era bello il Natale

Quando non si pensava

solo ai regali.

Rosa Staffiere

Dopo aver letto questi versi risulta evidente che il significato del NATALE cristiano e da molti anni cambiato Il Natale era la festa di tutti, la festa della famiglia, delle luci e dei commoventi canti natalizi: Adeste fideles, Astro del Ciel pargol divin,

nastro dei ricordi rivivo alcune di quelle situazioni in essa poeticamente riferite.

Prima di continuare copio per intero il testo del suddetto scritto.

spaghetti aglio e olio s'accontentava. A mezzanotte al suono dolce delle campane venivano anche da lontano per andare dal Bambino che nasceva e nel Presepe si metteva, se però la neve scendeva a fiocchi si rannulavano gli occhi per la meraviglia e correavamo dalla Sacra Famiglia. Com'era bello il bello il Natale: era odore di mandarini di nocciole e torroncini e noi creature accendevamo le fiammelle e si cantava:

Tu scendi dalle stelle, mentre a tavola si leggeva la letterina con tante promesse a Gesù Bambino.

Tu scendi dalle stelle. Era la festa dei Presepi che si incontravano ovunque, nelle case e in chiesa, nelle scuole e nei luoghi pubblici in genere.

Durante questo periodo si usava scambiarsi doni che poi non erano altro che dei semplici dolcetti ma si davano con il cuore.

Questo poi era il periodo che si faceva pace se qualcuno aveva litigato con un altro.

Era il tempo dello stare insieme e soprattutto era il tempo dove con il nascere del Bambino Gesù si faceva rinascere e rinvenire la fede nei cuori promettendo a se stessi di essere migliori.

Di questo NATALE vissuto molti anni fà purtroppo e rimasto solo qualche brandello.

Tutto è stato spazzato via un po' dal consumismo un po' dalla globalizzazione e anche dalla frenesia delle nostre giornate sempre più piene di impegni e appuntamenti. Eppure, Gesù ogni anno rinasce anche se sempre meno persone se ne accorgono.

Anzi, in alcuni le festività Cristiane generano noia e fastidio.

Da qualche anno, interrogativi inediti e distruttivi hanno comunque iniziato ad aleggiare sul Natale e sul modo di celebrarlo minandolo inesorabilmente.

Da un lato si è accentuata sempre di più la dimensione commerciale del NATALE facendopassare in secondo piano il vero. evento che è la nascita di Gesù.

Ormai pochi, anche tra i cristiani, rammentano e testimoniano nei fatti che il mese precedente il Natale è il tempo dell'Avvento, cioè dell'attesa del ritorno del Signore, e si interrogano sulla coerenza di certi comportamenti con il messaggio cristiano. D'altro canto, assistiamo a ad aspre polemiche circa l'opportunità o meno di celebrare in spazi laici e pubblici - in primis nelle scuole materne ed elementari - cerimonie "natalizie".

Recite, canzoni, mostre di disegni, feste rievocative vengono assurdamente cancellate per un senso di rispetto delle altre tradizioni religiose oppure magari enfatizzate e promosse per brandire un'identità "contro" l'altro.

Pensiamo realmente che la presenza di giovani travestiti da vecchi bonaccioni nei centri commerciali rimandi al mistero della notte di Betlemme?

Crediamo che essi e tutto il bagaglio consumistico che la loro immagine porta rievochi l'annuncio di "una grande gioia per tutto il popolo" o "la pace in terra per gli uomini di buona volontà"?

Che cosa sà effettivamente di messaggio di pace colui che mostra chi difende accanitamente la recita scolastica con melodiosi canti natalizi facendone un evento irrinunciabile per il proprio figlio e poi non si pone nemmeno il problema di una sua partecipazione alla messa di mezzanotte o del giorno di Natale?

È pur vero che i tempi cambiano e certi aspetti del Natale oggi sono improponibili a causa proprio di abitudini e ritmi di vita diversi dai tempi passati, ma ciò che possiamo, anzi dobbiamo, riprenderci e rivalutare è proprio il messaggio Cristiano che Gesù Bambino ci porta.

Allora se veramente siamo intenzionati a riprenderci un pezzo del NATALE per così dire "antico". non dedichiamo tutto il nostro tempo a fare liste di costosi regali, non spendiamo mezza tredicesima per un albero super tecnologico. Non c'è bisogno di un mega presepe con tanto di fiumi e laghi dall'aspetto veritiero e musiche stereofoniche!

Basta una grotta e un po' di statuine. Magari ddi plastica e qualche piccola serie di lampadine intermittenti perché Gesù è nato nella povertà di una grotta e non certo in un castello.

Se vogliamo veramente riassaggiare il sapore del Natale perduto riduciamo il budget delle spese Natalizie e utilizziamo ciò che ci è rimasto per aiutare i nostri fratelli che sono più sfortunati.

A volte non c'è bisogno nemmeno di soldi per creare un'atmosfera Natalizia dentro i nostri cuori.

Basta prendersi un po' di tempo e andare ad esempio in una casa di riposo e far quattro chiacchiere con qualche anziano parcheggiato là da familiari super impegnati o a volte non c'è nemmeno bisogno di andare lontano perché magari nel nostro stesso condominio ci potrebbe essere qualcuno che ha bisogno solo di un a parola o di un gesto ma nessuno se ne accorge perché tutti corrono e credono persino che sia cristiano farsi i fatti propri e fare finta di non vedere.

Potremmo far visita a una delle tante associazioni che si occupano di solidarietà e dare loro una mano.

Questi sono solo alcuni esempi ma ciò che è importante per riscoprire il valore Cristiano della venuta di GESÙ tra noi e imparare a offrire sé stessi a chi e nella sofferenza e nel bisogno senza aspettarsi ricompense.

Concludo queste mie poche considerazioni con un altro bel pezzo preso dalla rete di autore anonimo

ma che è un bellissimo messaggio di speranza.

Nella notte, pochi pastori attorno ad un fuoco vegliano.

Una luce, una voce li destò.

Era nato Gesù

Il re dei re, il Signore dei signori,

nato nudo in una stalla.

Duemila anni sono passati da quella notte

Ma per molti, troppi è ancora notte fonda

nessuna luce, nessun angelo a dare nuova speranza.

Eppure ci sono le antiche parole

Che non bastano a lenire dolori e affanni.

Solo povere droghe per dare l'illusione della felicità.

Ma una voce forte ma fragile, dolce ma decisa dice:

Ecco verranno giorni in cuià

Un germoglio sorgerà dalla antica radiceà

Ogni lacrima verrà tersa con dolcezza

Alzati e leva il capo perché la tua liberazione è vicina

Il regno di pace viene oggi

È nel tuo oggi che Dio in Gesù viene a visitarti.

Non ti turbi più il buio della notte

accogli, mite il nuovo giorno.

Distendi gli occhi verso il tuo nuovo orizzonte

Attendi in pace, già sfilta la nebbia

Che ti offuscò per giorni, mesi anni

Si sta sciogliendo il tempo degli inganni.

Così pieno di bui e di luci,

la luce del Signore che viene illumina

Il cuore di ogni uomo e di ogni donna.

Ed è Natale finalmente anche per te! Auguri per un Natale pieno di amore e speranza per tutti.



[torna all'indice](#)

Non conta “avere di più” ma “essere di più”

Di Orbisphera



“Coloro che si impegnano nella vita economica e commerciale sono chiamati a servire il bene comune cercando di aumentare i beni di questo mondo e renderli più accessibili a tutti”. E l’attività imprenditoriale deve soprattutto comprendere che “la creazione di posti di lavoro è parte imprescindibile del suo servizio al bene comune”. Lo ha detto Papa Francesco ai componenti del “Consiglio per un Capitalismo Inclusivo” ricevuti in udienza l’11 novembre. Il Pontefice ha ricordato che il “Consiglio per un Capitalismo Inclusivo” è un organismo nato dal “Fortune-Time Global Forum”, svoltosi in Vaticano nel 2016. Ai capitalisti e agli esperti partecipanti al Forum il Papa sottolineò la necessità di modelli economici più inclusivi ed equi che consentissero ad ogni persona di avere una parte delle risorse di questo mondo e di poter realizzare le proprie potenzialità. Il Forum consentì uno scambio di idee e informazioni volte a creare un’economia più umana e contribuire all’eliminazione della povertà a livello globale. Da quel Forum nacque il bisogno di rendere il capitalismo uno strumento più inclusivo per il benessere umano integrale. Queste

le ragioni che diedero vita al “Consiglio per un Capitalismo Inclusivo”. L’obiettivo è quello di superare l’attuale economia di esclusione e ridurre il divario che separa la maggior parte delle persone dalla prosperità di cui godono pochi. Di fronte a un modello economico in cui domina la disuguaglianza, il Pontefice ha sottolineato che “è necessario ed urgente un sistema economico giusto, affidabile e in grado di rispondere alle sfide più radicali che l’umanità e il pianeta si trovano ad affrontare”. Papa Francesco ha incoraggiato i membri del Consiglio a “perseverare lungo il cammino della generosa solidarietà e a lavorare per il ritorno dell’economia e della finanza a un approccio etico che favorisca gli esseri umani”. La crisi finanziaria del 2008 – ha spiegato – ci mostra che “un sistema economico sano non può essere basato sui profitti a breve termine a spese di uno sviluppo sostenibile e socialmente responsabile a lungo termine”. Come ha scritto San Paolo VI, “il vero sviluppo non può limitarsi alla sola crescita economica, ma deve favorire la promozione di ogni uomo e di tutto l’uomo”. “Ciò significa – ha precisato Bergoglio – molto di più che far quadrare i bilanci, migliorare le infrastrutture o offrire una più ampia varietà di beni di consumo; comporta piuttosto un rinnovamento, una purificazione e un rafforzamento di validi modelli economici basati sulla nostra personale conversione e generosità nei confronti dei bisognosi”. Quando riconosciamo la dimensione morale della vita economica, siamo in grado di agire con carità fraterna, desiderando, ricercando e proteggendo il bene degli altri e il loro sviluppo integrale. In fondo – ha sostenuto il Papa – non conta “avere di più” ma “essere di più”. Ciò che occorre – ha affermato – è un profondo rinnovamento dei cuori e delle menti così che la persona umana possa essere sempre posta al centro della vita sociale, culturale ed economica. Papa Francesco ha concluso esprimendo gratitudine al Consiglio per l’impegno nel promuovere un’economia più giusta ed umana e per alimentare speranza al fine di costruire un mondo migliore. (Antonio Gaspari, direttore www.orbisphera.org).

[torna all'indice](#)

eventuali responsabilità penali e civili previste dalle norme vigenti.

Per approfondimenti, si veda "Accessibilità: attuazione della Direttiva UE/2016/2012"

Il concetto di accessibilità, dal punto di vista dei contenuti, deve essere inteso come l'insieme di due aspetti:

Sintassi: intesa come forma del contenuto;

Semantica: intesa come significato del contenuto.

Ora, a prescindere dal fatto che gli obblighi di rispetto delle normative vigenti in Italia riguardano, al momento, la Pubblica Amministrazione, e che quindi gli istituti bancari, attualmente, in quanto fornitori di servizi web, non sono tenuti al rispetto di questa normativa, va da sé che una fetta di utenti rimarrebbe esclusa e che tali utenti potrebbero indirizzare la loro preferenza verso altri complessi bancari che adottano una tecnologia di accessibilità più completa. Ovviamente, esistono complessi bancari grandi e piccoli, con più o meno risorse e, conseguentemente, competenze. Quel che stupisce, per la mia esperienza personale, è che alcune banche di nomea mondiale, ignorino completamente tali normative, mentre invece dovrebbero essere le prime a porle in essere, con le modifiche necessarie, anche se non ancora stringenti o tassative, al fine di dimostrare il loro livello di efficienza e disponibilità verso la clientela.

Dal 14 settembre 2019, l'adeguamento ai canoni di sicurezza, definiti dall'UE, impone l'utilizzo dello smartphone come mezzo di conferma delle operazioni di connessione ai portali bancari. Essendo pratico dei mezzi informatici, nessun problema. Quale meraviglia invece, nel constatare che la app di gestione della mia banca, essendo stata progettata in modo inaccessibile, non mi consentiva di digitare le cifre del mio pin di ingresso. A quel punto, non ho minimamente pensato alla mancanza di conoscenza tecnica degli sviluppatori ma a una dimenticanza dovuta a frette. Ho contattato il servizio clienti spiegando il problema. Inutile dire che ho ripetuto la chiamata più volte, in giorni diversi. La maggior parte degli addetti non è competente in materia di progetti software; ciò è comprensibile perché sono comunque esperti del settore finanziario, dipendenti della banca. Ma alcuni hanno

compreso e segnalato il problema. Ho anche inviato una mail all'indirizzo di posta certificata datomi dal call center. La risposta è stata deludente, un po' superficiale ed elusiva. Come se questa normativa fosse un qualcosa di quasi nessuna rilevanza e io l'unico non vedente al mondo. Ho replicato dicendo che altri non vedenti si erano lamentati con la stessa banca dello stesso disservizio. E che molti clienti, benché ciechi, siano in grado di usare strumenti informatici. A questa mail non ho avuto più risposta. Richiamando il numero riservato ai correntisti ho incontrato una persona che mi ha confermato che la richiesta era giunta e che tale modifica sarebbe stata fatta, non subito, ma nell'arco di poche settimane, un mese circa. Inutile dire che, se sto qui su queste pagine è perché, nonostante siano trascorsi oltre due mesi, non si è mosso niente sul fronte modifica app. Ho ritelefonato, ho spiegato nuovamente il tutto a un nuovo operatore e qui concludo la mia serie di telefonate perché non credo di aver incontrato mai prima tanta ignoranza e incomprensione. Mi si diceva che loro non possono modificare l'infrastruttura informatica. Ovviamente, dico io, lo fa la vostra azienda del software, contattatela e chiedete questo semplice adeguamento. No, guardi non possiamo contattarla, gli aggiornamenti li fanno da sé. Questa è stata la risposta; come se ci fosse un malfunzionamento che non consentisse l'uso delle carte di credito, notato solo dagli utenti e non dalla ditta software. Certo che gli utenti chiamano il servizio clienti e successivamente, la banca gira la richiesta di risoluzione del bug alla software house.

Comunque, e qui chiudo veramente, il nocciolo della questione non sta nella banca che, dal punto di vista dei servizi finanziari offerti, posso definirla, senza piaggeria, al top. Non è probabilmente nemmeno della società software che sviluppa i propri siti e applicazioni in base alle esigenze, ma anche in dipendenza dei tempi e costi di gestione. Il punto debole è l'interfaccia con il cliente, intesa come servizio clienti poco qualificato, messo lì a far da parafulmine, evitando così il contatto diretto con i funzionari responsabili. E anche, devo dire, il servizio di posta certificata, altrettanto poco preparato, con scarsa sensibilità.

Il mio consiglio spassionato è quello di curare di più questi due aspetti, al fine di acquistare, non di perdere, clienti.

[torna all'indice](#)

BLA BLA... Restano solo parole

di **Patrizia Carlotti**

Per chi scrive, pensare a riempire uno spazio vuoto di una pagina bianca e immacolata, doverlo "sporcare" anche con discorsi crudi ma nel contempo tristemente reali per smuovere le coscienze, fare in modo che un argomento sia scritto bene, convinca e colpisca, trasmetta disappunto o possa dare gioia, diffondere piacere è divenuta una cosa molto difficile. Avere l'attenzione della gente oggi è cosa rara! Tanta è l'informazione quanto forte è la distrazione in cui che scriviamo per mettere in luce i fatti accaduti ci domandiamo perché vi sia tanta disattenzione e troppa superficialità. L'uomo si abitua a tutto... Come i bambini anche gli adulti non finiscono mai di prendere buone o cattive abitudini, quindi non sappiamo nemmeno educare la prole... Dovremmo imparare dagli errori commessi ma a giudicare da ciò che vediamo e sentiamo ogni giorno siamo continuamente recidivi e quindi cause perse! Ventiquattrore su ventiquattro restiamo in collegamento con il mondo, possiamo sapere qualsiasi notizia d'ogni genere ma come naufraghi affoghiamo perché non sappiamo "navigare"! Ci tradisce la troppa sicurezza, ci mostriamo indossando maschere a seconda dell'occasione, certi portiamo avanti le nostre ipocrite convinzioni e restiamo nascosti dietro fragili e traballanti certezze. Il sentirsi infallibili non aiuta, non si è mai pronti del tutto: "in mare non si esce con un barchino perché si muore"! Siamo vittime e carnefici ma non lo vogliamo ammettere, stanchi e stremati dallo stress che con la sua urgenza e la sua rabbia ci rende prede della pazzia. Siamo passivi a tutto, zombie in marcia verso il nulla. Governati in modo ingiusto, immorale, disonesto, vergognoso, che mette nei guai creando dei danni notevoli e permanenti non certo ai signori del capitalismo ma alla solita classe operaia. Non esiste filantropia, viviamo nell'intolleranza, nell'astio, nel risentimento, nella finzione di essere tutti "fratelli" mentre siamo ostili l'uno con l'altro, ci invidiamo e ci disprezziamo, usando e buttando il prossimo come un oggetto che non serve... Come si fa a non sentire disgusto, insofferenza, a non provare ribrezzo, repulsione di fronte a tutto questo

sudiciume, davanti a tanto orrore! Troppi fatti ci colpiscono, ci toccano e subito vengono rimossi dalla mente come forma di difesa per tutelare la nostra ragionevole salute classificando certi avvenimenti come fossero sporadici e ordinari... Come mai non c'è reazione dinnanzi a tanta schifezza? Pensiamo sbagliando che non vi sia rimedio, un modo per migliorare o migliorarsi esiste sempre, basta volerlo, non essere indifferenti, disinteressati, pigri e rassegnati sempre al peggio! Purtroppo restando inermi diventiamo complici del sistema corrotto, immorale, traviato e infetto, sottomessi ad un potere intoccabile, proibito e inviolabile. Ciechi e sordi avalliamo qualunque genere di porcheria e sconcezza vergognosa. Allora chi leggerà queste righe si domanderà se esistono la sfera o la bacchetta magica per cambiare la testa bacata della gente... No!, niente di tutto questo, qui non si



tratta di fare retorica o del buonismo ma si vuol scuotere, stimolare e spronare le persone a non avere paura!

La paura è un'emozione normalissima, le apprensioni, le ansie, l'incertezza del futuro fanno in modo di tenere alto il livello d'attenzione per la tutela della nostra sopravvivenza, ecco che ci nascondiamo riparandoci sotto una sorta di campana di vetro con l'illusione di star bene ma il pericolo non si elude prima o poi va affrontato non si può scappare tutta la vita altrimenti saremmo dei vili codardi senza carattere, dei perfetti vigliacchi... Ci sono fortunatamente anche valorosi, come lo sono stati i nostri nonni, cerchiamo perché possiamo diventare anche noi degli eroi per lasciare qualcosa di buono ai nostri figli.

[torna all'indice](#)

Malta, l'affascinante isola dei Cavalieri

Di Gianfranco Pepe



Una delle più potenti organizzazioni politiche nel tardo Medioevo fu l'Ordine di San Giovanni di Gerusalemme, il cui nome fu dedicato a San Giovanni Battista e i cui ranghi sono stati occupati nei secoli dai cavalieri delle più ricche famiglie aristocratiche d'Europa. Fondata a Gerusalemme nell'undicesimo secolo, per fornire protezione e cure ospedaliere per i pellegrini cristiani in visita in Terra Santa, la congregazione dei Cavalieri divenne presto una delle principali potenze militari nella regione. Dopo che Saladino, il re dei Saraceni, prese Gerusalemme, i Cavalieri dovettero trasferirsi a Cipro prima, e poi per lungo tempo nell'isola di Rodi. Nel 1522, l'imperatore ottomano, Suleyman il Magnifico, condusse con successo l'assedio contro la loro roccaforte nell'Egeo, e ancora una volta i Cavalieri furono costretti a fuggire. Dopo un soggiorno di due anni a Corinto, in Grecia, durante il quale vi furono nuovi attacchi musulmani, nel 1530 l'Imperatore del Sacro Romano Impero, Carlo V, offrì loro l'isola di Malta a condizioni molto favorevoli. Fu così che i Cavalieri, una volta installati, costruirono difese e resero l'isola la più inespugnabile fortezza cristiana nel Mediterraneo. Le battaglie navali contro gli Ottomani però continuarono a lungo finché questi ultimi, nel 1565, grazie alla loro devastante superiorità numerica, assediaron l'isola per circa quattro mesi, e dopo grandi difficoltà e numerose perdite riuscirono quasi a conquistarla, se non fosse che la flotta spagnola arrivò in soccorso dalla Sicilia costringendo gli Ottomani alla definitiva ritirata. In seguito all'assedio, i Cavalieri hanno utilizzato le loro enormi ricchezze per ricostruire Malta come il capolavoro di architettura militare che è rimasto

intatto sino ai giorni nostri. In particolare, la città di La Valletta fu completamente realizzata in pochissimo tempo dopo il terribile assedio, e fu chiamata così in onore del Gran Maestro Jean de la Valette che ne aveva diretto la difesa. L'Ordine dei Cavalieri di San Giovanni ha dominato queste isole per 268 anni e la sua storia così affascinante e suggestiva ha lasciato un'indelebile eredità culturale che ancor oggi impregna l'atmosfera di questo paese e, in particolare, della sua capitale. Tutto ciò è riconoscibile nell'armonia architettonica dei suoi palazzi e delle sue chiese, tutto uniformemente edificato con la chiara pietra calcarea locale, delle innumerevoli torri di difesa che caratterizzano le sue coste, e della sua bandiera con la Croce di Malta a 8 punte, ognuna delle quali simboleggiava le 8 beatitudini del Vangelo e che in seguito rappresentò le 8 lingue di origine dei suoi cavalieri.



Nel cuore del mar Mediterraneo, a poca distanza dalle coste siciliane, questa terra ha visto alternarsi nel corso dei secoli svariate civiltà, che hanno lasciato nel suo arcipelago grandi testimonianze. Una sorta di viaggio nel tempo, partendo dalle rovine megalitiche del terzo millennio avanti Cristo, fino ad arrivare alle possenti fortificazioni medievali costruite dai mitici cavalieri dell'ordine di San Giovanni. Il tutto alternato da splendidi tratti di costa e panorami incredibilmente suggestivi. Tracce di Fenici, Greci, Cartaginesi, Romani, Arabi, Bizantini e Saraceni si confondono con l'impronta europea che qui tutte le grandi dinastie hanno lasciato: Normanni, Svevi, Angioini e Aragonesi, Ottomani, Francesi e, ultimi, i sudditi dell'Impero Britannico che hanno governato queste isole negli ultimi due secoli, non riuscendo tuttavia, se non nel lascito linguistico, a modificare quell'anima levantina che caratterizza i

popoli del Mare Nostrum. Anche la lingua maltese contiene in sé molte diverse parlate, ma nel contempo nessuna certa e identificabile. Intere frasi in siciliano stretto si confondono con espressioni fonetiche arabe intrecciate con inglese, italiano e chissà con quanti e quali altri idiomi! Così come le architetture degli antichi borghi, inequivocabilmente segnati, nei centri storici, da quell'eleganza reale spagnola fatta di decorazioni barocche in cui spiccano i colorati bovindi in legno che si affacciano sulle strade e sulle piazze, dove si anima la vita sociale classica della tradizione italiana. E poi i Borghi antichi racchiusi da enormi muraglie difensive, caratteristiche dei secoli in cui questo mare era percorso da flotte di eserciti invasori e di pirati assetati di ricchezze.



Siamo a fine settembre e, scesi dall'aereo, io e Frediana veniamo accolti dalla carezza di un caldo venticello che ci riporta in piena estate. Noleggiamo l'auto che ci scorrazzerà per le strade di queste isole per tutta la settimana, una Citroen C3 con il cambio a sinistra che farà un po' disperare l'autista. Infatti, tra i lasciti della tradizione britannica, qui bisogna tenere la sinistra e bisogna stare attenti a non distrarsi mai. In pochissimo tempo raggiungiamo il centro storico della capitale, dove si trova il nostro albergo e dove è praticamente impossibile trovare parcheggio. Giusto il tempo di sistemarci e poi usciamo subito alla scoperta di Valletta, questa bellissima città edificata strategicamente su di un panoramico promontorio che divide due grandi insenature, che costituiscono degli scenografici porti naturali. Caratterizzata da un centro storico labirintico, tra cui spiccano dei pregevolissimi monumenti, come la Concattedrale di San Giovanni Battista e il Palazzo del Gran Maestro, oggi la città fortificata è stata inserita nel suo complesso nella lista dei siti patrimonio dell'umanità dall'Unesco. Subito dietro al nostro hotel si trovano le 2 parallele strade principali, la Via dei Mercanti e quella della Repubblica, entrambe rivolte verso ovest ed entrambe

illuminate da un caldo sole che si sta abbassando sull'orizzonte. Passiamo all'esterno di bei palazzi dai tipici balconi verandati e di belle chiese, tutto armonicamente costruito con la tipica pietra locale, la globigerina, un agglomerato calcareo di un delicato color biondo miele formatasi con i sedimenti marini più profondi. Ammiriamo la Cattedrale di San Giovanni, il Palazzo del Gran Maestro, il museo dell'archeologia, sino ad arrivare alla Parliament House e al City Gate, la porta d'ingresso della città storica, con la sua fontana del Tritone, tutto rimodernato su progetto del nostro Renzo Piano. Dalla posizione elevata dei bastioni che dominano i Barrakka Gardens, possiamo godere di un bel panorama sul porto e sulle due penisole che ospitano le 3 città, Vittoriosa, Cospicua e Senglea, le antiche sedi dei Cavalieri prima del grande assedio. Poi saliamo verso la vicina Piazza Castiglia, dove sorge la prima chiesa costruita dal Gran Maestro dedicata a Santa Maria della Vittoria, in onore alla storica vittoria sui Turchi, restando incantati dai suoi soffitti in legno splendidamente affrescati. In uno dei tanti frequentatissimi ristoranti che si affacciano sulla Via dei Mercanti, ceniamo gradevolmente all'aperto e poi passeggiamo ancora tra le sempre animatissime vie del centro dove molti gruppi musicali suonano dal vivo.

Oggi il tempo è magnifico, caldo e asciutto, e la luce dorata del mattino illumina dolcemente la città. Ci dirigiamo per prima cosa alla cattedrale dedicata a San Giovanni Battista, al quale è intitolato l'ordine dei cavalieri di Malta, che troviamo straordinaria nel suo genere. Infatti, mentre l'architettura esterna è sobria e austera, richiamando lo spirito degli antichi Cavalieri, all'interno lo stile barocco ha trasformato nel tempo la sobrietà in estrema ricchezza con un effetto veramente maestoso. La particolarità di questo grandioso luogo di culto sono le grandi cappelle, ognuna dedicata alle 8 lingue dei cavalieri, rappresentate nelle 8 punte della Croce di Malta, simbolo dell'ordine e di tutta la nazione. Le più importanti e più vicine all'altare centrale sono quella italiana, dedicata a Santa Caterina, quella francese, dedicata alla conversione di San Paolo e quella normanna, dedicata a San Giorgio che sconfigge il drago. Ma l'elemento più spettacolare è forse il pavimento, formato dalle tombe dei gran maestri ricoperte da lastre di marmo policrome, ognuna raffiguranti i simboli della loro nobiltà, stemmi araldici, armi, vessilli e angeli, in un insieme di colori e di immagini davvero sbalorditivo. La sala più visitata è ovviamente quella dell'Oratorio, dove sono custoditi i 2 meravigliosi capolavori del Caravaggio, il quadro di San Gerolamo e la grande

rappresentazione della decapitazione di San Giovanni. Usciti dalla chiesa pieni di meraviglia, ci dirigiamo verso gli Upper Barrakka Gardens dove si trova l'ascensore che ci porta quasi di fronte all'imbarcadero. Da qui parte il Ferry per le 3 città, gli antichi insediamenti abitati prima della costruzione delle fortificazioni della nuova capitale.



Dopo una brevissima traversata del porto sbarchiamo sulla penisola di Senglea, ma subito attraversiamo il ponte che unisce la sponda parallela dove si trova la minuscola località di Cospicua, che forma un unico agglomerato urbano con la più grande Vittoriosa. Qui, come ci consiglia la guida, non abbiamo difficoltà a perderci tra le strade del borgo, tra i bei palazzi anche qui costruiti nella caratteristica bionda pietra globigerina. I tipici balconi verandati che proteggono le case dal gran caldo di queste parti, sono colorati di blu, di rosso o di verde in un insieme veramente elegante e caratteristico. Eccoci arrivati sulla punta estrema della stretta penisola, dove austero e possente si erge il Forte Sant'Angelo, muto testimone delle più sanguinose battaglie della Guerra Santa, baluardo militare dei Cavalieri prima e degli Inglesi poi. Da questa posizione privilegiata si godrebbe di una magnifica vista d'insieme su La Valletta, ma la presenza in rada di due mastodontiche navi da crociera rovina purtroppo il paesaggio. Tornati nella città vecchia, andiamo alla scoperta della sua zona orientale ancora non visitata. Scendiamo ripidamente verso il mare dalla parte opposta del grande promontorio, percorriamo il perimetro estremo della penisola passando vicino ad un altro importante forte, il Forte Sant'Elmo, e risaliamo per la lunga Via dei Mercanti che ci riporta alla base belli cotti.

L'escursione odierna ci porta nella parte centrale di Malta, dominata dalla città fortificata medioevale di Mdina, la sua antica capitale. L'isola non è poi così grande e tutti i luoghi di interesse sarebbero in teoria facilmente raggiungibili, ma la

scarsa presenza di segnaletica stradale e numerosi lavori che mandano in tilt il navigatore ci fanno e ci faranno spesso innervosire e perdere in un bicchier d'acqua! Arriviamo a Rabat, cittadina che forma un tutt'uno con l'adiacente Mdina, interamente circondata dalle mura ed entrambe, nonostante i nomi arabi, poco o nulla hanno di arabeggiante nella loro struttura architettonica. A Rabat si trova il luogo molto venerato dove l'Apostolo Paolo avrebbe vissuto durante il suo forzato soggiorno maltese, una grotta trasformata in cappella. Portano il nome di Paolo anche le catacombe, sullo stesso luogo della grotta, che conservano diverse interessanti memorie dell'origine cristiana dell'isola. Il naufragio di San Paolo sull'isola nel 60 dopo Cristo, durante il suo trasferimento a Roma per essere processato, minuziosamente descritto negli Atti degli Apostoli, segna per Malta l'inizio del Cristianesimo e le molte testimonianze del suo passaggio vivono nella devozione dei suoi abitanti e nei tantissimi luoghi che portano il suo nome. Entriamo poi nel cuore fortificato di Mdina da una delle sue grandi porte e subito restiamo affascinati dai tanti bei palazzi, alcuni di stile siculo-normanno e altri di stile rinascimentale, dalle viuzze strette e tortuose e dai molti suggestivi angoli nascosti. Entriamo nella cattedrale, anch'essa dedicata a San Paolo, anch'essa di un ricchissimo stile barocco e dai bellissimi pavimenti in marmo policromo.



Saliamo poi sui bastioni e da quassù possiamo godere all'esterno di un bel panorama verso il mare e all'interno abbracciare con lo sguardo l'insieme delle bellezze di questo gioiello medioevale. Prima di rientrare alla Valletta raggiungiamo le vicine Dingli Cliffs, altissime scogliere che precipitano ripidamente nelle profondità marine e che riusciamo a fotografare in tutta la loro selvaggia bellezza da un punto panoramico che conquistiamo percorrendo un impervio sentiero.

Oggi abbiamo in programma di visitare diversi luoghi non lontani tra loro e, tutto sommato, non lontani neppure dalla capitale. Sempre sotto un cielo sereno e con una temperatura estiva raggiungiamo la prima tappa, quella della Blue

Grotto, la Grotta Azzurra, che niente ha a che vedere con la famosissima omonima grotta caprese, essendo questa di Malta assai più grande. Già da un punto panoramico, dall'alto della scogliera, possiamo ammirarla da un'angolazione elevata, che esalta la bellezza della grotta e della cornice di rocce frastagliate che la circonda. Nella località di Zurrieq saliamo poi su una barca che in una ventina di minuti ci porta lungo il tratto di costa dove, oltre a quella Azzurra, le cui incantevoli sfumature di colore dell'acqua scintillante si riflettono sulle pareti, si susseguono anche altre belle grotte e molti spettacolari anfratti dalle cristalline trasparenze di verde e di blu. In poco tempo ci trasferiamo in un interessantissimo sito archeologico, che racchiude in sé due diversi complessi megalitici, quello di Hagar Qim e quello di Mnajdra.



Molti conoscono i tanto decantati giganteschi blocchi di pietra di Stonehenge, che da centinaia di anni stuzzicano la fantasia e le domande di scienziati e appassionati di culture antiche. Pochi sanno però che i megaliti più antichi del pianeta risalgono ad almeno mille anni prima, nel momento di passaggio dal Neolitico all'Età del Bronzo, e si trovano a Malta. I primi insediamenti sull'isola sono addirittura databili ancora più indietro, a 5000 anni prima di Cristo, ma è a partire dal 4100 che prendono vita, sulle due isole di Malta e Gozo, costruzioni sempre più imponenti. Per avere un'idea, le piramidi egiziane sono di quasi mille anni successive, e ancor dopo si ergeranno le pietre di Stonehenge, che risalgono al 2300 avanti Cristo. La pietra locale usata per le costruzioni è sempre quella calcarea di colore chiarissimo e le avanzate soluzioni architettoniche, nonché una serie di precisi riferimenti astronomici, avvolgono di un'aurea di fascino e di mistero sia i monumenti, sia l'evoluita civiltà che fu in grado di realizzarli, tenendo conto della loro antichissima origine. Dopo il lungo caldissimo giro all'interno del sito, in breve raggiungiamo Ghar Lapsi, una suggestiva piscina naturale tra le rocce, una piccola bomboniera tra

terra e mare, un luogo appartato e oggi anche poco frequentato. Alla ricerca di un po' di frescura, mi tuffo nell'acqua limpida e, grazie all'assistenza di una gentile signora belga, in dolce compagnia riesco a superare lo stretto passaggio tra gli scogli che ci separa dal mare aperto, dove posso nuotare liberamente tra le delicate onde di un mare fresco e trasparente.



-Sulla strada che ci porta verso nord ovest e successivamente verso l'isola di Gozo, ci fermiamo lungo la costa dove si susseguono diverse stupende insenature, come le 3 spiagge di Gnejna, di Ghajn Tuffieha e della Golden Bay, tra le quali abbiamo programmato un breve trekking. Posteggiamo la macchina ai bordi della prima baia e partiamo con scarponi e bastoncini sotto un gran caldo. Seguiamo un sentiero lungo il mare e raggiungiamo una seconda bella e tranquilla insenatura, nella quale siamo accompagnati solo dalla delicata carezza del mare che lambisce gli scogli. Ci inerpichiamo poi su di una salita ripida e parecchio scivolosa, sino a raggiungere la cresta di un promontorio che divide i due golfi, dove dall'alto ci appare in tutta la sua bellezza la baia di Ghajn Tuffieha, con una vista davvero splendida su entrambe le spiagge. La traversata per raggiungere l'isola di Gozo, sfiorando la piccola isola di Comino, dura 30 minuti e il panorama che si gode dal traghetto è davvero fantastico. Come perle nel cuore del Mediterraneo, le isole dell'arcipelago di Malta, Gozo e Comino, nelle leggende omeriche rappresentano i luoghi dove la divina Calypso, figlia di Atlante che sorregge le sorti del mondo, tenne nascosto Ulisse per sette lunghi anni, desiderando farne il suo sposo. Ancora oggi, osservando qualche scorcio di questa natura esuberante che emerge dal mare, i suoi colori e i suoi contrasti, è facile lasciarsi suggestionare dal fascino di queste terre. All'arrivo decidiamo di visitare subito Victoria, il capoluogo dell'isola. Con una strada dritta come un fuso arriviamo nel trafficato centro città e

saliamo a piedi verso la cittadella fortificata. Ormai tutti i luoghi di interesse sono già chiusi, ma riusciamo comunque ad arrampicarci sulla parte superiore delle fortificazioni, dalle quali si gode di un vasto panorama sull'interno e sul mare. Siamo avvolti da una serena atmosfera, da una morbida luce crepuscolare e dal suggestivo rintocco delle campane che preannunciano il tramonto. Il nostro nuovo hotel si trova a Xlendi, un'animata località marina distesa intorno ad una sorta di fiordo tra le alte scogliere che caratterizzano questa zona dell'isola di Gozo.



Al risveglio, dal nostro balcone possiamo godere di una spettacolare vista su questa stretta valletta incastonata tra ripide pareti rocciose nella quale, laggiù in basso, molto sotto di noi, sentiamo zampillare un corso d'acqua che scorre tra cactus, fichi d'India e bambù. Oggi lasceremo spento il navigatore, facendoci condurre come in passato dai cartelli stradali e da una piccola cartina, con grande soddisfazione dell'autista. La prima tappa è a Dwejra, dove si trovano 2 baie attigue con caratteristici lastroni di roccia chiara e piatta che degradano dolcemente verso il mare. Il luogo è davvero particolare, caratterizzato da strane formazioni rocciose emergenti dall'acqua, tra le quali quella a forma di cocodrillo e quella che sembra un grande fungo. L'insenatura è già piena di barche ma nel complesso il luogo è molto tranquillo e, salendo sino ad una torre di guardia, riusciamo a godere di una vista d'insieme su questo bel paesaggio di terra e di mare. Appriamo poi sulla costa occidentale, nella baia di Xwjeni, dove scopriamo che poco più lontano inizia un tratto di costa molto particolare ai margini delle antiche saline ormai dismesse, lungo le quali possiamo scendere camminando a lungo senza molta difficoltà su un terreno piuttosto uniforme di terra battuta. In un punto isolato ci sediamo a consumare un parco spuntino, ad assaporare il silenzio e a fare numerose foto di questo selvaggio luogo unico nel suo genere, mentre le prime nuvole della nostra vacanza offuscano il sole. Poco lontano raggiungiamo con

l'auto un altro luogo di grande interesse paesaggistico, chiamato Wied il Ghasri. Percorsa a piedi una strada sterrata, arriviamo all'ingresso di una grotta che porta in una stretta gola con acqua scura e profonda, un corridoio tra ripide rocce strapiombanti lungo il quale è possibile nuotare sino ad uscire in mare aperto. Eccoci ora giunti al sito archeologico di Gigantia, un luogo museale molto ben tenuto, un luogo ancor oggi avvolto in una misteriosa atmosfera, dove si trovano i resti di quella che doveva essere un'imponente costruzione. I templi di Gigantia, nome che significa "dei Giganti", in quanto le popolazioni successive, non riuscendo a capire chi avesse potuto costruire strutture così imponenti, attribuirono l'opera a giganteschi esseri sovranaturali, caratterizzarono la storia delle isole dal 4100 al 3000 avanti Cristo ed erano probabilmente dedicati al culto della fertilità, come testimoniano le figure femminili scolpite nella pietra dedicate alla Dea Madre. Per concludere nel migliore dei modi questa bella giornata, saliamo ripidamente con la macchina sin oltre ad un paesino non lontano dal nostro albergo e, camminando per un quarto d'ora su una comoda strada sterrata, giungiamo ad un panoramissimo punto a picco sulle Sanap Cliff, le altissime scogliere che formano un tutt'uno con quelle di Xlendi. Le imponenti rocce di colore chiaro che precipitano in un mare di un profondo blu, illuminate dalla dolce luce dell'imbrunire che le tinge di rosa, il panorama sulla vicina piccola isola di Comino e sulla costa maltese, il silenzio rotto solo dal lontano rumore di una barca che passa lungo la costa e dal brusio delle voci dei pochi presenti, ci pervade di suggestione nell'attesa che il sole che dardeggia davanti a noi scompaia all'orizzonte. Alle 18,50 un discreto applauso sottolinea il magico momento e torniamo così sui nostri passi mentre il buio sopraggiunge velocemente, accompagnandoci verso una gustosa cenetta in riva al mare.

Oggi si torna nell'isola di Malta e, una volta sbarcati dal traghetto, in una posizione strategicamente elevata, raggiungiamo una delle tante torri di guardia del tempo dei Cavalieri, la Torre Rossa, probabilmente la più importante ma sicuramente la più panoramica. Dalla sua sommità infatti si gode di uno strepitoso panorama, con la vista che può spaziare a 360 gradi sull'intero arcipelago, con uno sguardo privilegiato sull'interno di Malta e della sua affascinante storia. L'isoletta di Comino, chiamata anche la Laguna blu per le sue spiagge dal fascino caraibico, è vicinissima e, al di là dello stretto, le bianche scogliere di Gozo risaltano nell'azzurro del cielo e del mare. Verso l'interno invece si possono

scorgere alcune delle altre torri facenti parte dell'antico reticolo difensivo, costruito dai Cavalieri a protezione di viaggiatori, mercanti e marinai, nel timore di nuovi attacchi da parte degli Ottomani. La Torre Rossa sulla quale ci troviamo in realtà si chiama Torre Sant'Agata, e fu dedicata alla santa che nacque in Sicilia e che, perseguitata, venne per qualche tempo a rifugiarsi quaggiù, prima che il suo rifiutato amante romano la condannasse a morte disponendo che le fossero recisi i seni e che poi fosse messa al rogo. Proseguiamo poi lungo il perimetro della penisola di Marfa, dalle tante bellissime sorprese naturalistiche, passiamo dalla statua della Madonna che si affaccia a picco sul mare e intraprendiamo il viaggio di ritorno verso

la capitale. È domenica e il traffico nei dintorni delle località più frequentate come quella di Saint Paul Bay è abbastanza intenso, ma nonostante questo, grazie alle brevi distanze, in un'ora siamo nuovamente a La Valletta. Stasera per cena andiamo al ristorante Panorama, che non tradisce il suo nome e dove un cuoco italiano ci prepara un prelibato piatto di pappardelle al coniglio che, purtroppo per lui, è uno dei più gettonati alimenti della gastronomia maltese. Brindiamo con una fresca birra locale e salutiamo Malta, la sua bella capitale, i suoi straordinari monumenti, le sue strategiche torri difensive, le sue tante baie, le sue spettacolari scogliere e, naturalmente... i suoi mitici Cavalieri!

[torna all'indice](#)

Divertirsi oggi come un tempo fa...

Di Anna Maria Viggiano

Un tempo fa non si avevano giocattoli, non si avevano gli smartphone, tablet. Eppure, nonostante la povertà, i bambini erano felici.



I bambini disponevano di una grande ricchezza: la creatività. Si inventavano giochi, i più divertenti, i più spericolati (tanto da far sgolare le mamme ai balconi nel tentativo disperato di ricondurre il proprio figlio all'ordine e alla misura).

Tra i ricordi di una dolce signora vissuta nei Sassi di Matera tra gli anni '50 e '60 ci sono i vicoli, le gradinate, dell'antico borgo di Matera.

I Sassi erano un vero e proprio Luna Park, dove tutti avevano la possibilità di divertirsi: scivoli, salti e balzi, nascondini tra le cavità delle rocce, altalene costruite artigianalmente con una corda posta tra un albero e l'altro.

Tutto era a misura di bambino.

Alla sera ci si riuniva davanti ad un focolare. Le famiglie all'epoca erano numerose: tanti fratellini e sorelline, cuginetti, zii, nonni. Davanti al quel focolare ci si raccontava. I grandi, ed in particolare le nonne, raccontavano di storie fantastiche, di draghi dalle sette teste, di principi valorosi... Storie che ti facevano "navigare" più di internet, che ti lasciavano col fiato sospeso, storie dal contenuto altamente educativo. Attraverso quei racconti i bambini cominciavano ad interiorizzare alcune regole del buon comportamento, della gentilezza, a comprendere i concetti di dignità e di rispetto reciproco e di ubbidienza verso l'adulto.

Con il trasferimento delle famiglie dai Sassi ai nuovi quartieri di Matera la dolce signora si trasferisce nel quartiere LANERA.

Un quartiere che offriva ai bambini diverse modalità di divertimento. C'erano le giostrine, si giocava con i figli dei vicini di casa, con i cugini dei vicini e con gli amici degli amici dei vicini. I rioni erano un pullulare di bambini. Voci, urla, canti di bambini intonavano ed accompagnavano i pomeriggi delle famiglie, delle mamme intente a preparare la cena, delle nonne operose che facevano "la maglia" e dei fratelli più grandi con il proposito di studiare...

Tutto era ancora a misura di bambino.

Passano gli anni. Arriviamo agli inizi degli anni '80. La dolce signora si è sposata, ha avuto dei figli e va a vivere in un condominio a Serra Rifusa.

Qui i bambini avevano la possibilità di giocare all'interno dello spazio recintato del condominio. I tempi sono cambiati, i bambini non potevano più scorrazzare da una parte all'altra della strada, il traffico era aumentato e si rischiava di essere investiti.

Comincia la generazione dei "figli della televisione". Al pomeriggio, tra un compito di scuola e l'altro, ci si faceva una bella scorpacciata di cartoni animati. Tuttavia, c'era ancora la possibilità di poter giocare in gruppo con i bambini che abitavano nella stessa palazzina. Si facevano le partite a calcio, si giocava a "Palla avvelenata", "Palla barattolo" e tanti altri giochi di squadra in cui bisognava adottare un comportamento rispettoso delle regole, garantendo a tutti i partecipanti le stesse opportunità. Insegnamento fondamentale che una volta metabolizzato viene poi applicato in età adulta, nei rapporti umani, sociali, nel lavoro, nella politica, ecc...

Tutto era ancora QUASI a misura di bambino.

Arriviamo ai giorni nostri. La dolce signora ormai è diventata nonna. Ha dei bei nipotini.

C'è tanta differenza tra i giochi che oggi fanno i bambini e quelli che si facevano sino a venti/trenta anni fa...

L'avvento delle Nuove Tecnologie, il calo demografico (in media in ogni famiglia vi sono uno o due figli), una tipologia di urbanistica che dà poca importanza agli spazi adibiti alla socializzazione (cortili, parchi, spazi verdi), hanno contribuito in maniera radicale nel modificare le modalità di gioco e di condivisione.

L'avvento delle Tecnologie digitali (in particolar modo l'utilizzo del Personal Computer, dello smartphone, dei tablet, ecc...) ha completamente stravolto il modo di giocare dei bambini e di conseguenza ha fortemente condizionato la loro dimensione emotiva, cognitiva, sociale, relazionale, affettiva.

Per dirla con lo scrittore statunitense Mark Prensky, siamo nell'epoca della generazione dei Nativi digitali.

I bambini di oggi, hanno un approccio sempre più precoce con le tecnologie.

I bambini dai tre anni in sù riescono a destreggiarsi con molta più facilità con il loro ditino su uno schermo touch, piuttosto che saper tenere una matita tra le dita.

Crescono davanti ai videogiochi, sono abituati a memorizzare sempre più immagini e a produrre sempre meno parole.

I ragazzini e i bambini, oggi, sovente trascorrono molte ore del proprio tempo libero nella stanzetta,

con lo sguardo fisso sul tablet o sullo smartphone. Ormai è lontanissimo il tempo dei grandi spazi in cui si giocava tutti insieme all'aperto. E' lontano il tempo dei rioni, dove i bambini correvano da una parte all'altra. Ed è finito il tempo dei cortili e dei giochi con i bambini che abitavano nei condomini, nelle palazzine.



Questo è il tempo della "stanzetta", in cui QUASI NULLA è a misura di bambino.

Alle volte, questa consuetudine dell'uso continuativo delle tecnologie digitali e soprattutto dei giochi on line può divenire causa di isolamento e di alienazione, in quanto le relazioni umane diventano quasi assenti, si perde il contatto con la realtà e si perdono la fantasia, la creatività e l'inventiva. Non solo, può comportare anche problemi di salute, come disturbi alimentari, per esempio l'obesità e disturbi della vista, delle capacità attentive, ecc.

Altre volte, invece, le tecnologie, rappresentano una grande risorsa, relativamente al loro utilizzo negli ambienti deputati all'apprendimento come le scuole.

La tecnologia digitale viene utilizzata quotidianamente dagli insegnanti nella didattica (lim, pc, tablet...). Il compito dell'adulto, insegnante o genitore, è quello di insegnare ai bambini e ai ragazzi come ci si rapporta in maniera equilibrata con la tecnologia, stabilendo delle regole da seguire riducendo così i rischi dovuti ad un loro uso scorretto. La regola d'oro è che "la macchina non deve mai sostituire l'uomo". L'urbanistica, la fattezze stessa della città, con carenza o addirittura assenza di cortili, con pochi spazi verdi a disposizione, la sfiducia e la paura verso l'altro sono tutte condizioni che hanno contribuito a far sì che i bimbi di oggi non si possano più incontrare in grandi o medi gruppi e socializzare con i coetanei. Insomma, i bambini di oggi non sanno cosa significa giocare insieme.

Ritornando ai ricordi della dolce signora, guardando i suoi occhi ed ascoltando le sue parole

ritengo che sia opportuno fare un piccolo passo indietro e recuperare, attraverso le testimonianze e i racconti dei nonni, le forme di gioco dei tempi passati.

I giochi di una volta "riflettono l'immediatezza semplice e pragmatica dei bambini, stimolano la socializzazione, la solidarietà e la comunicazione, la fantasia e il senso di avventura".

Molto spesso, nelle scuole, i nonni vengono invitati a raccontare e ad insegnare ai bambini i giochi che si facevano più di mezzo secolo fa.

È una esperienza meravigliosa. I bambini rispondono con molto entusiasmo, felici di sperimentare nuove forme di gioco.

Imparano a conoscere meglio il proprio territorio, poiché i nonni fanno preciso riferimento ai rioni, ai quartieri, ai luoghi della loro infanzia, i bambini vengono educati alla solidarietà e al senso di responsabilità.

Mi piacerebbe concludere dicendo che il borgo antico di Matera, i Sassi dunque, sarebbero il luogo ideale per far rivivere ai nostri bambini le emozioni e la felicità che provavano i loro nonni, quando all'aperto, nell'età della spensieratezza, giocavano a Campana, a ruba bandiera, a nascondino, a biglie, in uno scenario mozzafiato, dalla bellezza senza tempo.

[torna all'indice](#)

Per sorridere un po'

Di Giuseppe Lurgio

*-Una mia amica, un po' facile, andava dicendo che avrebbe fatto qualsiasi cosa per una pelliccia di visone. Beh, adesso ce l'ha, ma non riesce ad abbottonarla.



*Un vigile ferma una macchina blu. Il passeggero seduto dietro abbassa il finestrino e a sorpresa del vigile è Silvio Berlusconi. Al che il vigile esclama: "Oh mio Dio!". E Berlusconi: "Mi chiami pure Cavaliere...".

*-Una donna si presenta allo sportello di una banca e sorridendo chiede al cassiere: "Vorrei cambiare questo assegno". Il cassiere esamina l'assegno e poi dice: "Può identificare se stessa, signorina?". Lei rimane un po' perplessa e poi come avendo un'improvvisa fulminazione apre la sua borsetta, tira fuori uno specchietto, si guarda e quindi con certezza dice: "Sì, sono io, certo!".

*-Cos'hanno in comune gli ufo e i politici onesti? Se ne sente parlare sempre ma nessuno ne vede mai.

*-Un pasticcere genovese mette un'inserzione per cercare una commessa per il suo negozio.

"Cercasi commessa diabetica giovane e di bella presenza per pasticceria in centro Genova."

*-Andiamo a far la spesa...in allegria!

SENSO DI FRESCHEZZA...

Un nuovo supermarket è stato aperto a Topeka, Kansas.

E' dotato di un nebulizzatore d'acqua automatico che mantiene freschi i prodotti...

Nel momento in cui viene attivato puoi sentire il suono

di un tuono lontano e l'odore di pioggia...

...quando ti avvicini al reparto dei latticini, senti in sottofondo un muggito di mucche e l'odore di fieno appena tagliato...

...nel settore macelleria aleggia l'odore intenso

di bistecche alla brace con cipolle...

...nei pressi dello scaffale delle uova, sentirai i tipici versidi polli e gallina e uno stuzzicante aroma di uova al bacon...

...lo scaffale del pane è soffuso dell'odore fragrante di pane e dolci appena sfornati...

Unico settore che non mi attrae e quello dove si trovano le varie qualità di carta igienica.

*-In California si incontrano due donne di cui una, tutta vestita di nero, è in stretto lutto. Dice la prima: "Ma che ti è successo?". E quella vestita a lutto: "Beh, sai, è morto mio marito". "Oh, mi dispiace, condoglianze. Ma di cosa è morto?". "Eh, se l'è portato via la corrente!". "Ho capito, è annegato durante l'ultima alluvione". "No, sedia elettrica!".

*- I sette nani si iscrissero in massa alla corsa ciclistica quando seppero che c'erano molte tappe.

*-Incendio in una fattoria. Il parroco suona le campane, i vicini fanno la catena con i secchi; uno corre al telefono più vicino: arrivano anche i pompieri. Il comandante ordina: le pompe sulla sinistra, qui la scala, sfondare la porta della stalla, far uscire il bestiame! Vede però un tizio, che coperto da un lenzuolo bagnato, entra e fuoriesce dall'edificio in fiamme... "Ehi, tu! Sei matto, non vedi che sta per crollare il tetto?". "Ma ho dentro la suocera!". "Allora potevi ben portarla fuori, che aspetti?". "Ma no, io vado solo a rigirla!".

*- Un tizio pensa che la moglie gli faccia le corna. Così una sera che la moglie esce, decide di seguirla in taxi. E vede niente popò di meno che

la moglie entra in una strana casa. Allora fa al taxista: "Vuole guadagnarsi 200 euro?". "Certo, come?". Il tizio gli spiega che dovrebbe entrare nella casa, prendere sua moglie e portarla da lui. Il taxista accetta. Dopo pochi minuti, il taxista esce con una donna che scalcia, morde, si dimena e che a fatica riesce a portare sul taxi. L'uomo guarda la donna che il taxista ha gettato sul sedile e fa: "Ma questa NON è mia moglie!". E il taxista: "Lo so! È la mia, adesso torno a prendere la sua!".

-*Una Fiat 500 è in panne sull'autostrada, ma nessuno si ferma, finché una Ferrari accosta e il riccone alla guida chiede se può essere utile. "Mi potrebbe trainare fino a un meccanico?". "Ok, attacchi il cavo da traino e andiamo. Basta che non corra troppo, sa, con quell'auto lì... Facciamo una cosa, se vado troppo forte mi avverta con il clacson". Lentamente la Ferrari parte con dietro la povera 500. Il ricco Ferrarista non è abituato ad andare così piano per cui tutti lo sorpassano, anche una Porsche, con tanto di "marameo" degli occupanti della stessa. Il ferrarista accelera, iniziando una gara spettacolare, finché passano davanti a una pattuglia dei carabinieri. L'appuntato allora dice al maresciallo: "Maresciallo, è passata una Porsche a velocità folle e dietro una Ferrari anch'essa a tutta velocità". "Normale... appuntato, dai, per una volta chiudiamo un occhio... ". E l'appuntato: "Maresciallo, il bello è che dietro c'era una 500 che suonava il clacson per chiedere strada".

-*Congresso mondiale di industriali, cena di gala. Si sente il suono di un cellulare e uno dei partecipanti tedeschi mettendo la mano a mo' di telefono comincia a parlare. Stupiti gli altri commensali gli chiedono spiegazioni e lui dice: "Noi tedeschi avere alta tecnologia. Avere messo auricolare in pollice e microfono in mignolo e fare numeri su palmo della mano". Dopo 5 minuti altro suono di cellulare e vedono un giapponese parlare da solo; al che gli chiedono con meraviglia che stesse facendo e lui risponde: "Noi in Giappone grande tecnologia per telefoni cellulari. Avere messo auricolare invisibile in orecchio e microfono invisibile nel labbro e fare numeri su guancia". Tutti restano stupiti e continuano a cenare, dopo circa dieci minuti uno degli invitati, napoletano, fa una scoreggia colossale che tutti sentono; e lui, alzando il dito per farsi individuare, dice: "Scusate ho mandato una mail".

[torna all'indice](#)

Parigi per tutti. La capitale francese a portata di mano

Di Planet viaggi



Parigi è una città dalle mille facce, famosa sia per il suo lato snob di capitale della moda e dei negozi di extra lusso, sia per le accorate manifestazioni che ciclicamente vi prendono piede, come quella dei gilet gialli. A Parigi si avverte molto chiaramente il rimbombo sordo degli attacchi terroristici subiti: ogni monumento è circondato da gendarmi e si è sottoposti a continui controlli. Parigi è capitale dei caffè alla moda, dell'arte e della conoscenza, al lato di numerose situazioni di degrado che fanno di questa metropoli una città a cui è difficile dare un volto univoco o entrare nella retorica.

Nel momento in cui scrivo Planet Viaggi Accessibili si è recata per la terza volta a Parigi con un gruppo di persone con disabilità visiva, meta tanto richiesta e sognata e finalmente alla portata di tutti. Una delle prime attività una volta giunti in

città ci vede occupati nella visita alla Cité de l'Architecture, un museo fantastico realizzato all'interno di Trocadero, una delle strutture realizzate per l'Expo parigino, dove la guida Marzia ci conduce alla scoperta dell'evoluzione urbanistico-architettonica di Parigi. A partire dai modelli medievali, romanici e gotici, alla Cité ci divertiamo a costruire e distruggere l'arco romanico, l'arco gotico e la campata a sesto acuto o la ricostruzione delle vetrate artistiche. Qui i visitatori con disabilità visiva hanno la possibilità di manipolare i modelli architettonici caratteristici della costruzione delle grandi cattedrali del gotico francese che da Parigi si è irradiato in tutta l'Europa centrale: il nostro obiettivo è sempre di cercare quei posti d'eccellenza in cui anche chi non vede ha la possibilità di comprendere il punto di vista storico-artistico grazie a modelli e alla guida di esperti del settore.

E se si va a Parigi non può mancare la salita alla Tour Eiffel, gigantesco ammasso di ferraglia da cui chi vede gode della vista sulla Senna e sui Campi di Marte. Ma chi non vede dal modellino non può comprendere appieno la mostruosità di questo edificio, e solo salendoci sopra ci si accorge di essere in un mondo a parte. L'altezza è percepibile anche senza l'uso della vista, così come gli innumerevoli gradini che i più ardimentosi possono fare a scendere dalla torre! Così come non possono mancare assaggi della cucina francese, più o meno amata dai visitatori italiani: a partire dalle migliori creperie bretoni della Capitale, con la degustazione di gallettes (crepes salate) e crepes dolci, che di solito mettono in pace i gusti più difficili, Parigi è anche luogo di tartare, di lumache e dei più svariati tipi di formaggio, oltre che di chocolaterie che assomigliano più a oreficerie che a luoghi della ristorazione.

E poi c'è Danilo, il nostro referente su Parigi, guida turistica professionista con contratto al Louvre che ci ha fatto conoscere gli angoli più nascosti di Montmartre con i suoi luoghi simbolo, come il Moulin Rouge o la chiesa del Sacre-Coeur, narrando la vita di artisti e scrittori che di qui sono passati. Con Danilo visitiamo il Panthéon, luogo in cui riposano illustri francesi come Rousseau e Voltaire, Marie e Pierre Curie e anche Louis

Braille, e percorriamo la storia della Sorbona e del Quartiere Latino. Una tappa al museo più famoso del mondo, il Louvre, è indispensabile anche per chi non può vedere, perché vi si trova un polo tattile con una piccola ma ben fatta selezione di opere provenienti dal museo. Ma andiamo anche di fronte a lei, alla Gioconda, per accorgerci della miriade di persone che ogni giorno sostano di fronte al capolavoro di Leonardo.

Ora, la grande nota dolente dell'ultimo viaggio a Parigi è che è mancata una parte fondamentale del nostro percorso in città, la visita alla Notre-Dame resa celeberrima da Victor Hugo. Nella sfortuna, il penultimo viaggio di aprile 2019 ci ha permesso di essere uno tra gli ultimi gruppi a poter sostare sotto la ricchissima strombatura della Porta Magna, dove abbiamo potuto toccare la rappresentazione dei santi. Una volta all'interno, la guida ci permetteva di arrivare in una zona centrale interdetta al resto dei visitatori per poter godere in tranquillità dell'altare commissionato da Luigi XIII. La simbologia, il misticismo e l'arte di questa meraviglia sono ormai andati distrutti e nulla potrà colmare il vuoto di quest'opera d'ingegno dei nostri predecessori.

Come sempre il lavoro di Planet Viaggi Accessibili è quello di distinguersi per rendere un percorso realmente fruibile ed accessibile a persone con disabilità visiva, grazie all'uso di mappe e modelli tattili, creando un pacchetto di viaggio in cui tutti gli attori sono professionisti del turismo, guide turistiche, hotel, e accompagnatori e con la tutela dell'assicurazione di viaggio. A Parigi e in generale in tutti i nostri viaggi, al viaggiatore è permesso di vivere un'autentica esperienza utilizzando i mezzi pubblici e scendendo alle celebri fermate del Métro, mangiando dove i parigini realmente mangiano, visitando quei luoghi per sentirsi per qualche giorno autentica parte della città.

È uscito il calendario completo del 2020 dei viaggi dedicati a persone con disabilità visiva: vi presentiamo i primi sei mesi con l'invito di contattarci per maggiori informazioni!

GENNAIO

Parigi 14-19 gennaio

Giordania 13-20 gennaio



Ancona 24-26 gennaio

FEBBRAIO

Londra 5 - 9 febbraio



Matera 08 - 12 febbraio

Verona 14 - 16 febbraio

MARZO

Barcellona 04 - 08 marzo



Marocco 06 - 15 marzo

Praga 12 - 15 marzo

APRILE

Ancona 3 - 5 aprile

Madagascar 9 - 23 aprile

Perù 15 - 28 aprile

MAGGIO

Cracovia 1 - 5 maggio



Francoforte 27 - 31 maggio

Andalusia 09 - 16 maggio

GIUGNO

Liguria 5 - 7 giugno



Sicilia 15 - 21 giugno

Berlino 24 - 28 giugno

Guatemala 28 giugno - 11 luglio

Altre partenze su richiesta per tutte le destinazioni

VIAGGI PER PERSONE CON DISABILITA' MOTORIE / DISABILITA' UDITIVE / DISABILITA' INTELLETTIVE E ALTRE ESIGENZE SPECIALI

Info@planetviaggiaccessibili.it

[torna all'indice](#)

Mario e Patrizia a RPL

Di Mario Lorenzini



Si ripete un appuntamento di ormai sette anni o sono, grazie alla disponibilità di Sammy Varin, uno degli speaker di Radio Padania. Questa radio, che per l'appunto ci ha già ospitati nel 2012 (potete ascoltare la registrazione presente nella sezione archivio / audio è video del nostro sito), si è dimostrata molto disponibile ed è anche aperta a tutte quelle realtà nuove, come artisti non conosciuti e pubblicazioni associative e non. È proprio questo il motivo che ha spinto me, quale redattore della rivista che state leggendo e Patrizia, come cantante che si esibisce di tanto in tanto in zona, a chiedere un piccolo spazio, tanto per "dire la nostra", all'interno di una rubrica, "potere al popolo", che di voce ne dà liberamente e veramente a tutti, idee politiche a parte. Posso dire che abbiamo trovato una sana e calda accoglienza negli studi di questa emittente. Per chi non la conoscesse, RPL può essere ascoltata

anche sul canale digitale terrestre 740, nonché dal sito web www.radiopadania.net e dalla relativa app sia per android che per sistemi iOS. In particolare, l'amico Sammy conduce la sua trasmissione tra le ore 12:30 e le 14:30. Il venerdì è riservato, a seconda delle richieste, alla musica indipendente, alla disabilità e ai trans-gender.

Qui di seguito il link per visionare la registrazione



(durata poco più di 20 minuti):

[https://www.gio2000.it/audio/RadioPadania_intervista04-11-2019\(Lorenzini_Carlotti\).mp4](https://www.gio2000.it/audio/RadioPadania_intervista04-11-2019(Lorenzini_Carlotti).mp4)

[torna all'indice](#)

Giornata mondiale della vista

Di UICI Agrigento

Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti | ONLUS-APS

Sezione Territoriale di Agrigento

COMUNICATO STAMPA

10 OTTOBRE 2019

GIORNATA MONDIALE DELLA VISTA

Nell'ambito della giornata mondiale della vista, la scrivente **Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti – ONLUS (Sezione territoriale di Agrigento)** in collaborazione con la **IAPB Italia Onlus**

(Agenzia Internazionale per la prevenzione della Cecità) organizza, per **giovedì 10 Ottobre 2019** sul

territorio della provincia di AGRIGENTO, specifiche iniziative per la prevenzione.

L'iniziativa che attueremo sarà così articolata:

Giovedì 10 Ottobre 2019

dalle ore 9.00 alle ore 13.00 in Piazza Porta di Ponte ingresso via Atenea - Agrigento, si provvederà a distribuire materiale informativo appositamente predisposto per la giornata mondiale della vista;

dalle 11.00 alle 13.30 presso l'**AMBULATORIO OCULISTICO CONVENZIONATO**

dell'Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti – ONLUS (Sezione territoriale di Agrigento)

sito in Agrigento Via Imera, 280 (1° piano), sarà eseguito uno **screening oculistico gratuito**

in favore di tutta la cittadinanza interessata a cura del medico oculista Dr. Giovanni Passalacqua;

alle ore 10.30 presso la **sala conferenze** dell'Unione italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti –

ONLUS (Sezione Territoriale di Agrigento) sita anch'essa in Via Imera 280 (1° piano), si terrà un incontro aperto al pubblico tenuto dalla Dr.ssa Mariastefania Graccione, volto a spiegare alla popolazione quanto incida l'inquinamento ambientale sulla salute visiva.

Le iniziative di distribuzione e divulgazione di informazioni sulla prevenzione sopra descritte saranno realizzate grazie al prezioso contributo offerto dai giovani volontari del Servizio Civile in forza presso la nostra Associazione.

Agrigento, 07 Ottobre 2019

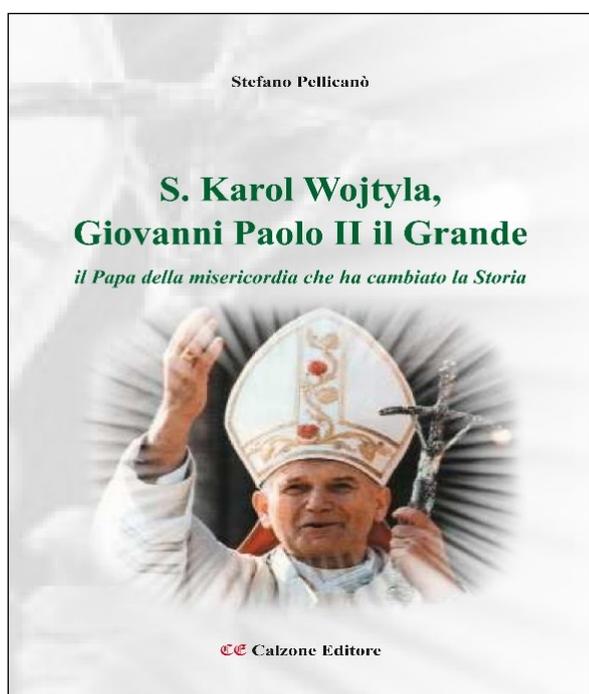
Il Presidente UICI
Giuseppe VITELLO

[Torna all'indice](#)

“S. Karol Wojtyła, Giovanni Paolo II il Grande, il Papa della misericordia che ha cambiato la Storia”: nuovo volume

Di Stefano Pellicanò

Sapevate che, il 29 febbraio 1944, il giovane operaio Karol Wojtyła venne investito da un camion militare tedesco mentre tornava a casa, dopo il turno di lavoro alla fabbrica *Solvay*, riportando un trauma cranico, numerose



escoriazioni e ferite alle spalle rimanendo ricoverato fino al 12 marzo? Conoscete le destinazioni e le motivazioni dei suoi 104 viaggi internazionali? Volete vedere le foto dell'ultimo? Sapete che ci sono critiche, anche teologiche, al suo operato? Conoscete le sue preghiere? Questo e molto altro è presente nel volume "S. Karol Wojtyła, Giovanni Paolo II il Grande, il Papa della misericordia che ha cambiato la Storia" di Stefano Pellicanò, pubblicato per i tipi della Calzone Editore (calzone.editore@libero.it; www.wix.com/calzoneeditore/home). Raccontare la vita di una persona non è facile, soprattutto quando si tratta di un Santo perché si naviga nell'umano e nel sovrumano insieme che ci sovrastano e, allo stesso tempo, ci

inquietano ma riteniamo che la società attuale abbia più bisogno di Santi che di leader politici, spesso dalle incerte transitorie fortune poiché, infatti, sono la misura impietosa della nostra mediocrità, non possiamo evitare di confrontarci con loro e, quasi sempre, di uscirne rossi di vergogna. Nel corso della Storia abbiamo assistito alla scomparsa di personaggi popolari ma il coinvolgimento era sempre settoriale, mai l'intensità e l'universalità sono state così omogenee, come nel caso del polacco Karol Wojtyła. Il volume, riccamente illustrato, con trentasette figure e dodici fotografie, rappresenta un preciso racconto delle vicende umane di un Papa che ha lasciato un'impronta decisiva nella storia moderna; un viaggio bibliografico sulla sua vita, suddiviso in sei capitoli: dalla nascita all'entrata in seminario (1920-1942), con l'infanzia dolorosa, per la perdita della madre a soli nove anni, i bombardamenti sulla nativa Cracovia e la fuga dalle perquisizioni; dall'entrata in seminario all'ordinazione sacerdotale (1942-1946); dal servizio ecclesiastico (1946), durante il quale, a Cracovia, si distinse per la sua opposizione al regime comunista, tra l'altro pubblicando, nel suo giornale diocesano, alcuni libri censurati come *Ipotesi su Gesù* di Vittorio Messori (1941) e *Lettera a un bambino mai nato* di Oriana Fallaci (1929-2006), suscitando le proteste di quest'ultima che gli scrisse una lettera denunciando la violazione dei diritti d'autore da cui Karol si difese grazie alla legislazione polacca, all'elezione al soglio di Pietro (1978); il pontificato (1978-2005); la morte, la successione (2005) e il cammino verso la Canonizzazione avvenuta nel 2014. Scrive la giornalista Gabriella Lax, nella presentazione, che il percorso tra storia, biografia ed introspezione della sua figura tocca il lettore, poiché la forza narrante non si avvale solo dell'occhio esterno del saggista, ma penetra l'armatura umana del protagonista, avvicinandolo all'essenza umana. Il volume presenta una buona

documentazione a supporto, che va dall'omelia della celebrazione per l'inizio del suo ministero papale (22 ottobre 1978) alle riflessioni sugli esercizi spirituali (24 febbraio - 1° marzo 1980); dall'omelia per il Giubileo dei malati (11 febbraio 2000) a quella dell'allora cardinale Ratzinger ai suoi funerali e l'omelia di papa Benedetto XVI per la sua Beatificazione. Riportate anche le due lettere scambiate con San Pio da Pietrelcina (1887-1968) cui aveva chiesto di intercedere per la salute della psichiatra Wanda Poltawska, una sua amica e collaboratrice, chiamata affettuosamente *Dusia* ("sorellina"), in fin di vita per una inoperabile neoplasia alla gola, che guarì miracolosamente. Il volume contiene in una prima appendice una sintesi del suo pensiero su tematiche tuttora di grande attualità, come aborto, matrimonio omosessuale, sacerdozio femminile, ecologia ecc. La seconda tratta del dialogo con altre religioni: buddismo, ebraismo, chiese evangeliche e chiesa ortodossa. Particolare cura è riservata ai viaggi internazionali e alle loro

motivazioni (III App.). Ha viaggiato più di tutti i suoi predecessori messi assieme con 104 viaggi apostolici internazionali percorrendo 1.163.865 chilometri in aereo in 544 gg, 3^h e 19'. Un libro veramente completo dal punto di vista storico poiché nella IV appendice figurano alcune delle critiche, anche teologiche, mosse al suo operato. Nell'Appendice V sono riprodotte le foto dell'ultimo viaggio internazionale (Lourdes, 14-15 agosto 2004), un vero cimelio storico, svolto *"per celebrare il 150° anniversario del dogma dell'Immacolata Concezione di Maria e per portare ai suoi piedi le angosce di un'umanità turbata da guerre, fame, malattie ed incertezze economiche e per riaccendere la speranza"*. Nell'ultima Appendice, la VI, sono riportate le sue preghiere, cioè l' *Inno al Beato Giovanni Paolo II (Aprite le porte a Cristo!... Non abbiate paura...)*, la *Preghiera al Beato Giovanni Paolo II* e la *Preghiera per implorare grazie per sua intercessione*.

[torna all'indice](#)