

Giovani del **2000**

Nostra Signora di Lourdes

L'associazione UNITALSI

La frutta esotica

conosciuta e sconosciuta

Attila: il mito

Novità in Sanità Pubblica (anche legali)

Redazione

Direttore: *Alessandra Delle Fave*

Vicedirettore: *Maurizio Martini*

Capo redattore: *Mario Lorenzini*

redazione@gio2000.it

Redattori:

Massimiliano Matteoni m.matteoni@gio2000.it

Luigi Palmieri l.palmieri@gio2000.it

Giuseppe Lurgio g.lurgio@gio2000.it

Mario Lorenzini m.lorenzini@gio2000.it

(*spedizione riviste, gestione iscritti*)

(*relazioni esterne, articolista, normative*)

(*articolista, satira, interviste, ecc.*)

editorialista, (sito web, correttore di bozze)

collaboratori:

Madaschi Rossana info@nutrirsidialute.it

Pellicanò Stefano pellicanor@libero.it

Carlotti Patrizia p.carlotti@virgilio.it

Iaconi Antonella antoiacoponi@gmail.com

(*alimentazione*)

(*medicina, religione, storia*)

(*racconti e poesia*)

(*racconti e poesia*)

sede

Indirizzo: via Leonardo Fibonacci 5, 50131 - Firenze (FI)

Telefono: 055 580319, 055 580324

E-Mail: redazione@gio2000.it

Sito internet: www.gio2000.it

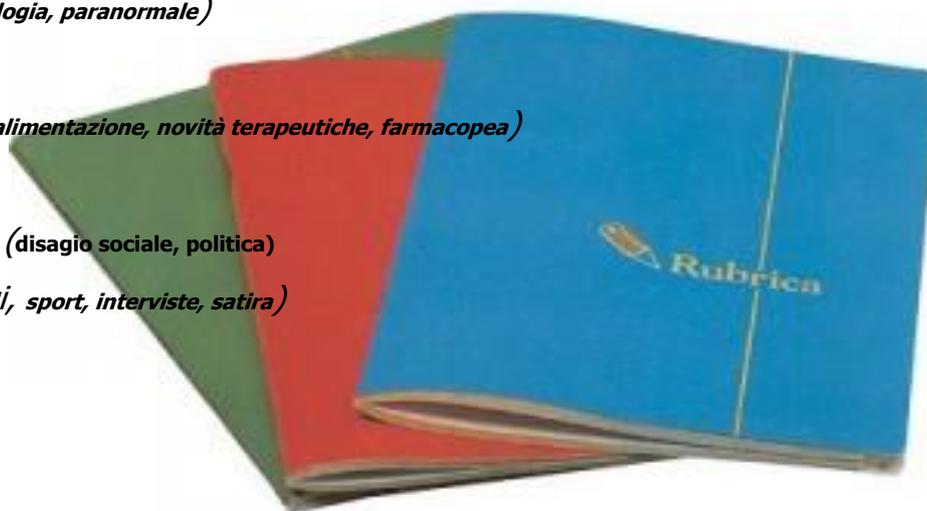
Tipologia: periodico trimestrale

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, lavoro, musica, pittura, pari opportunità, handicap)*
- *Filosofia (religione, ufologia, paranormale)*
- *Informatica*
- *Medicina (scienza dell'alimentazione, novità terapeutiche, farmacopea)*
- *Racconti e poesia*
- *Riflessioni e critiche (disagio sociale, politica)*
- *Tempo libero (viaggi, 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, 1° agosto, 1° novembre. E' importante comprendere che la rivista può uscire nell'arco del mese previsto solo grazie alla puntualità degli articolisti. Agli articoli pervenuti oltre tale termine si applica la procedura seguente:
 - a. pubblicati comunque, in base alla mole di lavoro della redazione e all'interesse dello scritto;
 - b. pubblicazione rimandata al numero / ai numeri successivi, sempre come sopra, in caso di articolo non strettamente correlato al periodo temporale e quindi valido anche in futuro;
 - c. non pubblicato a causa di notevole materiale già presente in precedenza e/o rivista in fine lavorazione;
- 4.** I testi pervenuti in redazione possono essere inseriti nel periodico, cestinati, conservati, in ogni caso non restituiti, senza motivazione comunicata dalla redazione stessa;
- 5.** Se il testo eccede le 15 - 20 pagine, anche in relazione al tema trattato che potrà essere valutato più o meno attraente, la Redazione si riserva la facoltà di ridurre o modificare, in ultimo di cestinare lo stesso; in alternativa, lo scrivente può, di sua iniziativa, o su suggerimento della Redazione, suddividere l'articolo in due o più tranches da immettere in numeri sequenziali della rivista;
- 6.** Il carattere di stampa dell'articolo, relativamente al file in formato pdf, è il *Times New Roman*, dimensione 12 punti; il titolo è sempre dello stesso carattere, 16 punti e grassetto, il nome dell'articolista è impostato come *Arial*, 10 punti, stile grassetto e corsivo. In generale, il layout della pagina è su due colonne, con formattazione giustificata e interlinea 1,15. Questo



tanto perché lo scrittore possa utilizzare lo stesso font per calcolare, orientativamente, il numero delle pagine del proprio articolo;

- 7.** L'articolaista 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 16 punti, stile grassetto. Il titolo deve inoltre essere il più corto possibile;
 - nome dell'articolaista in font *Arial*, dimensione 10 punti, stile grassetto e corsivo;
 - corpo del testo in *Times New Roman*, dimensione 12 punti, paragrafo allineamento giustificato e testo ripartito su due colonne;

altre personalizzazioni proprie di chi invia lo scritto saranno annullate; naturalmente, l'articolaista 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'articolaista 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'articolaista 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'articolaista non può chiedere la rimozione, tantomeno la modifica dello stesso o la sua sostituzione con una versione più recente;



Sommario

Editoriale



7

La... rinascita?

Di Mario Lorenzini

Cucina



8

La frutta esotica

Di Giuseppe Lurgio

Cultura



30

Pelle giovane con gli oli naturali

Di Anadela Serra Visconti

31

la protezione solare che funziona

Di Anadela Serra Visconti

32

Tachicardia da ansia: cause e strategie

A cura di Lista Mente gruppo Sublimen

34

Il cervelletto: anatomia e funzioni

A cura di Lista Mente gruppo Sublimen

38

Alcuni luoghi comuni e false credenze

Di Rossana Madaschi

40

E IL VIAGGIO CONTINUA...

Di Maria Teresa Montanaro

Filosofia, religione e dintorni

42

Attila, flagellum Dei: l'enigma del re degli Unni

Di Alessio Begliomini

46

Lourdes: i miracoli tra scienza, fede religione

Di Stefano Pellicanò

49

LA MISSIONE DELLA TERRA

Di Ita Wegman

54

Nostra Signora di Lourdes (Immacolata Concezione o Madonna di Lourdes)

Di Stefano Pellicanò

Informatica

66

I droni

Di Mario Lorenzini

69

SPID per... tutti??? Via il contante

Di Mario Lorenzini

Medicina

71

Novità in Farmacopea XXIV parte

Di Stefano Pellicanò

72

Novità in Sanità Pubblica: XV parte

Di Stefano Pellicanò

75

Novità in Medicina: XXIV parte

Di Stefano Pellicanò

Racconti e poesia

79

Elogio della lentezza

Di Antonella Iacopon

80

la sposa

Di Giuseppe Furci

81

Se (poesia di Isa miranda)

Di Silvano Livi

Riflessioni e critiche

83

TIM: invadenti e inopportuni

Di Mario Lorenzini

85

Le inutili tendenze che escludono

Di Mario Lorenzini



Tempo libero

86

Luana Bucchieri, molti la conoscono ma non tutti sanno che...!

Di Giuseppe Lurgio

94

Dai, divertiamoci con l shopping

Di Annalisa Conte

96

Per sorridere un po'

Di Giuseppe Lurgio



LIBRI

97

Rivoluzione artificiale

Di Mario Lorenzini

98

Prevenzione degli incidenti domestici e degli ambienti confinati

Di Stefano Pellicanò



COMUNICATI

99

L'adozione di Pallocchio, cane ipovedente

Oasi rifugio Crotone ONLUS





La... rinascita?

Di Mario Lorenzini

Riprendo il titolo della nota canzone dei Pooh che ha dato lo spunto per una speranza di nuova vita dopo il Corona virus. Speranza che la malattia sia finalmente sconfitta. Non solo la polmonite interstiziale bilaterale che ci ha fin qui terrorizzato, ma tutto ciò che ne è derivato, drammaticamente esaltato dalle istituzioni. La patologia COVID-19 non è più degna del nome SARS-COV-2. Per chi non lo sapesse la sigla sta per Severe acute respiratory syndrome, ossia sindrome respiratoria grave. Ma non è più così. Già nella variante Delta si riscontravano attenuazioni; poi la Omicron, che è di solito qualcosa che, nei peggiori casi, si sviluppa con febbre bassa o assente, con o senza mal di gola o un po' di tosse.

Però, psicologicamente, stiamo comunque male. Ci dicono che le mascherine sono fortemente raccomandate, obbligatorie (con dubbi decreti attuativi) fino al 15 giugno per gli studenti o sui luoghi di lavoro. Ci ripetono che il virus non è scomparso e che potrebbe ripresentarsi in autunno. E allora? Tutti gli anni ci sono virus. Ci hanno abituato ad aver paura delle persone che passeggiano vicino a noi. Non siamo divenuti prudenti, a questo punto. Siamo stati trasformati in dipendenti. Mi viene da chiedermi quale sia veramente lo scopo delle istituzioni. Guarirci o influenzarci (non è una battuta, intendevo condizionare)?

Il primo lockdown, il coprifuoco, il distanziamento sociale. Tutte imposizioni dure e prolungate, senza alcun fondamento scientifico. Abbiamo visto stati che non hanno attuato queste misure, con lo stesso nostro andamento dei contagi, anche migliore. Poi è iniziato il Valzer dei vaccini con i suoi ignobili ricatti. E, dulcis in fundo, come un rapace che non vuol lasciare la preda, il nostro ministero della salute continua a premere l'acceleratore sulle mascherine, anch'esse di dubbia utilità, se non dannose.

Ora è giunto il momento di darci un taglio. Non fosse altro per non farci offendere la nostra intelligenza. Abbiamo capito a che punto è la situazione. Quanto c'è di sanitario e quanto di politico. Ci ritroviamo, oltretutto, con un'economia distrutta. Tante attività che sono scomparse dal mercato, impotenti di fronte a chiusure imposte dal governo che prometteva ristori ridicoli. Poi le direttive che sono sempre giunte dai nostri ministeri, che hanno aumentato il da farsi nel settore commercio, limitando l'accesso alla clientela. Conseguenza inevitabile da parte di cittadini e attività private, una sempre maggiore sfiducia nei confronti del nostro stato. Abbiamo avuto, a tutti i livelli gerarchici, incompetenza e arroganza. Provvedimenti deleteri o comunque infruttuosi, a lungo protratti. Il nemico, il virus, è stato velatamente e soppiantato dalla repressione messa in opera da un numero esiguo di persone influenti. Ora la speranza (no, non quello con la s maiuscola) è che ci siano dei ravvedimenti, o comunque non possano fare a meno, anche se lentamente, di mollare la presa. Questo se veramente vogliamo rinascere e tornare al 2019 o prima. Vivere perennemente in un'emergenza pandemica o d'altro genere non può essere ritenuta normalità.

[Torna all'indice](#)

La frutta esotica

Di Giuseppe Lurgio

Ed eccoci finalmente in estate!

periamo sia una estate "vera" con tanto di sole e caldo e non come è stato l'inverno che è stato piuttosto parco di pioggia, ma soprattutto di neve e freddo così importanti per il nostro mondo e quello vegetale.

Ma veniamo al mio articolo. In questo numero vi parlerò dei frutti tropicali o esotici che ben si sposano con la calura estiva insieme naturalmente.

alla nostra frutta che non ha nulla da invidiare a quella esotica sotto il profilo nutrizionale.

I Paesi che producono questo tipo di frutta sono localizzati soprattutto nel Tropico del Cancro (da qui il nome "tropicale"), quindi Africa, America Latina, ma anche India e Indonesia.

In questi ultimi anni la frutta esotica ha conquistato, e sta ancora conquistando grandi segmenti di mercato perché oltre ad avere un indiscusso effetto benefico sulla nostra salute. Sono, infatti, alimenti ricchi di nutrienti essenziali per il nostro benessere come vitamine, acqua, sali minerali, fibre.

Essi inoltre, soprattutto in estate, freschi o essiccati stuzzicano il nostro palato con i loro sapori e colori particolari e diversi dalle nostre abitudini alimentari. Sono perfetti per frullati, macedonie, insalate di frutta, dolci.

Un altro fattore che ha fatto aumentare il consumo della frutta esotica è dovuto al fatto che anche in Italia si sta diffondendo la frutticoltura tropicale come colture alternative.

Quello della frutta esotica è un mondo piuttosto variegato, vista la grande diversità di frutti e piante tropicali. Però, una prima distinzione si può fare in base al gusto: quella dolce o acidula possiede caratteristiche nutrizionali simili alla nostra frutta, mentre quella "grassa" somiglia più alla frutta secca o ai semi oleosi.

Quindi, i frutti esotici aciduli o dolci contengono rilevanti quantità di acqua, fibre, carboidrati, vitamine e sali minerali. Invece, quelli grassi hanno un discreto contenuto lipidico e proteico, pertanto un maggior apporto calorico.

Prima di passare a qualche gustosa ricetta vi propongo una piccola lista di questo tipo di frutta con alcune caratteristiche nutrizionali e medicamentose.

1) Anacardio



L'anacardio (*Anacardium occidentale*) è un albero appartenente alla famiglia delle Anacardiaceae, originario del Brasile e poi diffusosi in India e nell'Africa orientale.

La pianta, dal punto di vista economico, riveste un notevolissimo interesse per i

molteplici usi che si fanno di ogni sua parte: dal guscio si estrae un inchiostro indelebile, il succo è un potente antidoto alle tarme e viene usato in medicina per il suo potere altamente caustico.

dal frutto si ricavano alcool ed aceto e, previa pressione, un olio pregiato. inoltre, dalla pianta si ottengono una gomma ed un liquido lattiginoso, usati come basi per le vernici.

Dal punto di vista strettamente alimentare, fornisce due tipi di frutti: la mela di anacardio (chiamata in Brasile "pomme cajou"), che rappresenta quello fresco, e la mandorla o nocciola di anacardio (chiamata in Brasile "noix de cajou"), che è invece quello secco.

La prima è botanicamente un falso frutto, perché deriva dall'ipertrofia del peduncolo floreale che arriva a raggiungere le dimensioni di una mela più o meno piriforme.

la sua superficie è liscia, sottile e fragile, il colore va dal giallo al rosso vivo, la polpa è fibrosa e dal sapore acidulo e rinfrescante.

Nei paesi produttori la polpa si consuma, estraendone un succo che viene bevuto dopo una leggera fermentazione.

La mandorla o nocciola di anacardio, invece, costituisce il vero e proprio frutto, ed è una noce a forma di rene, dal guscio liscio all'esterno e contenente un seme quasi bianco all'interno, oleoso e commestibile.

La nocciola di anacardio contiene all'origine un olio irritante che deve essere eliminato con il calore, facendo estrema attenzione a non contaminarne il seme destinato all'uso alimentare.

Trasformare gli anacardi in seme commestibile è una procedura complicata e richiede molta mano d'opera: soltanto il dieci per cento della produzione grezza passa

indenne attraverso le varie fasi della trasformazione e del confezionamento (il guscio dell'anacardio, prima della sua rottura, viene tostato e poi l'apertura è praticata esclusivamente a mano.

In seguito, il frutto, per facilitare la rimozione della leggera pellicola scura che lo ricopre, va nuovamente scottato ed infine salato). Ciò spiega il loro costo elevatissimo sul mercato europeo.

L'anacardio è un frutto che tende ad irrancidire molto facilmente e va quindi conservato, limitandone il più possibile il contatto con l'aria.

Per quanto riguarda le proprietà terapeutiche, l'anacardio è ricco di sali minerali, come il magnesio, il fosforo, il calcio, il potassio e, soprattutto, il selenio (un minerale che protegge dai radicali liberi).

possiede anche molta vitamina B1 e B2, ma, per il suo alto contenuto calorico, è sconsigliato nelle diete: infatti, 100 grammi forniscono ben 598 kcalorie.

2) Ananas



L'ananas è un frutto esotico drenante, digestivo, dietetico, rinfrescante con moltissime proprietà salutari. Si presta poi a realizzare gustose e originali ricette.

Contiene la bromelina, un enzima presente nel gambo che svolge un'azione antinfiammatoria. È, infatti, utilizzata spesso nel trattamento della cellulite, per uso esterno e interno, come alleato per limitare i danni causati dalla ritenzione idrica e sfiammare i tessuti gonfiati dal ristagno dei liquidi.

L'ananas attenua anche i dolori allo stomaco, soprattutto i crampi addominali e la sensazione di pesantezza che si prova dopo un pasto pesante. Oltre ad agire come calmante, aiuta anche a digerire i cibi molto proteici grazie sempre alla bromelina.

È un ottimo alleato per chi vuole perdere peso, non solo per le poche calorie (49 calorie per 100 g) che apporta, ma anche perché stimola il senso di sazietà.

Esistono diverse varietà, tra le quali:

- la "Queen", del peso di circa un chilogrammo, che a differenza dell'ananas grande, ha una buccia più gialla e sottile ed un bel ciuffo verde-grigio e la cui polpa è soda ed intensamente profumata.

- la "Cayenne", piuttosto pregiata, dalla polpa chiara, succosa e dolce, adatta per essere conservata in scatola;

- la "Red Spanish", di media grandezza e dalla scorza leggermente aranciata, con una polpa pallida molto aromatica, dal sapore acidulo e leggermente fibrosa.

In cucina, l'ananas si presta per la preparazione di numerose ricette, dai primi ai dolci.

Si utilizza a crudo nelle macedonie e nelle bibite, mentre in cottura è un ottimo ingrediente per torte e crostate, e si abbina molto bene con il pollo, il maiale ed i gamberi in agrodolce (preparazioni tipiche della cucina

orientale), sia grigliato che in padella o flambé.

3) Alchechengi



L'alchechengi è una pianta erbacea nativa del continente asiatico. È caratterizzata da un frutto rosso-aranciato contenuto in un calice a forma di lanterna, che presenta una consistenza simile alla cartapesta.

La pianta è tossica per l'organismo umano ad eccezione delle bacche che sono commestibili e ricchissime di vitamina C. Hanno delle dimensioni simili alla ciliegia, per questo motivo sono soprannominate anche "ciliegie invernali". Conta 280 calorie per 100 g di prodotto.

Possiede interessanti proprietà diuretiche ed antinfiammatorie, per tale motivo si somministra con successo nel trattamento dei

disturbi del tratto urinario. Inoltre, è un'ottima fonte di antiossidanti.

Le bacche hanno un gusto acidulo agrumato, particolarmente piacevole al palato. Si possono consumare sia fresche che come ingrediente da aggiungere nelle torte e crostate.

Inoltre, si possono preparare delle ottime confetture oppure provare i deliziosi alchechengi al cioccolato fondente.

4) avocado



L'avocado è un frutto esotico dalle mille proprietà benefiche. Nativo dell'America centrale e meridionale, è ormai diffuso in molte aree del pianeta: è un alimento molto importante per la nostra salute e soprattutto per chi segue una dieta vegetariana.

È ormai entrato anche nelle abitudini alimentari degli italiani ma spesso è considerato, a torto, nemico della dieta perché troppo calorico.

La polpa è particolarmente grassa, ha anche un discreto contenuto di calorie, 231 su 100 g. Quindi, se non si vuole ingrassare, è meglio

eliminarlo dalla dieta, rinunciando così ai suoi tanti benefici?

La risposta è no, basta consumarlo con moderazione (non oltre mezzo a volta), anche perché i grassi che contiene sono preziosi per la salute e, in più, è un frutto che garantisce un notevole senso di sazietà.

Una buona regola è non mangiare l'avocado insieme ad altri cibi grassi, meglio consumarlo per insaporire una bella insalatona mista senza aggiungere olio, oppure in compagnia di uno yogurt magro.

5) banana



La banana è uno dei frutti esotici più nutrienti e gustosi, amato da grandi e piccini per la sua consistenza morbida e per il sapore particolarmente dolce. Spuntino pratico, "portatile", regala energia preziosa a chi la sceglie.

È poi ricca di potassio, vitamine e sali minerali. Inoltre, apporta grandi benefici all'organismo: combatte il colesterolo, abbassa la pressione, regola l'intestino e aiuta l'umore.

Il potassio è utile per eliminare i liquidi, limitare la ritenzione idrica e quindi regolarizza la pressione alta, favorendo anche

la buona funzionalità del sistema cardiovascolare.

Ricca di magnesio, la banana aiuta contro i crampi ed è l'ideale per chi fa attività fisica. Poi, ha un effetto calmante su acidità e bruciori di stomaco e le sue fibre gestiscono al meglio l'irregolarità intestinale, ostacolando la stitichezza.

È il frutto in assoluto più consumato al mondo, ma trattandosi di un frutto calorico (65 calorie per 100 g) dovrebbe essere consumato con moderazione da chi ha problemi di peso.

La pianta. Può' raggiungere gli otto metri di altezza, ha foglie lunghe fino a tre metri e, con il termine banana (derivante dall'arabo che significa "dito"), viene indicato il frutto prolungato della pianta, che si sviluppa in una serie di grappoli; un casco di banane può pesare trenta - cinquanta chilogrammi circa. Il frutto ha una forma oblunga, con la porzione esterna (il pericarpo) costituita da una buccia che originariamente è di colore verde e, nel pieno della maturazione, diventa gialla. La parte interna è commestibile, pastosa, di colore bianco e dal gusto dolce ed aromatico.

Le varietà principali di banane sono: La "Musa Sapientium", la "Musa Cavendishii" e la "Musa Paradisiaca".

Le prime due sono ricche di zuccheri ed adatte ad essere mangiate crude; la terza, meno zuccherina e più ricca di amido, viene cucinata oppure fatta essiccare per ricavarne una farina.

Normalmente la banana si consuma fresca, al naturale. Ma è ottima anche frullata con latte o altra frutta per creare smoothie gustosi e nutrienti, a pezzetti nello yogurt, tagliata in macedonia, sotto forma di gelato.

6) Babaco



Il babaco è una pianta erbacea perenne, appartenente alla famiglia della Caricaceae, originaria dell'America del Sud e successivamente coltivata anche in Australia, Nuova Zelanda ed Italia.

Dai fiori traggono origine i frutti, simili nella forma a peperoni, dal colore verdastro quando sono acerbi e gialli, con qualche sfumatura verde, a piena maturazione raggiunta.

Sono totalmente commestibili, compresa la buccia, ed il gusto è un misto di fragola ed ananas. Si conserva molto a lungo in frigorifero.

In cucina, può essere consumato al naturale o a macedonia, con panna o gelato.

È molto dissetante in sorbetto, o frullato, (con succo di limone, zucchero, acqua e ghiaccio).

Per quanto riguarda le proprietà terapeutiche, il babaco possiede una elevata percentuale di vitamine A e C (che hanno un potere antiossidante e potenziano le difese immunitarie), oltre al potassio (che aiuta a riequilibrare la presenza di liquidi nell'organismo ed è un efficiente aiuto al sistema cardiovascolare).

Infine, ha un basso contenuto calorico (solo 21 kcalorie per 100 grammi di prodotto).

7) Cocco



Chiamato anche "albero della vita" nelle isole del Pacifico, il cocco è una pianta che fornisce un frutto meraviglioso, la "noce di cocco":

è un albero molto longevo (può arrivare ad oltre 100 anni di vita) e di grandi dimensioni (tanto da raggiungere i quaranta metri di altezza, con un diametro alla base di cinquanta o settanta centimetri, ed una corteccia segnata dalle cicatrici anulari delle vecchie foglie). All'apice termina con una corona di grandi foglie (sono lunghe da quattro a sei metri e composte da foglioline lanceolate, erette nei primi due anni di vita e successivamente cadenti, di color verde brillante). Le infiorescenze nascono dall'ascella delle foglie e sono di colore giallo.

Ogni palma può produrre da cinque a dieci noci di cocco, frutti di forma sferica che si formano a due settimane dalla fioritura e che crescono rapidamente per circa sei mesi. La noce di cocco ha un guscio fibroso e spesso dai cinque ai quindici centimetri.

Sotto tale guscio, vi sono delle coperture biancastre, dure e sottili, che rivestono la polpa, bianca e molto compatta.

All'interno di questa polpa vi è una cavità centrale che contiene un liquido bianco-opalescente, dolce e rinfrescante: il latte di cocco. Il cocco è classificato come un "alimento funzionale" perché fornisce benefici per la salute. Inoltre, oltre al suo contenuto nutrizionale, è altamente energetico, ricco di fibre, vitamine e minerali. Conta 364 calorie per 100 grammi di prodotto. L'acqua di cocco si ottiene grattugiando l'endosperma solido, con o senza aggiunta di acqua, ed è servita come bevanda molto dissetante. Mentre il latte di cocco è solitamente utilizzato come ingrediente alimentare in varie ricette della cucina tradizionale.

- con la linfa zuccherina estratta dalle giovani infiorescenze (grazie all'opera di abili raccoglitori che, arrampicandosi sulle piante, praticano le incisioni e collocano i recipienti per la raccolta) si ricava lo zucchero di palma e, a seguito di una naturale fermentazione, una bevanda alcolica nota con il nome di "Toddy".

- dalla polpa essiccata della noce di cocco, si estrae l'olio vegetale di palma, ad alto punto di fusione, utilizzato in pasticceria e per la produzione della margarina come surrogato del burro, o per la fabbricazione di detersivi e prodotti cosmetici, come shampoo, creme da barba e dentifrici ed in alcuni prodotti farmaceutici, come le supposte.

8) Carambola

Il nome inglese della carambola è "star fruit", che significa "frutto stella" per la sua classica forma di stella a cinque punte. Ha una consistenza abbastanza croccante, come quella di una mela. Le varietà che arrivano sui nostri mercati sono quelle dolci, ma ce ne sono tante altre meno dolci in cui l'asprezza

risalta per via dell'alto contenuto di acido ossalico.



Il frutto di carambola si utilizza quasi al 100%. La buccia opportunamente lavata è edibile e la polpa non presenta parti dure o estremamente fibrose, tolto qualche seme. Le calorie, invece, sono 31 per 100 g di prodotto.

Si può usare per insaporire e condire un'insalata o come ingrediente di qualche salsa esotica. Il suo succo si usa come quello di un limone.

9) Cherimoya



La cherimoya è un frutto originario del continente americano. Non si trova facilmente in commercio in Italia ma è nota per il suo gusto e le proprietà nutrizionali e benefiche per l'organismo.

Consente un buon apporto di vitamine (soprattutto C), zuccheri e sali minerali, tra

cui il potassio. Conta 75 calorie per 100 g di prodotto.

La caratteristica di questo frutto è il contenuto di un polifenolo, la annonacina dalle ottime proprietà antiossidanti.

Poi, grazie alla presenza di fibre, la cherimoya è utile come lassativo in caso di stipsi.

Inoltre, permette anche di ridurre i livelli di colesterolo favorendo i processi digestivi.

La polpa ha un sapore dolce, ma sono assolutamente da evitare i semi che sono altamente tossici per l'organismo, perfino velenosi in certe dosi. Infatti, in America del sud i semi tritati si usano come insetticida.

10) dattero



Il suo tronco slanciato può raggiungere i trenta metri di altezza ed è coronato da una fitta chioma, formata da rigide fronde grigio-verdi lunghe circa tre metri e da grandi spighe ramificate cariche di datteri, bacche oblunghe di colore arancione scuro contenenti un seme di consistenza legnosa (ogni singola spiga può portare da 200 a 1000 frutti, arrivando a pesare anche dodici chilogrammi).

La pianta inizia a fruttificare dopo l'ottavo anno di vita, raggiungendo la piena maturità intorno ai trenta.

Quasi tutti i datteri vengono fatti essiccare al sole. Per aumentarne la concentrazione degli zuccheri e renderli così più dolci, mentre, alcune varietà, come la "Berhi" e la "Hiann", sono, invece, commercializzate fresche.

I datteri secchi si presentano più scuri e piuttosto grinzosi, con una forma oblunga ed irregolare, ma quelli freschi sono lisci e perfettamente cilindrici.

I più diffusi sono di provenienza tunisina, la cui qualità è però spesso piuttosto scadente: sono piccoli, poco dolci ed addizionati con sciroppo di glucosio (si trovano confezionati nel classico involucro di plastica ed attaccati ad un finto rametto anch'esso di plastica).

I migliori, anche se più cari, sono senza dubbio quelli di Israele, piuttosto grossi, scuri e dolcissimi.

Delle varietà altrettanto buone sono la "Deglet Noor", la "Hallawi" e la "Khadrawi", coltivate in Medio Oriente.

Originari del Medio Oriente, i datteri sono una ricca fonte di fibre alimentari, sali minerali (soprattutto potassio, rame, ferro, magnesio e fosforo) e presentano un ridotto apporto di grassi. Tuttavia, se si è a dieta, i datteri vanno consumati con moderazione perché sono molto energetici e forniscono prontamente zuccheri (fruttosio, saccarosio, maltosio e destrosio). Normalmente, è bene limitarsi, consumando circa 50 g di prodotto al giorno o ogni due. Infatti, 100 g di datteri essiccati, circa 12-15 frutti, hanno 300 calorie.

I datteri sono adatti agli sportivi in virtù del loro potere calorico e dell'elevato contenuto di zuccheri ma non sono idonei per chi soffre di diabete.

I benefici sono tantissimi. Ad esempio, hanno un'azione ricostituente. Alcune popolazioni del Nord Africa sono solite preparare un

decotto, cioè uno sciroppo concentrato, chiamato robb, per ristabilire le forze delle persone esaurite da una lunga malattia. Possono essere consumati sia freschi che essiccati. Solitamente si mangiano essiccati, ma per trarre il massimo beneficio da tutte le loro proprietà andrebbero consumati freschi.

11) Durian



Il durian (*Durio zibethinus*) è un albero di grandi dimensioni (può superare i quaranta metri di altezza). È un frutto esotico originario della Malesia e rinomato nel sud est asiatico come il "re dei frutti", per i ricchi principi nutritivi racchiusi nella scorza.

Invece, negli altri Paesi è considerata l'infruttescenza più puzzolente al mondo perché rilascia un odore acre e particolarmente pungente che rende difficile apprezzarla.

Ha delle foglie lunghe fino a 25 centimetri e larghe circa otto centimetri, lucide e di colore verde.

I fiori sono bianchi e fortemente odorosi. I frutti, che maturano tra agosto e settembre, hanno la dimensione di un grosso melone (dai

15 ai trenta centimetri di lunghezza ed un peso che va da 1,5 a quattro chilogrammi). La loro buccia, molto dura, è verde e ricoperta di aculei. Sono caratterizzati da un odore, che è veramente abominevole e repellente (tanto che nei negozi ed alberghi del sud-est asiatico sono banditi!).

Tuttavia, hanno un sapore veramente sublime (dolce e piccante insieme, come un gelato alla vaniglia con retrogusto di banana ed un aroma di spezie davvero particolare).

Quando si devono aprire questi frutti, non basta un semplice coltello, ma occorrono strumenti decisamente più robusti.

Ciò fatto, si potrà raggiungere la polpa interna, di colore bianca o giallastra, divisa in cinque segmenti con grossi semi. Ogni albero produce circa cinquanta frutti all'anno.

Il frutto contiene anche numerose virtù terapeutiche e il suo consumo è particolarmente indicato per migliorare la digestione e contrastare l'insonnia.

Il frutto è comunque ricco di elementi nutritivi importanti per la salute dell'organismo. In particolare, si riscontra un'elevata concentrazione di antociani, carotenoidi, polifenoli e flavonoidi dalle spiccate proprietà antiossidanti.

12) Feijoa



La feijoa o pineapple guava è un frutto tropicale particolarmente gustoso prodotto dalla pianta *Feijoa sellowiana*. L'arbusto è nativo degli altopiani del Brasile, dell'Argentina, della Colombia e dell'Uruguay. Coltivazioni di feijoa si trovano anche nel territorio italiano, in particolare nella Riviera Ligure e in Sicilia dove si coltiva sia come albero da frutta che come pianta da giardino. Può raggiungere gli otto metri di altezza, ed ha foglie ovali-oblunghe, di colore verde scuro, lucide sulla parte superiore. Quando vengono stropicciate, emanano un gradevole odore simile a quello del mirto.

Il fiore è bianco all'esterno e rosso all'interno, ed il frutto è rappresentato da una bacca rotonda od ovale, lunga cinque o sei centimetri, di colore verde ed intensamente profumata, che contiene polpa bianca, dolce ed aromatica, con piccoli semi commestibili: il gusto ricorda l'ananas e la fragola insieme.

Si presta a un utilizzo versatile in cucina, difatti è l'ingrediente ideale per la realizzazione di frullati, confetture e liquori. Ha solo 61 calorie per 100 g di prodotto.

Inoltre, è una ricca fonte di minerali e vitamine indispensabili per il benessere del nostro organismo. Grazie ai suoi principi nutritivi, la feijoa ha una formidabile azione rinforzante sul sistema immunitario e influenza il corretto funzionamento del metabolismo.

Infine, essendo un alimento ipocalorico e totalmente privo di colesterolo, si può considerare un valido alleato per la perdita del peso corporeo.

Rimanda alla fragranza dell'ananas con l'aggiunta di note di mela e di menta. La polpa

è decisamente succosa, composta da due parti distinte: una chiara, gelatinosa e ricca di semi, e un'altra dalla consistenza più solida tendente al granuloso e all'opalescente.

13) Guava



La guava è il frutto di una pianta ampiamente coltivata nelle regioni tropicali e subtropicali di tutto il mondo. È una bacca carnosa con una buccia di colore da giallastro a rosso-arancione.

È considerato un alimento di grande pregio, non solo per il suo piacevole sapore, ma per le sue doti nutraceutiche, tanto da essere considerato un "super food". Infatti, costituisce una ricca fonte di antiossidanti, vitamine, minerali, zuccheri e fibre. Le sue proprietà benefiche riguardano principalmente effetti antinfiammatori, antibatterici, antivirali, antiossidanti e antidiabetici a beneficio dell'apparato digerente, del sistema circolatorio e della pelle.

Oltre al frutto, anche altre parti della pianta sono utilizzate a scopo alimentare. Con le foglie si preparano tè, infusi e decotti. Invece, l'olio essenziale è utilizzato per la profumeria e si estrae principalmente dalle foglie.

Il frutto della guava è edibile al 100% e se ne consiglia il consumo con tutta la buccia (ben lavata), perché è la parte dove si concentrano le sostanze nutrizionali più preziose, in

particolare la vitamina C. Conta soltanto 68 calorie per 100 grammi.

14) Kiwano



Originario dell'Africa, il kiwano è un'ottima fonte di oligoelementi, come magnesio, calcio, potassio e ferro. Il suo è un sapore poco intenso, acquoso, che ricorda il cetriolo e lontanamente la banana, anche se ha un retrogusto leggermente agrodolce. Con le sue 44 kcal per 100 g, contiene buone quantità di vitamina C e B6 ed è ricchissimo di acqua. È anche considerato un ottimo rimineralizzante, antiossidante e antinfiammatorio.

Si può consumare anche la polpa di questo frutto ma solo previa cottura, poiché racchiude una maggiore concentrazione di vitamina C e di fibre alimentari.

In molti Paesi africani è considerato un frutto prezioso perché ricco di acqua. Solitamente è cucinato intero (arrostito o bollito con altre verdure) ma è buono anche consumato fresco, facendo attenzione ad evitare le spine della buccia. La polpa si può aggiungere a insalate, creme, yogurt, macedonie, ecc.

Per esaltarne il sapore basta aggiungere un cucchiaino di sale o zucchero o succo di limone.

15) kiwi



Originario della Cina, il kiwi è stato poi importato in Nuova Zelanda, dove ha preso il nome dell'uccello simbolo di questa nazione, comunemente chiamato kiwi (perché lo ricorda molto nella forma e nell'aspetto vellutato).

Sono diverse le varietà di kiwi, ma le più conosciute sono la verde e la gialla. In Italia, quella più presente sulle nostre tavole è la varietà verde. Il frutto ha una forma ovale, con una buccia pelosa marrone scuro.

La polpa all'interno è invece di un bel colore verde smeraldo, con un sapore delicato anche se un po' acidulo.

I kiwi sono un vero e proprio frutto della salute. In 100 g di prodotto ci sono soltanto 48 calorie totali, ma almeno 400 mg di potassio, 0,5 mg di ferro e ben 85 mg di vitamina C.

È costituito per l'80% da acqua, ha pochi carboidrati e grassi vicino allo zero. Però è un vero concentrato di vitamine, perché contiene soprattutto quelle del gruppo B come la B1 e la B2.

Inoltre, ha un alto contenuto di fibre che aiutano la funzionalità dell'intestino ed è ricco di sostanze antiossidanti. Ovviamente non

possiamo non segnalare la presenza di vitamina C, perché il kiwi ne contiene molta di più dell'arancia e del limone.

16) Litchi



Il litchi (*litchi chinensis*) è una pianta arborea perenne, appartenente alla famiglia delle Sapindaceae, originario della Cina e delle Filippine, e coltivato anche nel Madagascar, in Thailandia, in Israele e nell'Africa del Sud.

Noto anche come ciliegio cinese, può raggiungere i dieci metri di altezza ed è molto longevo (in Cina esiste tuttora un esemplare con più di 1200 anni!).

Le sue foglie, ovali ed appuntite, sono di colore verde chiaro ed il frutto, dal lungo picciolo, è riunito a grappolo, ha forma tondeggiante e le dimensioni di una noce (dai due ai cinque centimetri di diametro).

La buccia, sottile e rugosa, è di colore rosa o rosso acceso; la polpa, di colore bianco translucido, è carnosa e succosa, e racchiude un grosso seme marrone non commestibile che assomiglia a quello delle nespole. Ha un sapore simile all'uva di tipo moscato ed un profumo che ricorda la fragranza della rosa.

Il litchi è presente sul mercato da novembre a gennaio e quando si sceglie, deve avere un aspetto fresco ed un delicato profumo di rosa. In cucina, viene consumato al naturale (privato della buccia), o nelle macedonie di

frutta, ed è una presenza costante in tutti i ristoranti cinesi.

Per quanto riguarda le virtù terapeutiche, il litchi è ricco di vitamina C (ha pertanto un forte potere antiossidante e potenzia notevolmente le difese immunitarie dell'organismo), e di sali minerali, come il calcio, il magnesio, il fosforo ed il potassio (che serve a riequilibrare la presenza dei liquidi ed è un efficiente aiuto al sistema cardiovascolare).

Infine, favorisce la digestione e fornisce circa 65 kcalorie per 100 grammi di prodotto.

17) Lime



Originario dell'Asia, il lime (o limetta) è una pianta alta fino a cinque metri, ha foglie ovali e fiori bianchi e profumati, prodotti in diversi periodi dell'anno. Il frutto, che matura da luglio a settembre, è leggermente ovale, la buccia è sottile, dal colore verde intenso e brillante, con qualche sfumatura gialla ed è ricca di oli essenziali. Si presta in cucina per numerose

ricette per il suo particolare aroma. Inoltre, è ricchissimo di vitamina C

ed è quindi un valido alleato per:

- Rafforzare il sistema immunitario.

- Irrobustire le ossa.

- Contrastare l'azione nociva dei radicali liberi.

- Debellare le infezioni batteriche e fungine.

Rispetto al limone, che ha un gusto spiccatamente acidulo, il lime ha una polpa molto succosa, profumata, ed amarognola per l'elevata concentrazione di acido citrico.

Il limone ha quasi il doppio di vitamina C rispetto al lime ma quest'ultimo lo batte con un'elevata concentrazione di vitamina A.

Entrambi registrano lo stesso apporto calorico pari a 30 kcal e contengono reciprocamente 2,8 g di fibre e la medesima quantità di acido folico.

Il lime è anche un ottimo ingrediente in cucina per i piatti a base di pesce o i carpacci di carne. Come non pensare poi al guacamole, la salsa tipica della cucina messicana o al re degli aperitivi come il mojito.

18) Maracuja o frutto della passione



Il frutto della passione o maracuja è il frutto di una pianta originaria delle zone tropicali.

Sono due i principali tipi di frutto della passione: la maracuja viola, con la buccia viola scuro, e quella gialla.

Dal punto di vista nutrizionale, è composta prevalentemente da acqua (73%) insieme a proteine, grassi, fibre e carboidrati. Le calorie sono 97 per 100 g di prodotto e sono presenti anche buone quantità di sali minerali, come:

- Potassio.
- Magnesio.
- Sodio.
- Fosforo.
- Calcio.
- Ferro.
- Zinco.
- Selenio.

È poi una notevole fonte di antiossidanti, che contrastano i radicali liberi e l'invecchiamento cellulare. Anche le vitamine sono ben rappresentate, soprattutto la C e le vitamine del gruppo B

Si digerisce facilmente e favorisce la motilità e la regolarità intestinale grazie alla presenza di pectina, responsabile anche dell'effetto saziante e della sua azione positiva sul metabolismo di grassi e zuccheri.

La presenza di mucillagini poi rende la maracuja un rimedio utile contro gastrite e colite. Contengono poi acidi grassi essenziali, tra cui spiccano gli omega 6 e omega 3.

19) Mango



Il mango è un albero sempreverde e ha le foglie lanceolate e lucide ed i fiori di colore rosa e giallo.

il frutto ha le dimensioni molto variabili (quelli in commercio solitamente hanno un peso che varia dai 200 ai 500 grammi, ma possono arrivare anche ad un chilogrammo), ha una forma tondeggiante e la buccia passa dal verde al rosso, fino ad assumere una colorazione giallo intensa quando raggiunge il pieno della maturazione. La polpa, al cui interno si trova un nocciolo piatto e piuttosto duro, è succosa e profumata e dal colore giallo-arancio. Il gusto è acidulo ed al contempo dolce ed aromatico, un mix tra l'ananas e l'albicocca.

Esistono diverse varietà di mango (come, ad esempio, la "Tommy Atkins", l'"iHaden", la "Kent" e la "Keitt"), ma principalmente si distingue quella indiana, di forma tonda ed irregolare, e quella indocinese, più appiattita ed allungata. Promosso dagli esperti come "super-frutto", sta ricevendo un consenso sempre più ampio tra i consumatori. Inoltre, le sue proprietà nutrizionali permettono a questo frutto di ritagliarsi un meritato ruolo da protagonista nella dieta per chi ha a cuore il proprio benessere in modo naturale.

Infatti, il buon contenuto di fibre promuove e facilita la normale motilità e regolarità intestinale evitando fenomeni di stitichezza.

Sebbene ipocalorico, l'indice glicemico del mango è considerato medio, perché a maturazione si presenta ricco di zuccheri semplici (fruttosio).

Quindi, chi soffre di diabete tende a evitarlo, ma con le dovute

precauzioni non rappresenta un frutto proibito.

Per finire, è anche ricco di fibre ed è costituito in prevalenza di acqua: caratteristiche che gli conferiscono proprietà purificanti, lassative e diuretiche.

In cucina, la polpa del mango si può usare nelle macedonie, spiedini di frutta, estratti, frullati, smoothie, gelati e sorbetti. Oppure può essere usata come condimento per le insalate, che rende saporite e sfiziose. Il mango, grazie alla sua dolcezza, è molto usato anche come guarnizione di torte, spesso abbinato al cioccolato.

20) mangostano



È un albero che può raggiungere i 25 metri di altezza, ha le foglie ovoidali, di un colore verde intenso e fiori color rosa.

Produce un frutto dalla forma di una bacca, dal diametro che va dai quattro agli otto centimetri, la cui buccia è liscia, spessa e dura, di colore verde pallido quando è acerba e rosso-violaceo nel pieno della maturazione, con un picciolo simile ad un piccolo fiore bianco, che racchiude una polpa bianca, lucida, striata di rosa, del diametro di tre - cinque centimetri e diviso in sei - otto spicchi. Ogni spicchio contiene, in genere, uno o due semi.

Il mangostano è un prezioso frutto esotico prodotto dalla pianta indonesiana *Garcinia mangostana*.

Con un coltello dalla lama affilata si può tagliare a metà la scorza dura del frutto e gustare la polpa dal sapore dolce, esotico e rinfrescante.

Grazie alle sue note aromatiche, si presta alla realizzazione di prodotti dolciari. Inoltre, essendo ricco di proprietà nutritive, il succo estratto diventa un interessante rimedio terapeutico.

Nel mangostano sono presenti vitamine, come la C e i folati, che costituiscono una ricca fonte di antiossidanti. Conta 63 calorie per 100 g di prodotto.

Si impiega per contrastare l'azione nociva dei radicali liberi e per rinforzare il sistema immunitario. Una volta aperto il frutto, si possono gustare gli spicchi cremosi. Vanno consumati come se si trattasse di un'arancia. Si possono sia assaporare direttamente prelevandoli dal frutto fresco, sia conservare per impiegarli successivamente come ingrediente per la realizzazione di deliziose ricette.

È considerato uno dei frutti esotici più prelibati.

21) Papaya



Esistono circa cinquanta varietà di papaya nel mondo, ma la maggior parte non può essere mangiata. Quelle commestibili che troviamo al mercato provengono dal Messico e hanno una polpa dolciastra molto rinfrescante.

Le proprietà nutrizionali della papaya rendono questo frutto un vero "super food". Infatti, è un alimento dagli alti valori nutrizionali ed è ipocalorico, solo 28 calorie per 100 g.

Una caratteristica particolare è la presenza di enzimi proteolitici che favoriscono il processo digestivo e la funzione intestinale.

Inoltre, grazie alle sue proprietà antiossidanti, questo frutto esotico è l'ideale per il mantenimento del benessere di tutto l'organismo, contrastando gli effetti dell'invecchiamento.

Infatti, la papaya fermentata <https://www.melarossa.it/salute/terapie-naturali/papaya-fermentata/> è

diventata molto famosa negli ultimi anni e sono parecchi gli studi sui suoi benefici per stimolare le difese immunitarie e combattere i radicali liberi.

In cucina, con la papaya, si possono preparare smoothie, dolci, gelati, marmellate e caramelle. La polpa viene anche essiccata e consumata come frutta secca.

22) pitaya

La pitaya o dragonfruit è un frutto esotico poco conosciuto in Italia e coltivato in Asia. La buccia è solitamente rosa ma ne esistono anche di colore rosso o giallo. La polpa interna invece è bianca con piccoli semini neri.

I dragon fruit sono molto profumati e morbidi, con un sapore dolce e delicato.

Inoltre, hanno ottime proprietà benefiche per la salute perché ricchi di antiossidanti e micronutrienti, come:

- Ferro.
- Magnesio.
- Vitamina C.
- Vitamina E.

L'apporto calorico è di 264 kcal per 100 g di prodotto, quindi seppur ricca di nutrienti utili per la salute, la pitaya è piuttosto calorica e va consumata con moderazione.

Si mangia fresca, tagliata a metà e gustando la polpa con il cucchiaino o a cubetti con lo yogurt o nelle insalate e macedonie.

23) Platano



Il platano è un frutto esotico molto simile alla banana, anche se si tratta di frutti piuttosto diversi tra loro. Ricco di amido, è usato in cucina come le patate o sostituto del riso e della pasta.

Più grande della banana, ha una polpa più asciutta ed è più vicino, come consistenza, alla patata, soprattutto se acerbo. Il platano più maturo, infatti, è più dolce e può essere mangiato anche crudo. Le calorie sono 122 per 100 g di prodotto.

È un frutto nutriente e possiede tantissime proprietà benefiche. Infatti, è indicato per chi soffre di disturbi dell'apparato digerente, come la celiachia, di infiammazioni intestinali o di gastrite.

Poi, è una buona fonte di vitamine, soprattutto A, B e C, abbonda in fibre e non contiene colesterolo.

Il suo consumo non presenta particolari controindicazioni. Ma visto l'elevato contenuto di zuccheri, è meglio consumarlo con moderazione, soprattutto se si soffre di diabete, si è in sovrappeso o si sta seguendo un regime alimentare ipocalorico.

24) Tamarindo



Originario dell'Africa orientale e del Madagascar, il tamarindo è noto per le sue proprietà dissetanti e lassative. Chiamato anche "dattero dell'india", il tamarindo si presenta come un baccello legnoso all'interno del quale ci sono i semi, avvolti da una polpa dal sapore acido e dal colore marrone.

Quest'ultima è composta di acqua, zuccheri, fibre, grassi e proteine, oltre a sali minerali e vitamine. Per queste sue caratteristiche è piuttosto adoperato sia in cucina, sia per la preparazione di prodotti cosmetici.

Sono 239 le calorie del tamarindo per 100 g di prodotto.

È ricco di acido tartarico che agisce come potente antiossidante, aiutando a proteggere il corpo umano dai radicali liberi dannosi, ma sono molteplici le proprietà che si riconoscono alla polpa del frutto, ai semi e ad altre parti della pianta. Infatti, ciascuna di queste esercita benefici effetti sulla salute del nostro organismo. Dalla lavorazione della sua buccia, ad esempio, si ricava una polpa scura con la quale si producono marmellate, gelatine e sciroppi dall'effetto lassativo.

Il tamarindo contiene poi tamarindina, un principio attivo che combatte efficacemente alcune infezioni, tra le quali la candida.

Chi soffre invece di digestione difficile trova il tamarindo un buon alleato perché regola le funzioni gastriche. Infatti, la medicina omeopatica lo utilizza per combattere il mal di stomaco.

Naturalmente questo elenco di piante tropicali riguarda le più importanti e quelle più reperibili dalle nostre parti ma ne esistono tantissime ancora poco o per nulla conosciute.

Ora invece vi proporrò qualche deliziosa ricetta che contenga questo genere di frutta come detto sopra adattissimo alla calura estiva!

Saranno ricettine semplici e di facile esecuzione!

1) Insalata di riso, ananas e prosciutto

Ingredienti per quattro persone:

200 grammi di riso;
mezzo ananas;
200 grammi di prosciutto cotto tagliato a fette alte
Maionese

olio extravergine di oliva
succo di limone
sale

Fate lessare il riso in una pentola con abbondante acqua in ebollizione e salata quanto basta. Scolatelo al dente e passatelo sotto l'acqua fredda.

Tagliate a dadini le fette di prosciutto. Sbucciate l'ananas, eliminate il torsolo e tagliatelo a cubetti.

Versate il riso in una zuppiera, aggiungete il prosciutto, l'ananas, la maionese, un pizzico di sale, il succo di limone e mescolate bene, amalgamando accuratamente tutti gli ingredienti. Fate riposare il tutto un po' in frigorifero prima di servire.

2) Insalata esotica

Ingredienti per quattro persone: un cespo di lattuga; un peperone rosso; due pomodori da insalata; grammi 100 di polpa di cocco; grammi 200 di polpa di ananas fresco; uno spicchio di aglio; un limone; olio di oliva; aceto; rhum; sale e pepe.

Mondate bene e lavate con cura la lattuga, asciugatela, tagliatela poi a listarelle e versatela in una insalatiera. Aggiungete alla lattuga i pomodori tagliati a spicchi, il peperone ridotto a striscioline, il cocco tagliato a lamelle e l'ananas ridotto a dadini. Mescolate con cura il tutto.

Spruzzate con quattro cucchiaini di rhum e con un cucchiaino di succo di limone. Rimescolate nuovamente il tutto.

In una ciotola, mescolate assieme l'aglio tritato, la scorza grattugiata di mezzo limone, sei cucchiaini di olio ed uno di aceto.

Aggiustate di sale, aromatizzate con una macinata di pepe ed amalgamate con cura il tutto. Versate la salsa ottenuta sull'insalata, rimescolate con cura e servite.

3) Farfalle all'avocado.

Ingredienti per quattro persone: grammi 300 di farfalle; un avocado; un porro; due cucchiaini di olio extravergine di oliva; due piccoli peperoni verdi dolci; due fette di prosciutto; sale. Tritate porro e prosciutto e fateli appassire in un tegame con l'olio. Aggiustate di sale e mescolate.

Sbucciate l'avocado, tagliate la polpa a pezzetti e frullatela con il peperone. Mescolate il composto al soffritto e togliete dal fuoco.

Fate cuocere la pasta al dente in abbondante acqua salata, scolatela senza farla asciugare troppo e conditela con il sugo all'avocado, aggiungendo se occorre ancora uno - due cucchiaini di acqua di cottura.

4) Filetto di maiale all'ananas.

Ingredienti per quattro persone:

mezzo chilogrammo di filetto di maiale
un ananas

un bicchiere di succo d'arancia e una arancia
un cucchiaino di zucchero di canna.

Tagliate il filetto di maiale, ricavandone così dei cubetti.

Disponeteli in una terrina e fateli marinare nel succo di arancia per due ore, a recipiente coperto.

Scolate bene i cubetti dalla marinata ed infilateli negli spiedini, alternandoli con uguali cubetti di ananas.

Fate arroventare una griglia e fatevi cuocere gli spiedini per quindici minuti circa, rigirandoli da tutti i lati.

Pelate l'arancia e tagliatela fette. Versate il succo della marinata in un tegame e fatelo restringere con lo zucchero a fiamma dolce.

Disponete gli spiedini in un piatto da portata: salateli e glassateli con salsa d'arancia. Servite con fette di arancia e di ananas.

5) Bresaola con grana, zucchine crude e kiwi

Tempo di preparazione: dieci minuti circa.

Ingredienti per quattro persone:

grammi 200 di bresaola di manzo tagliata a fette piuttosto sottili
grammi 40 di formaggio grana padano
una zuccina freschissima
un kiwi; un limone
lattughino
olio extravergine di oliva; sale.
Tagliate a scagliette il formaggio.

Lavate e spuntate la zuccina, quindi tagliate anch'essa, con una mandolina, a fettine sottili come un velo.

Fate su ogni piatto individuale un letto di lattughino ben mondato, lavato ed asciugato, condito con olio e sale, disponetevi sopra, a fiore, un quarto delle fettine di bresaola, intercalandovi le fettine di zuccina e ponete al centro del "fiore" un ciuffetto di sottili scaglie di grana.

Sbucciate il kiwi e tagliatelo a fettine, dimezzatele e ponetele intorno alla preparazione. Condite con qualche goccia di succo di limone e con un filo di olio prima di servire.

6) Tonno esotico.

Ingredienti per quattro persone:

4 avocado maturi
2 uova sode
una cipolla fresca
un gambo di sedano
una carota
250 grammi di tonno al naturale
sale; pepe; il succo di mezzo limone
2 cucchiaini di maionese
un cucchiaino di prezzemolo fresco tritato finemente.
Sminuzzate le uova, tritate la cipolla, il sedano, la carota e il tonno e amalgamate il tutto con la maionese.

Svuotate delicatamente gli avocado, dopo averli divisi in due, in modo da formare delle coppette con le pareti spesse mezzo centimetro. Unite la polpa al composto, condite con sale, pepe, il succo di limone e, filo di olio di oliva e mescolate bene.

Farcite con il composto, le coppette di avocado e decoratele con il prezzemolo tritato prima di servire.

7) Riso piccante alla messicana.

Ingredienti per quattro persone:

per il riso:

grammi 300 di riso a grana lunga
grammi 400 di pomodori
brodo vegetale; una carota; una cipolla
uno spicchio di aglio
olio, sale, pepe.

Per il pesce:

grammi 600 di baccalà ammollato
due peperoni rossi

un peperoncino piccante fresco
una cipolla; due spicchi di aglio
due lime, olio, sale, pepe.

Pulite i peperoni, tagliateli a metà e fateli abbrustolire sotto il grill del forno. Spellateli e tagliateli a listarelle.

Mondate e tritate la cipolla e l'aglio, e fateli imbiondire in un tegame con quattro cucchiaini di olio. Unite il peperoncino tagliato ad anelli e i peperoni a listarelle. Aggiungete 1,5 decilitri di acqua e cuocete a fuoco moderato per cinque minuti. Salate e pepate.

Tagliate il baccalà a tocchetti e unitelo ai peperoni. Regolate di sale, coprite con un coperchio e continuate la cottura per dieci minuti a fuoco moderato.

Sbollentate i pomodori, scolateli, sbucciateli e passateli al mixer con la cipolla e l'aglio.

Trasferite la crema in una casseruola. Unite la carota mondata e tagliata a dadini e un litro di brodo. Portate a ebollizione ed aggiungete il riso. Mescolate, regolate di sale e pepate. Mettete il coperchio e, a fuoco basso, portate a cottura il riso, mescolandolo spesso.

Servite il baccalà con la sua salsa sopra un letto di riso. Guarnite con il lime tagliato a spicchietti.

8) Banane al Cocco

Ingredienti per quattro persone: quattro banane non troppo mature; quattro cucchiaini di cocco grattugiato; rhum; zucchero; burro; un limone.

Dividete a metà le banane e, da ogni mezza banana, ricavate delle fettine per il lungo. Disponetele in una pirofila imburrata e spruzzatele con il succo del limone. Spolverizzatele con due cucchiaini di zucchero,

irroratele con tre cucchiaini di rhum ed, infine, cospargetele con il cocco grattugiato.

Distribuite in superficie qualche fiocchetto di burro e passate la pirofila in forno, già preriscaldato a temperatura di 220 gradi e fate gratinare per dieci - quindici minuti circa. Servite caldo.

9) Macedonia al moscato

Ingredienti per quattro persone: un melone; una papaia; due pesche gialle; grammi 300 di fragoline di bosco; un grappolo di uva nera; mezzo litro di vino moscato; un cucchiaino di zucchero; succo di limone.

Lavate ed asciugate con cura tutta la frutta. Ricavate delle palline dalla polpa del melone. Tagliate a spicchi le pesche e la papaia. Sgranate l'uva e lasciate intere le fragoline.

A questo punto, disponete tutta la frutta in una zuppiera piuttosto larga ed aggiungete lo zucchero, il succo di limone ed il vino Moscato. Mescolate delicatamente il tutto con cura e passate il recipiente a riposare in frigorifero, coperto, per almeno un'ora prima di servire.

10) Macedonia tropicale al cocco

Aprite 2 piccole noci di cocco, staccate la polpa e privatela della pellicina; tagliatela a dadi, mescolatela con cubetti di ananas, zucchero di canna e rum e distribuitela nelle coppette con qualche scorza di lime.

Servite dopo 10 minuti in frigo.

11) Biscotti al cocco

Ingredienti: grammi 100 di cioccolato fondente; due albumi; grammi 150 di noce di cocco essiccata grattugiata; grammi 50 di zucchero; burro.

Mettete il cioccolato ridotto a pezzetti in un pentolino, aggiungete un cucchiaio di acqua e fate sciogliere il cioccolato su fiamma molto dolce, mescolando in continuazione.

In una terrina, montate a neve fermissima gli albumi e, con molta delicatezza, aggiungetevi, poco alla volta, la noce di cocco e lo zucchero.

Incorporate al composto anche il cioccolato, facendolo scolare poco alla volta, e lavorate con energia, ma delicatamente, per cinque minuti, amalgamando con cura tutti gli ingredienti. Foderate con carta da forno la placca: imburratela leggermente e distribuitevi sopra il composto, a piccole cucchiaiate.

Passate infine la placca in forno, già preriscaldato a temperatura di 240 gradi e fate cuocere per dieci minuti circa.

12) Budino al cocco con macedonia esotica

Ingredienti per 4 persone:

Preparate un budino al cocco (una busta) seguendo le istruzioni sulla confezione. Trasferitelo in una terrina e lasciatelo raffreddare.

Sbucciate e tagliate a pezzettini una papaia, un mango e 4 fette di ananas. Metteteli in una terrina e conditeli con succo di limone e poco zucchero. Prendete 4 bicchieri alti e capienti, mettete sul fondo di ciascuno uno strato di budino, copritelo con uno di macedonia e continuate gli strati terminando con la macedonia. Mettete in frigo per un'ora

13) Coppa tropicale

Ingredienti:

un mango maturo sbucciato e senza nocciolo; una banana tagliata a pezzetti; una tazza di panna da dolci; due cucchiai di zucchero; mezza tazza di lamponi; due cucchiai di liquore aromatico.

Preparazione

Frulla tutti gli ingredienti tranne i lamponi. Metti a congelare per due ore.

Togli dal freezer e ripassa tutto nel frullatore. Servi subito in coppette decorate con i lamponi.

14) Crostata all'ananas

Ingredienti per sei persone: 200 grammi di pasta frolla tradizionale; un uovo grosso; 20 grammi di zucchero semolato; un cucchiaio raso di farina bianca; due piccole scatole di ananas al naturale; zucchero granella.

Scolate le fette di ananas e conservate il loro liquido. Fatele asciugare fra strati di carta assorbente.

Mettete il tuorlo (tenete l'albume da parte) in un pentolino ed unite lo zucchero semolato, la farina, decilitri 1,3 del liquido dell'ananas e mescolate bene. Fate addensare su fuoco molto basso, fino a quando otterrete una crema, senza mai smettere di mescolare con la frusta. Spegnete la fiamma e coprite il pentolino.

Stendete la pasta frolla in uno stampo da crostata di circa 25 centimetri di diametro e bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta.

Nel frattempo, accendete il forno e portatelo alla temperatura di 180 gradi.

Montate l'albume a neve ben ferma ed unitelo alla crema (non importa se è ancora tiepida), sollevando delicatamente il composto con un cucchiaio per non smontarlo ma senza sbattere.

Versate il composto nella pasta frolla. Guarnite con le rondelle di ananas e cospargete eventualmente con un cucchiaio di granella.

Ponete il recipiente nel forno già caldo e fate cuocere per quaranta minuti circa, o fino a quando il dolce sarà dorato.

Servite la crostata fredda, eventualmente cosparsa con zucchero a velo fatto scendere da un colino.

Nota: per un sapore diverso, sostituite la farina nella crema con due cucchiari di mandorle in polvere, ed usate mandorle tritate (o ridotte a fettine) al posto della granella.

15) Dolcetti di datteri

Ingredienti per quattro persone: 300 grammi di pasta frolla surgelata; 450 grammi di datteri; 50 grammi di burro; olio extravergine di oliva; farina bianca.

Fate scongelare a temperatura ambiente la pasta frolla, quindi stendetela con il mattarello in una sfoglia piuttosto sottile. Con l'aiuto di uno stampo o di un bicchiere, ricavate dei dischetti di circa otto centimetri di diametro.

Snocciolate i datteri, tagliateli a tocchetti piccoli e fateli rosolare in una padella con il burro ben caldo. Ritirate quindi dal fuoco e fateli raffreddare.

Sistamate poi una cucchiata di datteri sopra ciascun disco e piegate a metà, formando dei ravioli e pigiate accuratamente sui bordi per chiudere bene.

Scaldate in una padella abbondante olio e fatevi friggere i fagottini, fino a quando saranno ben dorati da entrambi i lati.

Ritirateli dalla padella con una paletta forata e metteteli ad asciugare su carta assorbente per alimenti e servite.

16) Marmellata di kiwi

Ingredienti: un chilogrammo di polpa di kiwi; un limone; 400 grammi di zucchero.

Affettate sottilmente la polpa di kiwi e mettetela al fuoco in una casseruola insieme con lo zucchero, la scorza grattugiata (solo la parte gialla) ed il succo filtrato dei limoni.

Portate la marmellata a cottura, schiumando se ce ne fosse bisogno e mescolando in modo anche da disfare un po' i kiwi.

Invasate a caldo, chiudete ermeticamente e capovolgete i barattoli sino a completo raffreddamento.

Alcuni aromatizzano la marmellata con un pizzico di cannella.

17) Sorbetto ai frutti tropicali

Ingredienti per sei persone: due bicchieri di succo di ananas; due bicchieri di succo di frutto della passione; due bicchieri di purea di banane; 350 grammi di zucchero al velo; due albumi montati a neve.

Preparazione. Mescolate i due succhi di frutta con le banane schiacciate e lo zucchero. Prendete un recipiente rettangolare dai bordi

bassi (tipo vaschette per fare il ghiaccio) e versatevi questo composto.

Mettete nel freezer per circa un'ora e, trascorso questo tempo, aggiungete, con molta delicatezza, gli albumi montati a neve ferma. Amalgamate bene e riponetevi nel freezer per altre due ore.

Servite questo sorbetto in bicchieri, decorando con fette di frutto della passione.

18) Sorbetto al lime

Ingredienti per quattro persone: un albume; 250 grammi di succo di lime; 190 grammi di zucchero; 560 millilitri di acqua; la scorza grattugiata di un lime; frutta di stagione mista.

Esecuzione. - Mettete in un pentolino 250 millilitri di acqua naturale con lo zucchero, la scorza del lime e portate su fiamma molto dolce. Fate sobbollire per circa dieci minuti, mescolando spesso, quindi ritirate dal fuoco. Mescolate lo sciroppo ottenuto con il succo di lime e la rimanente acqua. Versate il composto in una gelatiera (in mancanza, mettete il composto in freezer, mescolandolo ogni ora, fin quando si sarà rappreso).

Poco prima che il sorbetto sia pronto aggiungete l'albume montato a neve, mescolando con delicatezza. Servite con frutta ridotta a pezzi.

19) Torta colorata

Ingredienti per quattro persone: un pan di spagna; acquavite di lamponi; crema pronta alla vaniglia; anguria; melone; kiwi; panna montata.

Tagliate a metà il pan di spagna. Spruzzate le due parti con un po' di acquavite e coprite il

primo disco con uno strato di crema alla vaniglia.

Posatevi sopra il secondo disco, coprite nuovamente con la crema e disegnateli sopra dei cerchi, alternati con palline di anguria, di melone e di kiwi. A piacere, decorate con ciuffi di panna montata.

20) Torta di datteri

Ingredienti per quattro persone: 280 grammi di datteri; due tazze da tè di farina bianca; un cucchiaino di zucchero; due tazze da tè di latte; due uova; la scorza grattugiata di un'arancia; due cucchiaini di succo di arancia; una bustina di vaniglia; una noce di burro; qualche ciuffetto di panna montata.

Tagliate i datteri a filettini e poneteli in una ciotola, unitevi il succo di arancia e metà della scorza grattugiata dell'arancia.

Amalgamate bene il tutto, poi distribuite il composto sul fondo di una teglia rotonda a bordi alti, ben imburrata.

A parte, sbattete in una terrina le uova con lo zucchero e la vaniglia, unitevi la farina e rimescolate bene; quindi diluite il composto con il latte ed aggiungete la rimanente scorza grattugiata dell'arancia.

Versate sopra i filetti dei datteri la pastella preparata, mettete il recipiente in forno, già preriscaldato a temperatura di 180 gradi e fate cuocere per trenta minuti circa. Togliete la torta dal forno, quindi capovolgetela su di un piatto rotondo di portata e lasciatela raffreddare. Prima di servirla, guarnitela con ciuffetti di panna montata e zuccherata a piacere.

[torna all'indice](#)

Pelle giovane con gli oli naturali

Di Anadela Serra Visconti

In natura troviamo semi, frutti e piante da cui si possono estrarre attraverso la spremitura, meravigliosi oli per la pelle. Questo grazie al contenuto in acidi grassi essenziali e vitamine, diversi da olio ad olio, che li rendono tutti ottimi prodotti antinvecchiamento se applicati



con continuità sulla pelle. Ecco i più efficaci.

Olio di avocado: Viene estratto dalla sua polpa burrosa. E' particolarmente ricco in

acidi oleico e linoleico, protettivi per la pelle e in vitamine A ed E, che ci aiutano a mantenerla giovane. Ideale per il viso, collo e decolté.

Olio di germe di grano: Estratto dai germi di grano, contiene acido gamma-linoleico in buona concentrazione, ma soprattutto viene usato per il suo elevato contenuto in vitamina E, antiossidante. Ottimo per il corpo, dopo bagno o doccia, come idratante e nella prevenzione delle smagliature.

Olio di jojoba: L'olio di jojoba viene estratto dai semi della *Simmondsia Chinensis*, una

pianta originaria della Cina. Sebbene appaia fluido, in realtà è una cera liquida. Ha un'azione idratante e ammorbidente e sulla pelle e stimola la circolazione superficiale.



Olio di sesamo: L'olio di sesamo deriva dai semi del sesamo, un olio composto principalmente da acido oleico e acido linoleico che rendono morbida la pelle. Ricco anche in fitoestrogeni è particolarmente utile per il corpo dopo la menopausa, in quanto queste sostanze stimolano la formazione di collagene.

Olio di mandorle dolci: Viene estratto per pressione dalle mandorle dolci. E' uno degli oli più usati in cosmesi, perché da una piacevolissima sensazione sulla pelle e si assorbe velocemente. Ricco di acidi oleico e linoleico, che hanno azione protettiva sulla pelle, è ideale non solo per i massaggi, ma anche per struccarsi, idratare la pelle del viso e del corpo dopo il bagno, per ammorbidire i capelli. E' molto pratico non solo a casa ma anche in viaggio, perché si riuniscono più funzioni in un unico prodotto.

[torna all'indice](#)

La protezione solare che funziona

Di Anadela Serra Visconti

Sicuri ma non troppo, sul funzionamento della protezione solare? Vediamo le domande più frequenti.



È vero che il fattore di protezione dei solari protegge la pelle ma impedisce l'abbronzatura?

È vero che protegge, ma solo se usiamo un fattore di protezione (SPF) dal 30 in su, che blocca il 93% dei raggi solari. Protezioni 6 o 10 vanno bene solo dopo la tintarella. L'SPF 50 invece, fa passare solo l'1% dei raggi solari, bloccandone il 99%, quindi è la protezione più valida e sicura. Ciononostante, bastano queste piccole quantità di raggi per abbronzarsi, magari più lentamente ma di sicuro con meno danni alla pelle. Infatti, quella piccola porzione di raggi che passa con i filtri è sufficiente a stimolare l'attività dei melanociti a produrre melanina.



Ma con le protezioni 50 siamo totalmente sicuri? No. I numeri degli SPF vengono studiati in laboratorio. Diverso è al mare: è stato provato che in spiaggia applichiamo una quantità di crema che è circa la metà di quella necessaria per raggiungere la protezione 50. Ci proteggiamo quindi molto meno, come se usassimo un SPF 25.

Per essere certi di proteggerci con una vera protezione 50, servono almeno 3 applicazioni di prodotto sulla pelle, possibilmente prima di recarci in spiaggia. I solari resistenti all'acqua lo sono davvero? Ni. In effetti, dopo aver nuotato conviene sempre riapplicarli poiché comunque una parte va dispersa. Stesso dicasi della sudorazione: se profusa, conviene applicare i prodotti ogni 2/3 ore.

[torna all'indice](#)

Tachicardia da ansia: cause e strategie

A cura Lista Mente gruppo Sublimen

Sto per avere un infarto? Le persone con ansia possono provare una improvvisa tachicardia accompagnata dalla sensazione di angoscia. A



cosa si deve e cosa possiamo fare?

Palpitazioni, soffocamento, sentire il cuore accelerare intensamente e senza una causa specifica. A buona parte della popolazione è capitato d'aver la tachicardia da ansia. Una situazione di forte angoscia in cui è comune pensare di essere sul punto di avere un infarto.

Questi casi sono frequenti nei pronto soccorso e l'ansia provoca quadri clinici con sintomi complessi e disparati. Sono sempre più numerose le ricerche che descrivono il legame tra l'ansia e quello stato di attivazione che si verifica con una frequenza cardiaca che supera i 100 battiti al minuto.

Nonostante i sintomi, non si tratta di una grave condizione. Si tratta di poco più di 10 minuti di disagio e una sensazione di allerta che raramente va oltre. Pur così, è sempre importante considerare due aspetti.

Il primo è escludere altre condizioni o malattie sottiacenti. Il secondo è imparare a gestire momenti e problemi stressanti per non sfociare in stati di ansia cronici che, alla lunga, possono metterci a dura prova.

Tachicardia da ansia: cause, caratteristiche e strategie. Qual è la causa della tachicardia da ansia? La risposta è ovvia: il tumulto emotivo. Se ci chiediamo quale folle ragione sia quella che orchestra il demone dei disturbi d'ansia, va notato che non esiste una risposta univoca.

A volte si mescola un caleidoscopio di cause: fattori genetici, il modo di filtrare ed elaborare la realtà fin dall'adolescenza, l'auto-richiesta, lo stile di vita, etc.

Ci sono molti fattori scatenanti e infiniti modi in cui questa condizione psicologica viene vissuta.

C'è l'ansia adattativa e disadattiva, ansia causata da eventi specifici come parlare in pubblico e cronica, integrata nel disturbo d'ansia generalizzato. In qualunque caso, è comune non trattare a dovere questo disturbo. Spesso si ricorre esclusivamente alle classiche benzodiazepine che finiscono per mascherare i sintomi, ma che da sole non risolvono il problema originario né forniscono strategie per affrontare la quotidianità. In seguito a ciò, la persona si sente sempre più prigioniera della sintomatologia, come in questo caso la tachicardia da ansia. Tachicardia da ansia: cosa mi succede e perché?



Quando si parla di tachicardia da ansia ci si riferisce alla tachicardia sinusale. È

interessante ricordare che mentre un battito cardiaco sano è compreso tra 60 e 100 battiti al minuto, nel caso di un quadro ansioso supera i 100. Oltre a ciò, è accompagnato da altri sintomi come: Sensazione di fitte al petto.

Battito cardiaco forte e irregolare. Sensazione di soffocamento

Vertigini o stordimento. Fauci secche.

La tachicardia sinusale causata dall'ansia si verifica a causa di un eccesso di adrenalina. In altre parole, si raggiunge uno stato di eccessivo accumulo di emozioni. Ciò aumenta i livelli di adrenalina e altri ormoni.

Questi ormoni vengono secreti in risposta all'attivazione che provoca ansia per aiutarci a rispondere a un rischio o una minaccia (che in molti casi non esiste). Il flusso sanguigno è inondato da adrenalina e il cuore batte, a volte andando anche in iperventilazione. Quest'ultimo fattore scatenante si verifica quando espelliamo troppa anidride carbonica e assorbiamo troppo ossigeno.

La tachicardia d'ansia è grave?

La tachicardia da ansia non è grave. Più che un problema, dobbiamo vederlo come il sintomo di un problema, qualcosa di cui dobbiamo occuparci. Lo studio condotto dal Dr. Christopher Melano ci mostra conclusioni interessanti. In generale, i casi più gravi compaiono in persone che soffrono di malattie cardiache. Circa l'11% delle persone con malattie cardiovascolari sviluppa un disturbo d'ansia generalizzato. Anche i pazienti che hanno avuto un infarto o che soffrono di insufficienza cardiaca finiscono

per soffrire anche di ansia. Tuttavia, non ci sono prove del contrario, ovvero che un individuo sano che soffre di ansia sviluppa nel tempo gravi disturbi cardiovascolari. Ancor meno che la tachicardia da ansia finisce causa gravi condizioni organiche.

C'è però un dettaglio che dobbiamo considerare: l'ansia cronica, che ci trascina per oltre 5 anni, può mettere a dura prova il cuore, tanto da soffrire di ipertensione o vasocostrizione.

Come prevenirla?

Palpitazioni, insonnia, disturbi gastrointestinali, dolori muscolari, stanchezza. L'ansia è una pessima compagna di vita. A volte, pur credendo di avere tutto sotto controllo e di trovarci in una situazione rilassata, come guardare la TV, può insorgere improvvisamente una tachicardia o anche di più: un attacco d'ansia.

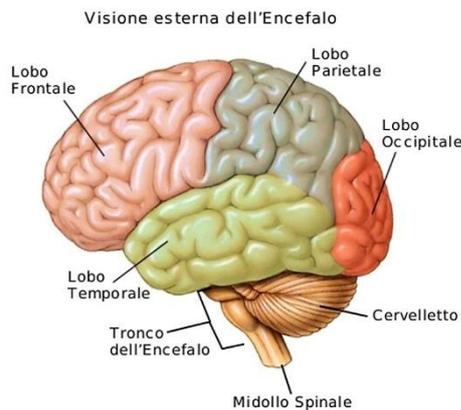
Non meritiamo una tale realtà, ancor meno dobbiamo lasciare che quello stato diventi cronico. È importante andare dal medico in modo da escludere prima qualsiasi malattia organica. In seguito, è consigliabile rivolgersi allo psicologo. La terapia cognitivo-comportamentale si è rivelata la più efficace in questi casi. Grazie a essa, assumiamo un maggiore controllo di pensieri ed emozioni in modo da cambiare le abitudini mentali e comportamentali. D'altra parte, deve essere presa in considerazione anche la comorbilità. È comune che insieme all'ansia appaia anche depressione. L'aiuto di un professionista specializzato è fondamentale in tutti questi casi. Con una buona terapia e cambiamenti nelle strategie di coping sarà possibile vivere meglio.

[torna all'indice](#)

Il cervelletto: anatomia e funzioni

A cura di Lista Mente. Gruppo SubLimen

Il cervelletto rappresenta solo il 10% del cervello, ma è molto importante per il corretto funzionamento delle capacità motorie.



Il cervelletto è una struttura che costituisce circa il 10% del volume totale del cervello. È specializzato nel controllo dei movimenti, nelle integrazioni sensomotorie e nell'equilibrio del corpo.

Quest'area si trova sotto gli emisferi, avvolgendo il tronco cerebrale dalla sua parte dorsale. È unito al resto del cervello dai peduncoli cerebellari.

Le connessioni a diverse parti della corteccia cerebrale inviano al cervelletto informazioni sui movimenti del corpo. Insieme ai gangli della base interagisce con il sistema sensomotorio coordinandone e modulandone l'attività.

In breve, il cervelletto regola i movimenti e la postura. La sua funzione è molto importante ed eventuali lesioni possono causare deficit significativi e invalidanti nei movimenti, nell'equilibrio e nella corretta esecuzione delle sequenze motorie.

Le neuroscienze sono di gran lunga la branca della scienza più eccitante, perché il cervello è l'elemento più affascinante dell'universo. Ogni cervello umano è diverso e rende ogni essere umano unico e definisce chi è

-Stanley B. Prusiner-

Leonardo da Vinci e il termine "cervelletto"

Uno dei precursori delle neuroscienze fu Leonardo Da Vinci. Appassionato come nessuno di fisiologia umana, proprio lui coniò il termine "cervelletto".

Correva l'anno 1504 e Da Vinci trascorrevano gran parte delle sue notti immerso in un compito: realizzare stampi in cera del cervello umano e di quell'area che chiamò cervelletto, ovvero "piccolo cervello".

I suoi due piccoli emisferi attirarono la sua attenzione e si chiedeva quale funzione avesse una simile struttura. A oggi conosciamo una grande quantità di dati su quest'area, una delle strutture che più incuriosisce i neurologi.

Basta anticipare un dato: il cervelletto corrisponde al 10% del volume cerebrale, ma contiene quasi l'80% dei neuroni totali del nostro cervello.

Struttura del cervelletto

Come spiega uno studio dell'University College London, pubblicato sulla rivista Neuroscience, a oggi ignoriamo con esattezza tutte le funzioni del cervelletto. Tuttavia, ne conosciamo l'anatomia.

La corteccia cerebellare può essere classificata in tre diverse parti: due emisferi e il verme. Il cervelletto presenta 3 strati:

Dei granuli. È il più interno ed è formato da un gran numero di interneuroni (granulare e del Golgi).

Molecolare. In esso si incontrano gli assoni delle cellule dei granuli. Esistono anche interneuroni, ma diversi (stellate e basket).

Delle cellule di Purkinje. Si trovano tra i due strati anteriori e sono le uniche cellule di proiezione della corteccia cerebellare. I loro assoni raggiungono i nuclei profondi del cervelletto.

Per quanto riguarda i nuclei profondi, all'interno della sostanza bianca possiamo trovare 4 coppie di nuclei di materia grigia:

Nucleo segmentato. Il cervelletto invia l'esito dell'analisi in merito alle informazioni provenienti dalla corteccia motoria sull'inizio del movimento. È coinvolto nell'apprendimento di nuovi schemi motori.

Nucleo emboliforme e globoso. Sono responsabili del movimento delle braccia e delle mani (fascio rubrospinale). Permettono anche di imparare nuovi schemi motori.

Nucleo del tetto o del fastigio. Si occupa delle funzioni di bilanciamento e movimento automatico.

Nucleo pontino. Collega la corteccia associativa frontale e la corteccia motoria primaria con la porzione laterale del cervelletto.

Principali funzioni del cervelletto

Il cervelletto è responsabile del controllo delle funzioni motorie, così come la coordinazione

o l'equilibrio. Grazie a questa struttura, inoltre, eseguiamo compiti molto sofisticati.

In esso, di fatto, sono presenti i programmi neurali per il controllo dei movimenti appresi. Grazie a essi, eseguiamo azioni automatiche, come guidare un'auto. Vediamo, però, quali altre funzioni svolge.

Il cervelletto e le emozioni

Il cervelletto è collegato al sistema limbico e all'amigdala. Grazie a questa unione, possiamo regolare le nostre emozioni, associare sensazioni a sentimenti e imparare da essi.

Regola i pensieri

Nel 2016 è stato pubblicato un interessante articolo sul Journal of Neurology diretto dal dottor Jeremy D. Schmahmann della Harvard Medical School e direttore dell'unità di atassia del Massachusetts General Hospital. Grazie a questo studio scopriamo che il cervelletto è fondamentale nei processi cognitivi.

Questa teoria è stata sviluppata dopo un'ampia pratica clinica. Gli scienziati hanno verificato deficit nei domini cognitivi della funzione esecutiva, della cognizione spaziale e del linguaggio nei pazienti con danno cerebellare.

Regola i movimenti

Il cervelletto è connesso a diverse parti del sistema nervoso centrale, grazie alle quali svolge molteplici funzioni:

Vestibolo-cerebellare. Invia segnali correttivi ai nuclei vestibolari per modificare la postura e ripristinare l'equilibrio. Eventuali lesioni possono causare instabilità e nistagmo (movimenti oculari piccoli e rapidi).

Spino-cerebellare. Il cervelletto è coinvolto nel controllo della postura e della

locomozione e modifica il tono muscolare, inoltre controlla i movimenti degli arti. Una lesione a questo percorso causerebbe un'andatura atassica (barcollamento e ondeggiamento quando si cammina).

Cerebro-cerebellare. Modulando i sistemi discendenti della corteccia cerebrale, risulta fondamentale per il coordinamento dei movimenti volontari. È coinvolto nell'inizio dei movimenti. Una lesione a questa connessione renderebbe i movimenti più tempo lenti.

Nelle diverse connessioni con altre aree, il cervelletto agisce quasi sempre da regolatore. Registra informazioni e regola i movimenti delle diverse parti del corpo, a seconda della struttura a cui è collegato.

Funzioni come mantenere l'equilibrio o apprendere un movimento possono essere difficili se questi percorsi vengono interrotti.

Lesioni al cervelletto: quali conseguenze?

In presenza di lesioni a carico del cervelletto, alcune funzioni di quest'area possono risultare compromesse e causare problemi motori.

Può verificarsi una perdita della capacità di controllare con precisione la direzione, la forza, la velocità e la gamma di movimento e la capacità di adattarsi alle condizioni mutevoli dei modelli di output.

I deficit possono essere prodotti improvvisamente da una lesione o gradualmente dalla degenerazione del cervelletto. La sindrome cerebellare può essere causata da lesioni al cervelletto o alle vie cerebellari.

I danni a carico di questo organo possono causare due diverse sindromi sintomatiche: sindrome vermiana, con alterazioni della

statica e dell'andatura, e sindrome cerebellare emisferica, con alterazioni della coordinazione del movimento.

Lesioni alle vie afferenti provocano la sindrome vermiana, mentre quelle alle vie efferenti si manifesta con sindrome cerebellare emisferica.

La persona con lesione cerebellare può avere difficoltà a mantenere la postura eretta (in piedi) e provarci provoca tremori. È anche comune rilevare anomalie nell'equilibrio, nell'andatura, nel linguaggio e persino nel controllo dei movimenti oculari.

In sintesi, tutti i tipi di movimenti possono essere compromessi. È difficile per chi ne soffre apprendere nuove sequenze motorie.

Patologie che causano la degenerazione del cervelletto

Alcune malattie neurologiche possono causare la morte neuronale del cervelletto. La degenerazione cerebellare può essere favorita dalle seguenti condizioni:

Sclerosi multipla, in cui il danno alla mielina può colpire il cervelletto.

Encefalopatie spongiformi trasmissibili. Per esempio, il morbo della mucca pazza. Le proteine anomale causano l'infiammazione del cervello, in particolare del cervelletto.

Atassia di Friedreich. Causato da mutazioni genetiche ereditarie che uccidono progressivamente i neuroni nel cervelletto, nel tronco cerebrale e nel midollo spinale.

Malattie endocrine che colpiscono la tiroide o l'ipofisi.

Abuso cronico di alcol che provoca danni cerebellari temporanei o cronici.

I sintomi più caratteristici della degenerazione cerebellare sono un'andatura traballante e instabile con gambe divaricate; spesso è accompagnata da un'oscillazione del tronco, avanti e indietro.

Altri sintomi includono movimenti lenti, instabili e a scatti di braccia e gambe, linguaggio lento e nistagmo (movimenti oculari piccoli e rapidi).

La degenerazione cerebellare è spesso la conseguenza di mutazioni genetiche ereditarie che alterano la normale produzione di proteine specifiche necessarie per la sopravvivenza dei neuroni.

Il trattamento dei disturbi del cervelletto è limitato alla terapia fisica e a imparare a convivere con i deficit delle capacità motorie.

I disturbi del cervelletto sono rari, ma possono compromettere seriamente la qualità della vita della persona che ne soffre.

Trattamenti per condizioni a carico del cervelletto

Alcuni disturbi sistemici (come l'ipotiroidismo o la celiachia) e l'esposizione a tossine possono essere curati, l'intervento in questi casi dipenderà dalle cause. D'altro canto, in caso di lesioni strutturali (tumore, idrocefalo), la chirurgia è di solito l'intervento più indicato.

Alcune atassie possono essere contrastate se viene trattata la causa sottostante. In altri casi,

potrebbero risolversi da sé. Per esempio, un coagulo o un'emorragia nel cervelletto possono causare atassia, mal di testa, vertigini, nausea e vomito. Una diagnosi corretta consente di curare adeguatamente il paziente, il che aiuterà a prevenire danni permanenti.

Tuttavia, in molti casi il trattamento ha lo scopo di calmare le conseguenze della lesione. Ad esempio, esercizi per migliorare l'equilibrio, la postura e la coordinazione; così come dispositivi per deambulare, mangiare e svolgere altre attività quotidiane.

Prevenire le lesioni

Infine, per prevenire la comparsa di disturbi cerebellari si consiglia:

Evitare il consumo eccessivo di bevande alcoliche, nonché l'assunzione di alcuni farmaci, come barbiturici e benzodiazepine.

Evitare l'esposizione a metalli pesanti come mercurio e piombo oppure solventi come quelli usati nelle vernici. Questi danneggiano le cellule nervose nel cervelletto, causando atassia.

Tabacco, che aumenta il rischio di ictus.

Svolgere attività fisica regolare rafforza il cuore e i vasi sanguigni riducendo così il rischio di ictus.

Proteggi la testa da eventuali urti con l'uso di caschi, soprattutto se si svolgono sport estremi.

[torna all'indice](#)

Alcuni luoghi comuni e false credenze.

Di Rossana Madaschi.

Salve, affezionati lettori e lettrici.

Spesso mi è capitato di dover rispondere ad alcune domande che mi venivano rivolte su temi inerenti all'alimentazione.

Visto ciò ho raccolto le più frequenti e le più importanti e le ho riportate in questo articolo con le rispettive risposte.

Buona estate!



1) L'ortoressia è un disturbo alimentare. Vero o Falso?

VERO! In altre parole, è un'eccessiva attenzione alla qualità del cibo, una forma di ossessione per gli alimenti sani. Precisiamo che la scelta di seguire corrette regole alimentari, leggere attentamente le etichette o educarsi alla salute, non è sinonimo di ortoressia! Tuttavia, lo diventa se portata all'eccesso, con la conseguenza di un vero e proprio disagio alimentare che, come spesso accade, ha le sue radici in un disagio psicologico. Pare inoltre che la sua incidenza sia più frequente di quanto si pensi e risulti in crescita in tutti i Paesi più sviluppati.



2) Un piatto di pasta di legumi ha gli stessi nutrienti di un piatto di pasta di semola. Vero o Falso?

FALSO! Perché la pasta di legumi, se ottenuta al 100% con farina di questi vegetali (ad esempio pasta di lenticchie, spaghetti di soia, ecc.), rappresenta un'importante fonte di proteine vegetali. Infatti, essa ne contiene circa il 20%, contro il 12-13 % della pasta di semola (che è la pasta classica che maggiormente si consuma). Inoltre, la pasta di legumi ha un contenuto maggiore di fibra, ha un indice glicemico più basso ed è anche adatta ai celiaci perché non contiene glutine. Risulta dunque fondamentale ricordare che se mangiamo una pasta di legumi, stiamo consumando un secondo piatto e non un primo, proprio a causa dell'elevata quantità di proteine che contiene!

3) I bambini italiani sono i più grassi d'Europa. Vero o Falso?

VERO! I bambini italiani sono tra i più grassi d'Europa, soprattutto le bambine che hanno uno dei tassi più alti di obesità e sovrappeso (circa il 38%).

L'aumento del consumo di frutta e verdura, la riduzione di quello di dolci e bibite nonché la pratica di regolare attività fisica, divengono così i principali obiettivi dell'alimentazione nell'età evolutiva.

È anche indispensabile accrescere la consapevolezza dei genitori al problema dell'obesità infantile, perché i dati mostrano che molte madri non riconoscono che i propri figli sono in sovrappeso o obesi.

4) I succhi di frutta possono sostituire la frutta. Vero o Falso?

FALSO! Infatti, non esistono alimenti che possono rappresentare un'alternativa corretta alla frutta fresca e, parlando di succhi di frutta, spesso si tratta di bevande molto zuccherate, che forniscono una grande quantità calorica, non danno sazietà e per di più alimentano il senso di fame! Inoltre, diverse ricerche mettono in relazione il loro consumo, soprattutto se abituale, ad un maggior rischio di sovrappeso, obesità e anche malattie correlate, come ad esempio il diabete e le malattie cardiovascolari.

5) L'olio di palma migliora il sistema cardiovascolare. Vero o Falso?

FALSO! Perché l'olio di palma è ricco di acidi grassi saturi che sono dannosi per il sistema cardiovascolare anche se, come per altri alimenti, gli effetti negativi sono da considerare sulla base dei livelli di esposizione. Tuttavia, la percentuale di questi acidi grassi saturi si aggira intorno al 50%, ed è proprio questo contenuto così elevato che conferisce all'olio di palma una consistenza solida a temperatura ambiente, caratteristica ideale per la produzione di molti prodotti da forno. Ciononostante, in questi ultimi tempi, anche a seguito della pressione di molti consumatori, sempre più industrie hanno

eliminato questo grasso vegetale da molti prodotti alimentari.

6) È meglio sciacquare i legumi e le verdure in scatola. Vero o Falso?

VERO! Perché in questo modo è possibile eliminare, almeno in parte, il contenuto di sale. Tuttavia, un elevato quantitativo di sale resta comunque concentrato in questi cibi ed è purtroppo presente in molti altri prodotti consumati abitualmente, come ad esempio gli insaccati, i formaggi, le patatine fritte e addirittura il pane! Secondo l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), la quantità giornaliera di sale che non dovremmo superare corrisponde a 5 grammi, mentre il consumo pro-capite raggiunge circa il 12-15%. A differenza di quanto si pensi, solo circa il 35% è aggiunto in cucina o a tavola, il 10% è contenuto allo stato naturale negli alimenti, mentre ben il 55% deriva dai prodotti trasformati.

7) Se mangi sano ti ammali di meno. Vero o falso?

VERISSIMO! Sembra tanto scontata questa frase, però quanto vera! Tuttavia è l'occasione per sottolineare che non è un singolo alimento che cura determinate malattie, ma senza dubbio è di estrema importanza seguire una dieta corretta, che garantisca anche l'apporto di tutti i nutrienti nella giusta quantità e qualità. Dobbiamo inoltre sottolineare che oggi l'informazione è alla portata di un click ma, contemporaneamente, anche la disinformazione, quindi soprattutto in caso di necessità, è sempre opportuno rivolgersi a un professionista dell'alimentazione qualificato e competente.

[torna all'indice](#)

E IL VIAGGIO CONTINUA...

Di Maria Teresa Montanaro



Ho reinventato una vita senza voce e senza corpo, attaccata a una piccola speranza, al sogno di poter muovere un dito, una mano, grattarmi ancora il naso e sono qui a chiedere di vivere quell'attimo. Ho rinunciato per sempre a sentirmi uguale a prima. Da oltre vent'anni la mia vita è una carezza, un sorriso, un amico, la tv accesa, il racconto di un viaggio. Vivo tutto il male della morte nella perfetta coscienza della vita.

Sono condannata a essere immobile, ma il cervello funziona. Il mio ormai è un corpo in apnea. Un corpo senza il diritto di vivere, né di morire. Una testa pesante di pensieri terribili appoggiata su un manichino di plastica, di ghiaccio e di fuoco. Non ho peso. Ma nemmeno il senso del peso. Sono un astronauta che vaga nel cielo del dolore. Stringere una cosa qualunque tra le mani, sentire tra le dita il fruscio di un libro o la crudezza della seta, poggiare le piante dei piedi sul terreno nudo e sassoso. Camminare più che correre.

Essere. Toccare e farsi toccare ancora. Nulla. Non posso più neppure ascoltare il mio cuore. Almeno potesse entrarci nella testa martellando le tempie per farmi sentire che

sono viva a dispetto di tutto. Così mi resta solo il rumore del dolore. Vorrei chiudere gli occhi una notte e risvegliarmi col buio che ha cancellato tutto il passato. Invece ogni giorno la mia pena si sveglia. Rinasce. Ricomincia tradita dai sentimenti e dai ricordi. Sono paraplegica, una di quelle che nel destino hanno pescato una vita spezzata. Ho imparato a non mollare ma questa sopravvivenza è un'impresa. È difficile rassegnarsi, passare di colpo dal movimento alla paralisi. Bisogna dominare la rabbia di non essere più come prima, non farsi travolgere dal peso dei ricordi. Accettare la fatica di una vita che impone regole diverse. Pensare che c'è ancora una finestra aperta sulla speranza. Con la speranza puoi dire: io vivrò. Ho imparato a schivare il pensiero tremendo di lasciarmi andare, di vegetare nel niente. Mi sono allenata a non cedere, a coltivare la fiducia anche quando sembrava persa. Ho scelto di essere nel presente, immaginando un altro viaggio. L'unica forza che muove il mio cervello e sembra trascinare il mio corpo immobile è quella della vita.



Chi è malata come me, ce l'ha nascosta da qualche parte. Può trovarla subito oppure soffocarla, fingendo di non avvertirla. Si ammutolirà, schiaffeggerà se stessa fino a

umiliarsi, ma se la nostra anima intravede anche solo uno spiraglio di luce, quella forza troverà la sua strada per esplodere. Voglio essere ancora protagonista della mia vita, scavalcare con la fantasia il muro di pietra del



corpo paralizzato.

Posso guardarmi dentro anche qui, con il cielo dipinto sul soffitto, e usare ogni forza per non far morire la speranza. Soffro per gli abbracci che non posso dare ma sento emozioni mai provate. Per chi corre, parla, si muove, sfoglia le pagine di un libro, si stropiccia gli occhi è difficile capire questa immobilità cosciente. Anch'io comincio a non capirla più. Mi sento dimenticata. Ho paura del buio. Chiedo aiuto a Dio. Vorrei impugnare la mia sofferenza e usarla per aiutare chi nel proprio destino ha incontrato la paralisi.

Vorrei sentirmi utile a qualcosa. Far riflettere, svegliare qualche coscienza addormentata. Non ho più paura di vivere per quella che sono. Ho imparato a farlo. Governo le emozioni senza farmi travolgere. Se la disperazione prende il sopravvento, affondiamo. Reagire fa parte della vita. Si fa con una tempesta, con un imprevisto, per vincere la paura, per non restare in balia degli eventi. È quella parte che non si vuole arrendere.

I sogni nascono, qualcuno si realizza, e poi, inevitabilmente, sfioriscono, ma la capacità di

sognare e di inventarsi sempre nuovi orizzonti, quella, non muore mai.



Quando sogno mi faccio compagnia vivendo nel passato ed entrando nel futuro. I sogni non hanno barriere di tempo. I sogni sono liberi. Sono loro il mio riscatto. Sono loro l'unico luogo dove la mia immobilità vola via. Ci sono stati giorni di cupo silenzio, in cui tenevo ostinatamente gli occhi chiusi. Preferivo non vedere, non sapere. Consolarmi solo nel mio buio e nella mia tristezza. Non era la fuga da un presente immobile. Era il peso di una situazione difficile da governare, la responsabilità di mantenere in vita un corpo spezzato, il dolore di sentirsi inutile e ingombrante.



A volte soffro in silenzio, cerco un posto dove nascondere la mia intimità. “La sedia a rotelle è una dannazione...Riuscirò mai ad abituarci all'idea di sostituire una parte o una facoltà del mio corpo con un pezzo di freddo metallo”? Potrò mai rassegnarmi a vivere come una “diversa”? Ci sono giorni in cui il sole non arriva. Sento il gelo della paralisi

accanirsi contro di me. Devo lottare con la testa, navigare nell'incubo con la forza della ragione. Debbo accettarmi. Anche immobile, la vita può continuare. Cerco la tenerezza con gli occhi. Voglio essere accarezzata così. Con un lampo di dolcezza. A volte mi chiedo se ci sia ancora una finestra a cui affacciarsi. Mi aggrappo alle piccole cose. Nessuno sa capire veramente la felicità di un disabile. Siamo felici per un niente, anche solo un sorriso, o la telefonata di un amico.



Mi piace avere un posto nel presente. Ho sempre guardato avanti. Non voglio perdere il legame con il mondo. Con l'ultimo brandello di forza ho raccolto una esistenza in frantumi. Con Dio non mi sono mai arrabbiata. L'ho pregato, implorato, invocato come un mago che può cambiarti il destino, ma solo per farmi coraggio. È bello attaccarsi a una idea di Dio, farsi trascinare da un soffio di spiritualità. È così che la nostra vita riesce a volare su un altro livello. Non sento più il mio corpo come una vergogna, un ostacolo. Piuttosto come un filo, come un ponte per toccare gli altri. Sono in un letto, nel mio letto. Ma per la prima volta anche lui si è arreso ad ospitare immagini felici e piene di serenità. I ricordi non sono più dolori insopportabili. Anzi. Mentre una volta li fuggivo detestandoli, oggi mi accorgo che la mia mente li cerca nel passato prossimo e lontano sperando di portarne a galla i più belli. Da una parte il ghiaccio del corpo, dall'altra la fantasia e l'immaginazione che sopravvivono. È come stare dentro due pezzi tagliati di te stessa. Forse la mia anima

diventerà così forte da superare il corpo, da vincerlo e metterlo a tacere? Vorrei non aver paura del silenzio. O della vita, che è peggio. Frugo nei pensieri confusi della notte alla ricerca di un cammino, minato di parole e sguardi ed eventi, da percorrere non correndo ma passo dopo passo, come alzarsi da una sedia a rotelle e muovere con un piede l'aria intorno a sé! Sono pronta a scoprire sul tappeto verde della mia esistenza il nuovo gioco che il destino mi ha imposto!

Dentro di me, superando momenti terribili e schivando la voglia di morire, è r fiorito il bisogno di vivere. E ti ritrovi così, donna a metà, la tua testa funziona, il tuo cuore palpita per ogni emozione, ma il tuo corpo è fermo. Sei dentro un corpo che non sente i tuoi desideri, tu non senti di avere mani e piedi e non puoi più fare tutto quello che potevi fare. E allora scatta il miracolo, giochi d'astuzia e provi a non ricadere nei soliti errori, ma non è facile. Non è facile dirsi "però posso mangiare e sorridere". Non è facile quando sei viva dentro e morta fuori. Non è facile, ma per una forza sconosciuta e misteriosa provi a fare sì che lo diventi a poco a poco, provi a fregare il destino che ti ha tirato un brutto scherzo. Provi a vivere e continui a sperare.

Una cosa è certa: nonostante le mie funzioni non siano più quelle di una volta, posso dire che sono ancora una donna! Donna "senza corpo", prigioniera di un sogno cattivo. Ma se da un ritaglio di vita riuscirò a dare un segnale, una rinnovata voglia di sperare, la forza per vivere e non mollare, avrò assolto il mio impegno, e un altro momento di questa vita così travagliata e così punita si sarà compiuto. Immensi e infiniti spazi dove volare senza limiti. Un volo immobile, che invece porta lontano...

[torna all'indice](#)

Attila, flagellum Dei: l'enigma del re degli Unni

Di Alessio Begliomini

Attila e, storicamente, una figura misteriosa. Vediamo di seguirlo con l'aiuto di Rudolf Steiner. già le rappresentazioni storiche sono contraddittorie: le saghe e le epopee di popoli diversi danno una visione che contrasta col terrore con cui viene ricordato nel sud dell'Europa. Infatti presso i Germani e gli Ungheresi (per non parlare di prisco, ambasciatore Bizantino che lo conobbe), Attila viene descritto come un nobile eroe, un grande re, degno di sposare la vedova del sommo Sigfrido e chiamato a compiere un'alta missione per l'umanità.



Nei paesi meridionali, invece, ancor oggi la parola Unni è sinonimo dei più inumani, spietati distruttori.

Attila è il mostro orrendo del genere umano, la crudeltà e la barbarie fatta carne. Veniva detto che gli Unni passavano la loro vita sul dorso dei cavalli: giorno e notte, staccati dal suolo e in moto quasi perpetuo. Pare anche che non possedessero leggi o ordinamenti scritti od orali, tuttavia nella loro azione, nel combattimento, regnava perfetta unità: un disegno simile a quello che guida uccelli migratori. La Scienza dello Spirito ci dice che gli Unni avevano coscienza diurna non troppo dissimile da quella notturna e, non mettendo piede a terra, era come se vivessero nei moti dell'aria, con una possente organizzazione istintiva, la quale nessun altro esercito poteva contrastare. gli Unni rubavano, sterminavano: la sola notizia del loro giungere diffondeva

paralisi negli animi, sì che si moriva prima di morire.

Rudolf Steiner li caratterizza dicendo che erano avanzi Atlantidèi: senza ordinamenti né leggi perché ancora immersi in una coscienza chiaroveggente, giorno e notte quasi identica epperò non delimitata. La possibilità di operare con gli spiriti della natura cavalcava insieme all'ignoranza del senso del dolore; e persino la morte fisica era per essi ciò che noi oggi intendiamo comunemente. Gli altri uomini avevano subito una grande trasformazione, dall'epoca atlantidèa al Quarto e Quinto secolo dopo Cristo; mentre gli Unni, restati in parte nella coscienza atlantidèa (quindi luciferizzati) erano una sorta di corpo estraneo per la restante umanità. Tutte le leggende sugli Unni e su Attila confermano l'indole atlantidèa di questo popolo: in tempi assai remoti viveva nel centro dell'Asia una meravigliosa regina di nome Eneh; ella aveva due figli Hunor e Magyar (dunque capostipiti di due popoli: l'Unno e il Magiaro). Appassionati cacciatori, i due fratelli inseguirono, racconta la storia, un cervo meraviglioso sino ad un paese "ove il sole non più tramontava a Occidente ma ad Oriente". Smarrito il cervo, trovano un boschetto ove due figlie di re imparano a diventare fate. I fratelli rapiscono le fanciulle e successivamente le sposano. Il luogo dove avvenne il rapimento diventò la seconda patria degli Unni: Ungheria: la grande pianura fra gli Urali del sud e il Mar Caspio. Qui loro svolsero la loro vita nomade; ma nel Quarto secolo questo immenso paese a loro non basta più: presero avvio le loro scorrerie verso Occidente: questi primi urti spingono, a loro volta, sempre più verso Occidente Germani e Slavi. E' storicamente riconosciuto che la migrazione dei popoli fu, in quel tempo,

avviata dagli Unni, ed ebbe termine circa quattro secoli e mezzo innanzi con gli Ungheresi, loro popolo fratello.

Rudolf Steiner delinea lo sfondo spirituale di questa migrazione di popoli. Egli afferma che essa fu inserita nella storia dell'umanità a causa del romanesimo che erigeva un carattere mondiale di uniformità, nemico dell'Io superiore, cosmico. Questa tendenza arimanica del romanesimo divenne pericolosa allor che l'Impero romano principiò a trasformare l'impulso cristiano in organismo esteriore. Molto era già compiuto in questa direzione. gli gnostici erano stati sterminati; così i Maniche in Oriente: a Roma i superstiti venivano perseguitati orrendamente: nato fino d'allora, il concetto d'eresia uccideva i più alti e nobili impulsi spirituali dell'umanità. secondo il disegno spirituale del mondo, la migrazione aveva il compito di combattere la base decadente, arimanica, del potere dell'Impero Romano.

A mio parere è impossibile stabilire se gli Unni avessero tutti consapevolezza della loro missione, però le leggende narrano che i sacerdoti avessero indicato, con precisione, che un gran re sarebbe sorto e avrebbe avuto tra mano "La Spada d'IDDIO"; e la considerazione tra le genti come Flagello...

Sappiamo che Attila fu consapevole, del suo compito: ciò che appare nell'obbiettiva relazione di Prisco. Per la Scienza dello Spirito, Attila era in possesso di una iniziazione Atlantidèa capace di dotarlo di forze recondite, occulte, sì che i contemporanei vedessero in lui non solo un re e un condottiero sì pur un mago. La leggenda racconta che il suo sguardo e la sua spada -La spada d'IDDIO- sempre tenuta in mano, eran sufficienti per morire all'istante.

Si ritiene che Attila fosse nato in riva al Volga (Athlys). Il punto di partenza delle sue

imprese in Europa fu l'odierna Ungheria, che divenne la sede principale del suo regno, il quale s'estese dalla Scandinavia al Mar Nero. Divenne re nel 435. La disciplina d'iniziato, delle cui manifestazioni c'informa ancora Prisco, lo differenziavano molto dal carattere generale del suo popolo. Attila dominava costantemente la focosità, l'impulsività: i suoi tratti non si atteggiavano mai né al riso né al pianto; taciturno e impassibile, la disciplina esaltava queste sue qualità. Era immune da ogni sfarzo, indossava una semplice veste nera, bevendo da rozzi recipienti di legno. Fin dalla sua gioventù, Attila venne riconosciuto dal popolo Unno come il predestinato, e la MISSIONE DEL POPOLO UNNO era totalmente congiunta alla sua individualità - convinzione fortissima; e tale che, nonostante avesse figli carnali, si riteneva che alla sua morte non vi sarebbe stato nessun successore e, addirittura, che con lui sarebbe scomparso anche tutto il suo popolo. Tale convincimento era diffuso in tutte le classi del popolo Unno; Prisco ne parla nella sua sobria esposizione: Attila, come Wotan in attesa del "crepuscolo degli dèi", guardava ogni giorno e con consapevolezza la morte, sapendo che, adempiuta la missione, tutta la sua comunità sarebbe passata per l'annientamento.

La leggenda ungherese narra di un giovane toro ferito ad una zampa. Un pastore esamina allora il luogo dell'incidente e vede una punta di spada sporgere dalla terra: tra fuoco e fiamme la spada cresce fulmineamente fuori dalla terra; e la spada viene subito portata ad Attila: questi traccia sempre con la spada quattro segni nell'aria, in direzione dei venti, così ei si riunisce con le correnti aeree per conseguire il futuro dominio del mondo.

La storia, in (raro) accordo con la leggenda, conferma il fatto che Attila intraprese il compito di essere il Flagellum Dèi sol dopo aver trionfato su sé stesso. Attila dovette

sciogliere i propri legami affettivi più importanti: con Honoria, figlia dell'Imperatore romano; col proprio fratello maggiore Buda (fondatore della futura capitale ungherese); e con Ezio, l'amico più profondo. Così strappo dal suo cuore sentimento, gratitudine e fedeltà, sì da poter intraprendere la sua missione. È ancora fatto storico che Attila fu riconosciuto e considerato, dalla maggioranza dei popoli germanici. Accanto agli Unni, le sue schiere vennero colmate da numerosi Germani. Il fatto storico è adombrato nelle epopee ove si narra del matrimonio di Attila con Crimilde. Attila passò di vittoria in vittoria. Roma, quando se ne accorse, raccolse tutte le sue forze, onde fermare la di lui avanzata, con truppe guidate da Ezio, l'antico amico tradito. La battaglia decisiva si svolse allora ai Campi Catalauni, sulla Marna, dove molti secoli innanzi, nell'autunno del 1914, ebbe luogo lo scontro tra l'Intesa e le Potenze Centrali. Sui Campi Catalauni avvenne allora una delle più spaventose battaglie della storia mondiale: l'esercito romano venne sterminato, quello unno fortemente indebolito. Questa fu poi chiamata la "battaglia dei morti". Attila tornò in patria a raccogliere nuove schiere e ben presto marciò verso Roma sì da conseguire la vittoria finale. L'esercito romano non esisteva più, fu comandato ad Ezio di riformare l'esercito -ma con chi? Infatti, Ezio rifiutò l'incarico. Nel momento d'estrema disperazione, Leone Magno vescovo romano mise a disposizione la propria vita e si offerse di andar da Attila, portando seco due inermi compagni, a domanda grazia...E qui la storia si vela di mistero, perché Attila si ritrasse con le sue schiere, facendo ritorno alla sua Patria.

La leggenda di Attila, rappresentata da Raffaello in un affresco del Vaticano, vuole che, all'incontro con Attila, oltre al vescovo Leone si presentassero allo sguardo interiore del Gran Re Unno figure librate nell'etere e

munite di spade: queste figure comunicarono ad Attila che pur le loro spade eran d'Iddio e più alte e possenti della sua; e con queste spade avrebbero combattuto a fianco di Leone con esito di vittoria. Attila riconobbe la verità del contenuto di questo disvelo e immediatamente si ritirò. Gli storici sorridono davanti a questa narrazione, poiché nell'indole crudele e impavida di Attila, coerente lungo tutta la sua vita, non si riscontra alcun tratto di timore o paura. Però non trovano alcuna soluzione razionale per un accadimento così inspiegabile. Con la scomparsa di Attila e il suo regno si chiuse anche la storia degli Unni. Si narra che innumerevoli persone del séguito di Attila lo abbiano accompagnato nel sepolcro acqueo e con ciò fossero "morti da vivi". la salma di Attila fu posta in un triplice feretro: d'oro argento e ferro. Il Theiss fiume d'Ungheria, venne allor deviato dal suo letto naturale, in un punto fu posta la bara e coloro che vollero (o dovettero), morirono col re. Poi l'acqua del fiume fu fatta scorrere di nuovo nel suo letto.

Una bella leggenda racconta che un gran numero di Unni, sopravvissuti a tutte le battaglie, sotto la guida di Csaba, figlio minore di Attila, entrarono vivi nel mondo spirituale, attraverso la Via Lattea, denominata ancora, ai nostri tempi, in Ungheria, qual Via di Csaba. Questo morir da vivi degli Unni, questo vivente passaggio nell'Invisibile ci indica che essi conservavano ancora qualcosa dell'antica Atlantide: morte come metamorfosi assai più che come trapasso. La migrazione dei popoli, sostenuta da Attila, indebolì la coltre arimantica; le forze propulsive trovarono la strada e già nell'Ottavo secolo cominciò a splendere la Luce del Graal.

[torna all'indice](#)

Lourdes: i miracoli tra scienza, fede e teologia

di Stefano Pellicanò

Il miracolo, dal latino *mirari*, teologicamente è un “*fatto sensibile, straordinario, divino*”, dunque sarebbe *in primis* miracoloso ciò che desta straordinaria meraviglia in chi crede di



assistervi e in chi lo sente raccontato e si parla di “miracolo in senso stretto” quando la causa dell’evento straordinario non può essere conosciuta da tutti indistintamente e sorpassa l’ordine della natura. Teologicamente può essere percepito dai sensi direttamente (a es. una guarigione) o indirettamente (a es. una conversione o la “scienza infusa”); deve trascendere l’ordine costante della natura (a es. ridare la vita a un morto) e ciò indipendentemente dalla sua rarità e gli angeli e gli uomini possono essere suoi “*mediatori*”. Gli articoli 547-550 del *Catechismo della Chiesa Cattolica* (C.C.C.) del 1997, parlano di “miracoli” senza spiegarne il termine pertanto per averne una precisa definizione dobbiamo ricorrere ai trattati di teologia che li ritengono il vero suggello, assieme alle profezie, della “rivelazione”, tramite Gesù e il criterio stesso del suo riconoscimento sarebbe il suo carattere miracoloso. Essi servirebbero innanzitutto a testimoniare, con un intervento assolutamente straordinario, la presenza attiva di Dio nel mondo, pertanto hanno soprattutto valore attestatorio, in quanto rivelano la natura, l’autorità e la potenza di chi li compie, cioè

Cristo, i Santi (CCC, n° 156) e i discepoli di Gesù (CCC, n° 434), non hanno carattere “retributivo”, infatti, Dio non li elargirebbe secondo i meriti individuali, ma quasi a proprio capriccio. D’altra parte, Gesù, dovendo accreditarsi come figlio di Dio, dovette esibire pubblicamente alcuni di quei poteri peculiari della divinità confermando inoltre alcune visioni profetiche che avevano preannunciato la Sua venuta. Secondo i teologi, il miracolo avviene in tre modi: *sopra-natura*, quando sorpassa in modo assoluto le forze della natura (es., la “glorificazione” di un corpo); *contro-natura*, quando l’effetto prodotto è contrario a quello che si osserva ordinariamente (es., il refrigerarsi tra le fiamme) e infine *oltre-natura*, quando sorpassa le forze della natura in maniera relativa o per il modo in cui si verifica (es. la formazione istantanea di una cicatrice). Esistono fatti che eccedono in modo assoluto il potere degli umani, inclusi quelli invisibili, dunque anche degli spiriti e dei demoni, così, a es., una resurrezione sarebbe un miracolo attribuibile a Dio ma alcuni eventi prodigiosi sarebbero opera del demonio, in questi casi non si giudicano i fatti in sé ma si guarda all’intenzione che si crede di scorgere dietro ai fatti, artificio teologico volto a sgombrare il campo da ciò che non si può fare rientrare nella dottrina. Le apparizioni a Lourdes scatenarono un’accesa disputa tra credenti e scettici soprattutto all’interno della stessa Chiesa, secondo uno “storico copione” e anzi anche dell’antico Israele, compresa la stessa esperienza di Gesù, infatti, i racconti delle presunte manifestazioni del soprannaturale e/o di santità suscitano sempre una duplice e opposta reazione tra gli stessi credenti.

La nuova procedura per il riconoscimento dei miracoli

Dal 1905 è in funzione presso il santuario il *Bureau Médical* (Ufficio Medico) della grotta di Massabielle composto da Medici di varia provenienza e di tutte le specialità, anche atei, che raccoglie le segnalazioni di presunte guarigioni miracolose, per valutarne esclusivamente l'aspetto medico. Esso si è subito manifestato come il vero "nemico" di ogni miracolo in odore di anti-scientificità e, in effetti, su 6.800 segnalazioni, solo a 66 è stato attribuito il segno della inspiegabilità scientifica. Negli ultimi anni i miracoli a Lourdes sono "pochi" ma in realtà le guarigioni non sono finite, regolarmente dichiarate annualmente tenendo presente che alcuni beneficiati non si fanno conoscere perchè il riconoscimento di un miracolo comporta un vero processo giudiziario in genere senza esito. Esso in senso ecclesiastico deve rispondere a criteri del 1700, alcuni validi ancora oggi (guarigione istantanea, definitiva, senza postumi) ma altri ormai incompatibili col nostro secolo (malattia incurabile, insanabile, paziente che non ha praticato alcun trattamento). D'altra parte, il soggetto essendo guarito non può più essere sottoposto a nuovi esami quindi i progressi in ambito diagnostico-terapeutico rendono sempre più difficile il giudizio sulle osservazioni pertanto talvolta il non dare una risposta positiva formale, cioè non riconoscere il miracolo, non significa necessariamente che la guarigione non sia effettiva, non legata a Lourdes e che non abbia avuto conseguente spirituali nella vita dell'interessato. Ricordiamo l'esortazione di Giovanni Paolo II a Roma il 18 novembre 1988 ai membri del Comitato Medico Internazionale di Lourdes (C.M.I.L.): « [...] *Col progredire della scienza certi fatti si comprendono meglio ma resta il fatto che numerose guarigioni costituiscono una realtà che ha la sua spiegazione nell'ordine della*

fede, che l'esame scientifico non può negare a priori e che deve, dunque, rispettare, esattamente nel suo ordine [...] ». Il quesito sorto negli ultimi anni era se le guarigioni di Lourdes dovessero continuare a costituire un evento raro, dove il concetto di miracolo dovesse essere definito secondo le regole canoniche o dovessero essere considerati manifestazioni della compassione divina e quindi fonti di testimonianza per i credenti. La risposta è nelle nuove linee-guida per il riconoscimento dei miracoli di Lourdes, con le tre tappe di "guarigione dichiarata", "confermata" e "riconoscimento" che seguono un percorso accettabile spiritualmente per la Chiesa, scientificamente per la scienza medica e umanamente per la comunità dei fedeli. La prima tappa è una dichiarazione spontanea e volontaria della persona che ha avuto un cambiamento radicale del suo stato di salute considerato per intercessione della Madonna di Lourdes che viene ricevuta e registrata dal medico del *Bureau Medical* che stabilisce se aprire l'inchiesta per valutare se la guarigione è da attribuire a un miracolo possibilmente con la partecipazione effettiva del/i suo/i Medico/i e con un'adeguata presentazione di esami clinici e strumentali prima e dopo la guarigione, verificando l'assenza di simulazioni o illusioni; la persistenza dei sintomi dolorosi invalidanti e l'esistenza di farmaco-resistenza; la subitanità del benessere ritrovato; la permanenza della guarigione senza reliquati e l'improbabilità manifesta di una simile evoluzione. Per stabilire che una guarigione è "inspiegabile" si ricorre al parere dei Medici dell'Associazione Medica Internazionale di Lourdes (A.M.I.L.), in base alla loro specializzazione. È anche importante valutare il contesto in cui è avvenuta la guarigione, se a Lourdes o altrove e tutte le componenti della vita del guarito/a sul piano fisico-

psichico-spirituale. Annualmente le dichiarazioni in esame vengono sottoposte al C.M.I.L. e viene designato un componente per interrogare e visitare il guarito/a per valutare la sua personalità e escludere patologie isteriche o deliranti, ricostruire la storia della malattia con una valutazione approfondita delle circostanze della guarigione (per definizione “istantanea”, “straordinaria” e “imprevedibile”) e per valutare se la guarigione è contraria alla prognosi prevista. La seconda fase o “della guarigione confermata” è basata sull’interdisciplinarietà medico/ecclesiale e anche a questo punto la guarigione può essere classificata come “senza seguito” o “valida e pertanto confermata”. In quest’ultimo caso viene informato il Vescovo della diocesi del guarito che potrà disporre un discernimento ecclesiale per valutare come il soggetto vive questa sua nuova condizione dal punto di vista psico-fisico-spirituale considerandone i segni positivi (come i frutti spirituali) e

eventualmente i negativi (a es. un’eccessiva ostentazione e/o protagonismo) quindi il guarito può informare gli altri credenti di quando avventogli. Questo nuovo iter permette al miracolato di essere accompagnato nel portare la sua esperienza di fronte ai conoscenti e mass-media; di offrire alla comunità una testimonianza valida e la possibilità di una prima azione di grazie. L’ultima fase del procedimento è quello della “guarigione miracolosa”. Il C.M.I.L. offre una garanzia completa che la guarigione allo stato attuale delle conoscenze mediche presenta un carattere eccezionale distinguendole in guarigioni “spontanee dichiarate”, “sostenute dal punto di vista medico” e “inspiegabili dal punto di vista medico”, successivamente il Vescovo della diocesi del guarito, dopo aver convocato una Commissione diocesana, è il solo abilitato a effettuare un riconoscimento canonico del miracolo (fonte: “Storia dei Santi Medici” di Stefano Pellicanò, ISBN: 978-88-97215-05-9).

Il confine tra fede e ragione

“Aderire al segno” contenuto in un miracolo, riconoscerne la possibilità, arrendersi all’amore infinito che ne costituisce la causa ... per molti è questo il confine tra fede e ragione, tra l’irreale e il contingente, tra lo spirito e la materia. L’equivoco incombente tra scienza e fede è sempre identico, nonostante il mutare delle epoche e delle teorie scientifiche, cioè ritenere che tali segni avvengano “fuori” dalle leggi della natura mentre in realtà, scientificamente parlando, il miracolo dovrebbe portare l’intelligenza umana verso la consapevolezza di ignorare cosa possa realmente avvenire in lui e nel mondo. Il rifiuto del miracolo, allora, è solo la rinuncia a esercitare il dono della meraviglia quando il mondo lascia trasparire qualcosa del suo autentico fine. Che poi il credente riconosca in questo anche il “segno” della nuova creazione riscattata dal Sacrificio del

Figlio di Dio, nulla toglie a quanto di vero e di reale esiste in ogni miracolo. Ricordando le oggettive difficoltà analitiche che la Chiesa presuppone in ogni “processo” di riconoscimento di un miracolo dovremmo ritenere sempre “miracolosa” quella quotidianità cristiana, sempre silenziosa e



apparentemente insignificante, eppure così feconda di opere di fede, di speranza e di carità. È da sottolineare che la cosa fondamentale che Cristo offre a ogni individuo non sono i segni straordinari ma la sua Parola, l'Eucarestia, il suo Perdono e gli altri sacramenti, i “sospiri” che emanano dalla creazione sono la realizzazione della promessa che ha fatto quando ha detto “il Padre mio continua a operare fino a oggi e anch'io opero”. In conclusione, un

pellegrinaggio a Lourdes è ogni volta un'esperienza unica, irripetibile e sempre nuova e, secondo la Chiesa, i miracoli e le guarigioni sono segni della provvidenza divina, funzionali alla conversione e alla fede e non alla semplice risoluzione di problemi soggettivi di salute.

[torna all'indice](#)

LA MISSIONE DELLA TERRA

Di Ita Wegman

La materia cessa di apparire misteriosamente nello spazio: essa disvéla il proprio elemento spirituale epperò è riconoscibile che la credenza nella mera materia è nient'altro che stadio preliminare alla conoscenza che, nello spazio, si dà manifestazione non di mera materia ma vi impera lo Spirito. Il concetto di materia è appena provvisorio; ed ha la propria giustificazione finché non si giunga a percepire in forma spirituale (RUDOLF STEINER)

L'anima dell'Uomo è simile all'acqua: dal cielo viene, al cielo sale e di nuovo sulla Terra cade -variando in eterno. Tu anima dell'uomo come somigli all'acqua! Tu destino dell'uomo come somigli al vento (WOLFGANG GOETHE)

La Terra è teatro d'esistenza dell'essere umano. La Terra è divenuta questo teatro perché l'essere umano è essere spirituale-animico. Nell'essere umano la corporeità è



involucro per l'elemento spirituale-animico. L'evoluzione di questo involucro è storia e dell'essere umano in Terra e dell'intero suo habitat terreno. Se si avesse soltanto l'evoluzione di questo involucro, allora si guarderebbe soltanto il divenire di un elemento animale -questo impulso terreno diviene essere umano grazie a spirito e anima dell'Uomo. Che cosa dà collegamento tra lo spirituale-animico e la corporeità, nell'essere umano? Nessuna sostanza terrena potrebbe creare questo legame -è indispensabile l'inserimento nella Terra di sostanza celeste,

perché l'anima e lo spirituale di ogni essere umano possa indi abitare nella corporeità terrena. Le sostanze che noi troviamo sulla Terra sono resti di processi viventi alla periferia della Terra stessa. La cosa è evidente per il calcare, formatosi dalla vita animale delle acque primordiali. La maggior parte delle sostanze che noi usiamo oggi caratterizzate come inorganiche, si mostrano, all'indagine spirituale, quali originate da processi viventi nella periferia della Terra. Questa vita, in tempi passati fu qualcosa di unitario, che sol di poi ha trasmesso la propria vitalità ai singoli organismi. Esistono però delle sostanze che sorgono vie più in modo diverso -così i metalli: i quali sono il risultato d'irradiazione planetaria dal cosmo sulla Terra.



E fra i metalli il ferro ha posizione affatto peculiare, poiché è non solo il risultato di questa irradiazione bensì è presente in una forma gassosa qual residuo lasciato quando l'orbita della Terra e quella di Marte si incrociarono. In modo certo, venne inserita nella evoluzione della Terra una sostanza in grado di provvedere al collegamento dello spirituale-animico, qual cosmicità dell'essere umano, con l'elemento terrestre -come il magnete attira il ferro sì il ferro attira lo spirituale-animico. Il ferro fa parte degli importanti costituenti il sangue caldo ove vive in modo corporeo lo spirituale animico, l'Io

dell'Uomo. Possiamo vedere indi nel ferro ciò che conduce l'elemento cosmico verso quello terrestre. La prima metà dell'evoluzione della Terra sta sotto la segnatura del ferro.

Se l'essere umano arriva nell'esistenza



terrestre alla coscienza dell'Io, allora ei torna a rivolgersi dall'interno verso l'esterno, verso il cosmo - il senso dell'evoluzione terrestre sta proprio in questo ritorno a volgersi dell'essere

umano verso il cosmo. L'essere umano mai riuscirebbe con le sue sole forze a compiere questa dynamis, difatti egli da solo non sarebbe in grado di compiere completamente la propria evoluzione, la quale si compie per via dell'alta Entità Solare, il Cristo, che discese sulla Terra e sulla croce si collegò con l'elemento terrestre sì da trasformare la Terra col principio del suo più profondo essere. E ciò che allora venne posto come germe, dà direzione nuova a tutti gli eventi delle epoche successive; mentre fino allora eran determinanti le forze che operano nella corrente dell'ereditarietà e che sono connesse al sangue degli esseri umani, a partire da allora diviene determinante proprio il potere individuale dell'Io Cosmico. Ecco il Cristo procedere qual Spirito vivificante ogni individualità umana, Spirito che è di guida alla evoluzione di tutti gli esseri umani -al contempo Egli conduce ogni individuo a poter raggiungere la propria perfetta evoluzione.



L'Io dell'Uomo, la sua individualità, ha la caratteristica di non dover restare in sé stesso ma d'immergersi nell'essere del proprio prossimo -gli è del tutto estraneo ciò che si chiama egoismo inferiore; così, dopo il Mistero del Golgotha, ciò che collega gli esseri umani fra di loro poggia su impulsi individuali: sulla libertà. Comprendiamo realmente il nostro prossimo, ne seguiamo realmente i pensieri, a modo individuale: ciò avviene perché facciamo tacere, al tempo in cui accogliamo il contenuto di coscienza altrui, il precipuo contenuto che emerge invece dal nostro ego appena personale.

È un atto di grande altruismo ascoltare realmente un altro essere umano. Se due tra noi si pongono in collegamento conoscitivo spirituale, allora ecco che si collegano in libertà -così diviene spirituale realtà ciò che ci veniva tramandato dal passato, con un simbolo: quello del Caduceo -in questo caso una modalità dell'espressione dell'Io esce dall'individuo e si immerge nel suo prossimo e poi ritorna entro la individualità incarnata stessa.

Questa attività dell'Io che pone il collegamento tra due esseri umani, veniva simbolicamente connessa ai due serpenti che si ergono sulla verga dello spirito della verità; così Mercurio diviene la guida dell'uomo verso la libertà e la nuova comunione acquisisce significato con l'aver ritrovato il prossimo partendo da libertà in spirito di verità. La conoscenza della verità diviene



amore. Questo incontro reale col prossimo è amore -ciò che Rudolf Steiner afferma e nella sua opera "La Soglia Del Mondo Spirituale". Questo incontro col prossimo avviene in Cristo. È il Cristo che fa sì che l'Io individuale si desti all'incontro col prossimo, sì che si ritrovino in comunione fraterna anche quei che non hanno legami di sangue.

Negli antichi Misteri era previsto, questo passaggio da comunità fondate, ciascuna, su legame sanguigno, a comunità libere: allora si dava indicazione delle metà della evoluzione della Terra coi nomi di Marte e di Mercurio. Mercurio era considerato, ove si mantenne sempre conoscenza di queste cose, colui che libera: libera l'essere umano dai vecchi vincoli umani, lo porta a libertà, a rapporti col prossimo di nuova coscienza. Si indicava come mercuriale tutto ciò che discioglie. Nella corporeità dell'essere umano, questo potere elementare si determinava nella circolazione dei succhi: i quali vanno intesi nella scienza dell'iniziazione come imparentati alle forze mercuriali. Secondo il movimento dei succhi nell'uomo, egli presenta un preciso temperamento. Se la corrente degli umori segue un ritmo che è armonico al ritmo del sangue, il corrispondente temperamento è sanguigno. Se la corrente d'umori è tarda rispetto al ritmo

del sangue, abbiamo il temperamento flemmatico, ma se la circolazione umorale è un po' più rapida, come di norma avviene quando straripa la bile, il temperamento prende il nome di collerico. Viene indicato come temperamento melanconico quello per il quale non più è determinante il succo vivente sì l'inerzia delle sostanze che tendono al freno del movimento stesso dei succhi.

Mèta della evoluzione dell'essere umano è condurre ad armonia questi quattro temperamenti: ciò che l'essere umano raggiungerà se egli s'avvia a porre in equilibrio il corpo l'anima e lo spirito -egli deve sviluppare un'anima che sia in equilibrio tra il mondo dei sensi e il mondo dello spirito.

Ciò che ci compenetra quale esistenza divina viene indicato sì come destino (il destino che non è il fato), chi porta ad equilibrio corpo anima e spirito sarà in ottimo rapporto con il destino: avrà imparato ad accettare con positività il destino e ad amarlo: un essere umano siffatto è maturo, per le prove del destino. Nei Misteri antichi, Mercurio ha fatto da guida alle anime per condurre l'essere umano oltre la soglia di questo mondo fisico verso i mondi spirituali; è Mercurio, che conduce ancora l'essere umano, che lo voglia seguire, verso il prossimo, sì che l'uomo elabori, sulla via della propria evoluzione, nuovi elementi di destino: con l'imparare a sciogliere i vecchi legami sì che salute gliene venga mediante azioni d'amore. L'organizzazione dell'essere umano è configurata in ogni suo aspetto dal destino - tessuta dalle azioni in vite terrene anteriori. Per una evoluzione che divenga completa, c'è richiesta all'essere umano verso il prossimo suo di nuove azioni coscienti: sicché Mercurio può donare conoscenza e impulsi per l'azione; Mercurio dà modo, all'Io di ogni essere umano di destarsi a incontro reale, con l'Io del prossimo: è questo un risveglio che

genera una terapeutica evoluzione avvenire. In questo modo, Mercurio è il gran maestro di Reincarnazione e Karma -affinché uomini e comunità di esseri umani, con la penetrazione cosciente dell'enimma della propria vita, possano in comunione elaborare medesime mète.

La realtà di Rincarnazione e Karma, alla coscienza dell'essere umano non è nuova; l'Oriente già l'ha conosciuta da moltissimo tempo, in Occidente la si obliò per parecchi secoli e vi riappare nel XIX secolo. Oggi, essa è in compenetrazione Cristica -oggi non più si ragiona di vita o di destino dell'essere umano, sì del rapporto degli esseri umani tra loro e di lor tutti con la Terra. Nei tempi nuovi in cui siamo immessi, sulla Terra, questa dottrina consiste, dopo l'evento del Gologota, nel fatto che il destino della Terra può essere riconosciuto, qual è, **INSERITO NEL DESTINO DELL'ESSERE UMANO.**

La dottrina buddhista è ancora tale da allontanare dalla Terra; ma la via Cristica, la via dell'essere umano verso Il Cristo, deve volgersi anche verso la Terra: l'umanità attuale ha il compito di divenire sempre più responsabile per il destino del pianeta terrestre.

L'umanità moderna ha cominciato ad afferrare la Terra come una totalità per via, intanto, di mezzi di trasporto e sempre più vasta comunicazione -in questo modo sorge una nuova umanità che prima non poteva esistere: ecco sorgere un nuovo rapporto con la Terra come un insieme: si dovrà compenetrare questa realtà in forma sempre più cosciente.

Gli antichi davano all'uomo una responsabilità molto limitata e la guida del mondo era, nell'antichità, posta nella Divinità; l'umanità illuminata del XVIII Secolo aveva la credenza di riuscire a prendere sotto la propria responsabilità, almeno, l'ambito sociale e

l'uomo cominciò a non più considerare la natura contessuta spiritualmente ma riusciva a coglierla appena compenetrata da leggi indipendenti dall'uomo stesso. Più innanzi, dall'alba del XIX Secolo, vennero porti elementi di dominio appena materiale sempre più potenti e di vasta portata, sulla natura. I processi naturali e i processi storici erano, in origine, separati -ma ora iniziano a fondersi sempre più. In tempi passati, questa cosa avveniva soltanto in singoli casi; la magnifica Venezia sta nel mare su dei pali che un tempo ricoprivano, qual boschi, i monti di Dalmazia. L'abbattimento di quei boschi determinò un cambiamento climatico possente: quello che ci si presenta in piccolo con questo esempio, verrà a realizzazione, in futuro, in casi sempre più vasti. Anche per la personalità dell'essere umano vale questo nuovo rapporto con la natura; il pedagogo, il medico, si vedono posti, con l'ereditarietà, di fronte a un pezzo della natura: sarà compito dell'individualità dell'essere umano trasformarlo sempre di più -se l'essere umano questo non facesse, ben presto si troverebbe di fronte a fenomeni della natura da lui creati ma incapace a venirne a capo come causati da lui stesso; sorgerebbero dei fenomeni pei quali non è più possibile spiegazione; e la natura, che fino a ieri sembrava ordinata secondo leggi cosmiche, verrebbe apparentemente messa in disordine. In realtà, noi oggi ci troviamo direttamente all'inizio, di questa situazione cosmica. Ecco la natura diventare specchio, del caotico comportamento dell'essere umano: ciò che si estrinseca in catastrofi e ogni altro genere di situazioni abnormi; e l'uomo li osserva per mezzo della natura, che fa da specchio, senza riconoscervi la sua stessa immagine riflessa.

L'essere umano, quale figura naturale è risultato della prima metà dell'evoluzione terrestre. Ora l'essere umano deve trasformarsi ripartendo da ciò che è già diventato; e far fluire azioni di qualità

assolutamente nuova, sopra la nostra Terra. Latente è nell'essere umano la qualità propria all'azione che lo porterà verso un destino intimamente contessuto con l'ulteriore metà dell'evoluzione della Terra. In queste azioni degli esseri umani, se avvengono da retti impulsi procede l'elemento mercuriale: elemento assolutamente risanatore.

Il mondo della Divinità ha rinunciato a potere e magnificenza sull'uomo; e ha dato nelle mani dell'essere umano una responsabilità nuova: per tutto il cosmo, al fine della di lui libertà. Iddio è divenuto Uomo. L'essere umano può intraprendere iniziative ma le sue azioni sarebbero molto deboli s'ei fosse appena solo; ma di una cosa l'essere umano può star certo: se vivifica i suoi pensieri così da far retto uso della propria libertà, ecco il mondo divino gli si rimette al fianco con ulteriore forza a lui percepibile e capace di portare a compimento ciò che l'essere umano ha cominciato, se questi è partito da reale conoscenza, da libertà.

I segni dei tempi ci parlano con un linguaggio molto chiaro. La natura in via di metamorfosi, ci pone severa domanda, se abbiamo reale volontà di trasformare il pensiero, reale intenzione di riconoscere quale esigenza del cosmo che da confusione, da sofferenza, non dovrà emergere distruzione, bensì ulteriore spiritualizzazione dell'essere umano.

In questo modo, noi siamo inseriti nell'evoluzione dell'Uomo e della Terra. L'evoluzione dell'essere umano è, al contempo, evoluzione della Terra. Il nuovo pensiero è già prossimo all'Uomo: si tratta di afferrarlo con coraggio e condurlo in tutti i campi dell'esistenza, verso ogni campo di vita.

[torna all'indice](#)

Nostra Signora di Lourdes (Immacolata Concezione o Madonna di Lourdes): testimonianze indimenticabili nei cuori di soci UNITALSI calabresi

Di Stefano Pellicanò



Figura 1: Bronzi di Riace (V SEC. A.C.). Museo archeologico nazionale di Reggio di Calabria

L'arrivo del Cristianesimo in Europa avvenne con l'arrivo di S. Paolo di Ταρσός [Tarso] nel Brutium [Calabria]. Narrano gli Atti degli Apostoli (28, 11-13) che durante il suo viaggio da Caesaraugusta [Siracusa] verso Puteoli [Pozzuoli] e Roma ai primi di marzo del 59 "... per oram venimus Regium Juliu [costeggiando arrivammo a Reggio di Calabria]...", la città Febea o Poseidonea, la Rhegion greca e la futura Rize normanna, dove si fermò un solo giorno trovando gli abitanti in festa presso il sontuoso tempio di Ἄρτεμις [Artemide]/Diana Fascelide, ornato da colonne scanalate, sormontate da capitelli dorici [vicino al porto, poi sprofondato; oggi zona Calamizzi, i cui resti sono stati rinvenuti nel 2007], festa che cadeva nei primi giorni dell'equinozio di primavera e le fanciulle recavano alla Dea fasci di legna chiedendo la grazia di trovare marito. S. Paolo ottenne di

poter parlare solo per il tempo che si consumasse una candela accesa su una colonna di marmo che in breve si consumò ma la fiamma s'estese alla colonna che arse per tutto il tempo della lunga predica [un suo pezzo è nel Duomo di Reggio]. Lourdes è a sud-ovest del Dipartimento degli Hautes-Pyrenénées, a circa 4.000 mt s.l.m., nascosta in un mare di verde e appoggiata sui primi contrafforti pireneici, bagnata dal *Gave de Pau* che arriva da Gavannie, punto d'arrivo delle 7 Valli del Lavedan o del Gaves. Tra tutte le città della Bigorne fu quella più importante per posizione geografica e mezzi difensivi grazie alla sua Fortezza che vide passare sotto le mura Carlomagno (742-814) e Edoardo di Woodstock, Principe di Galles, popolarmente chiamato il Principe Nero

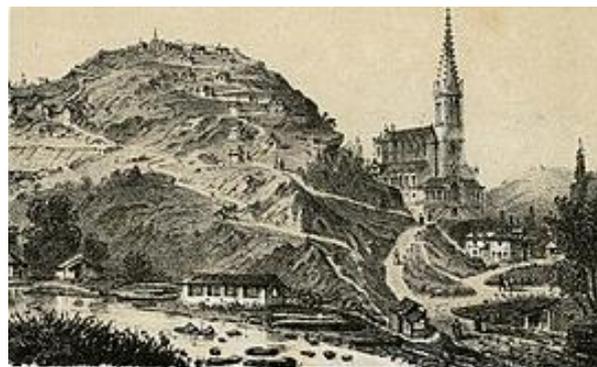


Figura 2: Lourdes in un'illustrazione ottocentesca.

(1330-1376). La leggenda tramanda che Carlomagno assediò la città occupata dai mori di Mirat che si convertì col nome di Lorus che trasferito alla città divenne Lourdes. Oggi è un comune francese nel dipartimento degli Alti Pirenei, nella regione dell'Occitania abitato già in età preistorica. In epoca romana, fin dal I secolo a.C., sorgeva un *oppidum* sulla collina dove oggi sorge la Fortezza.

Cronologia delle apparizioni

I^a) 11 febbraio 1858: La contadinella quattordicenne Marie Bernarde Soubirous, detta Bernadette (1844-1879), nata al Molino di Boly da François Soubirous e Louise Casterot raggiunge Massabielle (da



Figura 3: Marie Bernarde Soubirous (1844-1879).

bigourdan significa “vecchia roccia”), per raccogliere legna con una

sorella e un'amica. Intenta a levarsi le calze per attraversare il fiume *Gave de Pau*, sente una specie di suono di vento e volgendo lo sguardo verso la grotta vi vede una signora “che indossava un abito e un velo bianco, una cintura blu e una rosa gialla su ogni piede”. Bernadette, dopo aver fatto il segno della croce, si unisce a lei nella recita del rosario e al termine, la Signora svanisce improvvisamente;

II^a) 14 febbraio 1858: Bernadette, tornata alla grotta, dopo aver recitato una decina del rosario, La rivede e le getta dell'acqua benedetta e Lei, sorridendo, inchina la testa poi, dopo aver concluso il rosario, scompare;

III^a) 18 febbraio 1858: Per la prima volta la Signora parla a Bernadette che le porge una penna e carta, chiedendole di scriverne il nome. Lei risponde che non era necessario aggiungendo che “non le prometteva di renderla felice in questo mondo ma nell'altro” e chiedendole di tornare per quindici giorni;

IV^a) 19 febbraio 1858: Bernadette si reca alla grotta con una candela benedetta;

V^a) 20 febbraio 1858: La Signora insegna a Bernadette una preghiera personale;

VI^a) 21 febbraio 1858: La voce si è sparsa e Bernadette viene seguita alla grotta da circa 100 persone. Di buon mattino la Signora appare e Bernadette alla fine è interrogata dal commissario di polizia Jacomet;

VII^a) 23 febbraio 1858: Bernadette, con circa 150 persone, raggiunge la grotta dove riceve un segreto personale dalla Signora;

VIII^a) 24 febbraio 1858: Lei si rivolge a Bernadette dicendole: “*Penitenza! Penitenza! Penitenza! Pregate Dio per i peccatori! Bacerete la terra in espiazione dei peccatori!*”;

IX^a) 25 febbraio 1858: Bernadette è accompagnata da circa 300 persone. Su richiesta della Signora, scava con le mani nel terreno melmoso e trova, non subito, una sorgente d'acqua. Riferisce: “*Lei mi ha detto di andare a lavarsi e bere alla fonte [...]. Trovai soltanto un po' di acqua fangosa, alla quarta prova potei bere. Lei mi ha fatto anche mangiare dell'erba che si trovava vicino alla sorgente*”. Quindi la visione scomparve. Dinanzi alla folla che le dice: “*Sai che ti credono pazza?*” risponde: “*È per i peccatori!*”;

X^a) 27 febbraio 1858: Bernadette, di fronte a circa 800 persone, beve l'acqua della fonte e compie gesti di penitenza. La sorgente scaturita sotto le mani della pastorella in atto ha una portata di 122.400 lt/die, cioè oltre 85 lt/minuto o 500 lt/h.;

XI^a) 28 febbraio 1858: Bernadette, di fronte a circa 1.000 persone, prega, bacia la terra e cammina in ginocchio in segno di penitenza. Alla fine dell'apparizione viene portata a casa del giudice Ribes, che minaccia di imprigionarla;

XII^a) 1° marzo 1858: È presente per la prima volta un sacerdote, con 1.500 persone circa. Nella notte si verifica il primo presunto miracolo quando Caterina Latapie, di Loubajac, immerge il suo braccio slogato nell'acqua della fonte guarendo;

XIII^a) 2 marzo 1858: La Signora dice: *“Dite ai sacerdoti che si venga qui in processione e che si costruisca una cappella”*. Bernadette riferisce al parroco di Lourdes, il sacerdote Peyramale che però è interessato solo a conoscere il nome della Signora e pretende di veder fiorire il roseto (di rose canine) della grotta in pieno inverno! XIV^a) 3 marzo 1858: Di buon mattino Bernadette si reca alla grotta, attorniata da circa 3.000 persone ma l'apparizione non avviene. Dopo la scuola si reca nuovamente alla grotta e le chiede il Suo nome. La Signora risponde con un sorriso. Il parroco però insiste: *“Se desidera realmente una cappella che dica il suo nome e che faccia fiorire il roseto della grotta”*;

XV^a) 4 marzo 1858: Di fronte a circa 8.000 persone la visione è silenziosa;

XVI^a) 25 marzo 1858: Finalmente la Signora, anche se il roseto non fiorisce, rivela il suo nome, rispondendo alla domanda alzando gli occhi al cielo, unendo, in segno di preghiera, le Sue mani che erano tese e aperte verso la Terra dicendo in dialetto gascone, l'unica lingua che Bernadette comprende: *«Que soy era Immaculada Councepciou»* [«Io sono l'Immacolata Concezione»], parole per lei incomprensibili in quanto ignorava l'espressione teologica che descrive la Vergine; solo quattro anni prima, nel 1854, papa Pio IX ne aveva fatto un dogma della fede cattolica.

Il contesto storico

Le vicende di Lourdes vanno inserite in un contesto storico in cui la Francia era capofila della revisione dei rapporti Stato/Chiesa (nel

XVII^a) 7 aprile 1858: Bernadette tiene in mano una candela accesa la cui fiamma avvolge a lungo la sua mano senza bruciarla

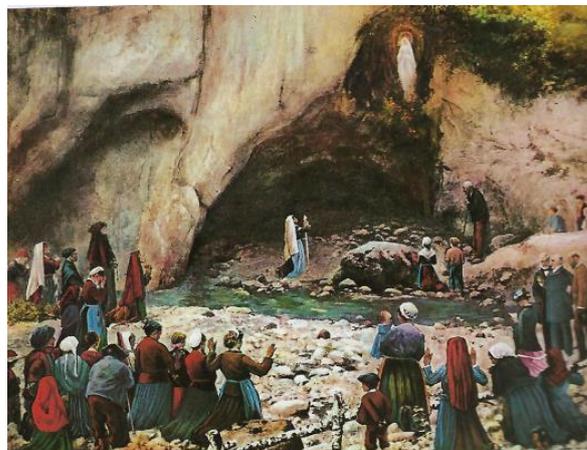


Figura 4: “Il miracolo della candela” (XVII^a Apparizione). Charrier-Belleuse (*Hotel Panorama*).

(episodio testimoniato dal dottor Dozous);

XVIII^a) 16 luglio 1858: Poichè la polizia ha vietato l'accesso e chiuso l'area della grotta con un'inferrata Bernadette si reca sulla sponda opposta del Gave de Pau, di fronte alla grotta, nella prateria.

Dichiara *“Mi sembrava di essere dinanzi alla grotta, alla stessa distanza delle altre volte, io vedevo soltanto la Vergine, non l'ho mai vista così Bella!”*.



Figura 5: Bernadette nel reliquario di Nevers.



Figura 6: La dama Giovanna Leto con, sullo sfondo, la Basilica dell'Immacolata Concezione.

fino al 1905). Molti giornali coevi trattarono le apparizioni di Massabielle come espressione di pazzia, secondo altri sarebbero state suggerite alla ragazzina dall'abate Aravent (fratello della sua

nutrice), allo scopo di togliere dai guai il padre, gravato dalle conseguenze di una denuncia (poi risultata infondata) per furto di due sacchi di farina; accuse che contrastavano col fatto che Bernadette fece poi vita povera e ritirata in un monastero di clausura. Molti studiosi di *mariologia* affermano che le due grandi manifestazioni di Maria a Lourdes e Fatima sarebbero una il proseguimento dell'altra e di questo spazio liminale, misterioso, della fede cattolica, qualcuno ha voluto che Lourdes diventasse la capitale indiscussa. Si tramanda che l'abbé Peyramalle, il parroco di Bernadette, inizialmente scettico, accolse il suo racconto esclamando: *“Figlia mia, la Chiesa farebbe volentieri a meno dei miracoli !”* e alla sua prudenza, strenuo difensore della credibilità e onorabilità della sua parrocchiana, anche davanti a nemici terribili come lo scrittore Émile Édouard Charles Antoine Zola (1840-1902) e lo psichiatra Jean-Martin Charcot (1825-1893) secondo il quale *«L'esattezza scientifica non ha niente a che fare col pregiudizio che porta alcuni tipi di menti a guardare con sfavore qualunque osservazione che abbia dei caratteri inusuali; lo scetticismo merita, in questo caso, lo stesso disprezzo dell'ingenua credulità»*, la Chiesa di Tarbes e Lourdes ha sempre ispirato la sua azione. Nel 1862 le apparizioni furono riconosciute ufficialmente dal vescovo di Tarbes e Bernadette è stata

proclamata santa da papa Pio XI nel 1933. Dalla prima apparizione della Madonna, l'11 febbraio 1858, è un incessante susseguirsi di fedeli che perpetuano annualmente la loro testimonianza di fede, circa 5 milioni/anno in epoca pre-pandemia da SARS-CoVid-19 e Lourdes conobbe un notevole sviluppo economico. Nel 1866 entrò in servizio una stazione ferroviaria capolinea della tratta *Tarbes-Lourdes* appositamente costruita per facilitare lo spostamento di fedeli dal capoluogo dipartimentale a Lourdes. Un servizio di tram dalla stazione alle basiliche fu inaugurato nel 1899. Nel 1948 venne aperto, a 9 km dal centro cittadino, l'aeroporto di *Tarbes-Ossun-Lourdes* (oggi *Tarbes-Lourdes-Pyrénées*), ripetutamente ampliato e ristrutturato. Oggi si calcola che giungano a Lourdes circa sei milioni di visitatori/anno. Vengono organizzati treni speciali attraverso una apposita organizzazione internazionale, *Le train blanc* per il trasporto dei malati e dei diversamente abili da varie città francesi e estere. Tale flusso di visitatori ha da tempo convertito Lourdes nel secondo grande centro della cristianità d'Europa, dopo il Vaticano, e nella seconda città francese per numero di presenze e capienza alberghiera dopo Parigi. Le tre principali Chiese vicino la Grotta sono state onorate con l'attributo di Basilica e per mantenere vivo il ricordo dei Papi che le hanno tenute in particolare considerazione vi sono i ritratti dei Papi Pio X e XI sulla facciata della Basilica superiore e della cupola e quelli di Leone XIII e Pio XII su ciascun lato del portale della Basilica del Rosario. In ordine di data di costruzione e con capienza crescente sono: quella dell'Immacolata Concezione (1866-1871), sopra la Grotta (fig. 6); quella di Nostra Signora del Rosario, (1883-1889) al di sotto e quella minore di San Pio X o *basilica sotterranea* (1956-1957) inaugurata dal cardinale Angelo Giuseppe Roncalli nel

marzo 1958, in occasione del centenario delle

L'UNITALSI (Unione Nazionale Italiana Trasporto Ammalati a Lourdes e Santuari Internazionali) e il Gruppo parrocchiale di S. Severina (KR)

-L'UNITALSI è n'Associazione cattolica dedicata al servizio degli ammalati, fondata nel 1903 dal 22enne



Figura 7: Logo dell'UNITALSI.

Giovanni Battista Tomassi, che aveva trascorso gli ultimi dieci in carrozzella per una grave artrite acuta

irreversibile. Era deciso, se non avesse ottenuto la

guarigione, a suicidarsi davanti alla grotta di Lourdes. Non ottenne il miracolo ma, colpito dalle cure amorevoli prestate dei volontari agli ammalati, rinunciò al suo proposito e alla stazione di Lourdes, al momento del ritorno in Italia, consegnò la pistola al vescovo monsignor Radini Tedeschi, direttore spirituale del pellegrinaggio e manifestò l'intensione di fondare un'Associazione per il trasporto dei malati al giovane sacerdote che lo accompagnava, don Angelo Roncalli, futuro papa Giovanni XXIII il cui numerale è

sbagliato poiché si è creata confusione nell'ordinale dei papi Giovanni in quanto l'Antipapa calabrese Giovanni Filagato (Giovanni XVI, 997-998) è stato spesso considerato legittimo e papa Giovanni XX non è mai esistito. Oggi

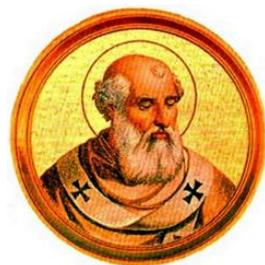


Figura 9: papa S. Zaccaria da Siberene, XI papa calabrese.

L'UNITALSI è presente in tutto il territorio italiano, articolata in Sezioni regionali, corrispondenti ai capoluoghi, per la Calabria con sede a Reggio (solo in Sicilia e Sardegna ce ne sono due), in una o più Sottosezioni per provincia e in Gruppi Parrocchiali. Ha come attività principale l'organizzazione di

apparizioni della Vergine.

pellegrinaggi (soprattutto in treno) verso i principali santuari mariani: Banneux, Fatima, Loreto, Lourdes, Pompei e San Giovanni Rotondo inoltre, tramite i propri volontari, cura soggiorni estivi/invernali e attività di sensibilizzazione sulla condizione del malato e effettua anche servizio civile, in Italia e a Lourdes e, in alcune realtà, anche di assistenza

domiciliare.

Nel 1997 è stata dichiarata

Associazione pubblica di fedeli con forma

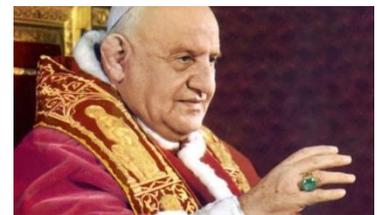


Figura 8: Papa Giovanni, erroneamente chiamato XXIII.

elezione da parte della Conferenza episcopale italiana e fa parte del sistema della Protezione Civile. I soci si chiamano tra di loro fratelli e sorelle e suddivisi in: Dame, Barellieri e Medici (Farmacisti). S. Severina, l'antica *Siberene*, è la città natale di S. Zaccaria (679 - 752), consacrato il 10/XII/741, il XCI Pontefice e il IX papa calabrese, mecenate, di grande cultura, grande oratore, mediatore e diplomatico e ebbe molta influenza in Francia e Germania. Morì a Roma il 15/III/752 e sepolto in S. Pietro. «C'è una città turrita nelle terre calabresi, di non oscuro nome, là dove scorre l'onda del nebbioso Neto, posta sull'alto di un monte, su rupi rocciose, e meglio di ogni altra cinta da lunga cerchia difensiva (Giano Teseo Casopero, *Sylvae*, 1520-1530)». Il Gruppo Parrocchiale di S. Severina è stato fondato nel 2016 per iniziativa di Piera Vigna. Don Gino Gulizia è l'attuale padre sp

a) L'esperienza di Piera Vigna, Responsabile del Gruppo Parrocchiale UNITALSI di S. Severina (KR)



Figura 10:
Piera Vigna.

«Nel lontano 2008 sono andata, come pellegrina, la prima volta a Lourdes ritornandoci fino al 2012. Quell'anno sono diventata socia dell'UNITALSI e quattro anni dopo ho fondato il Gruppo Parrocchiale. Non immaginavo nemmeno

che cosa fosse Lourdes, arrivata là sono rimasta incantata del posto meraviglioso che è per me il Paradiso ho partecipato alla processione eucaristica che a Lourdes è una processione toccante e mentre gli ammalati

b) La testimonianza di Giovanna Leto del Gruppo Parrocchiale UNITALSI di S. Severina (KR)

«Oltre venti anni fa, invogliata da una mia cugina, che me parlava spesso, andai come pellegrina, per la prima volta a Lourdes con il treno bianco. Dopo tre/quattro ore di viaggio, verso questa meta a me sconosciuta e questo luogo descritto come "miracoloso" mi pentii di essere partita, niente di quello che era sul treno faceva parte della mia vita, in modo particolare la disabilità. Non conoscevo niente di Lourdes, non conoscevo questo tipo di sofferenza. Dopo trenta ore di treno arrivai sfinita senza aver fatto nulla soprattutto senza comprendere la gioia che si avvertiva negli occhi pieni di luce dei disabili che da lì a breve sarebbero andati sotto la grotta di Massabielle. La stessa sera senza nessun interesse ma spinta solo da tanta curiosità, andai anche io a conoscere l'Immacolata Concezione e rimasi incantata da così tanta bellezza. Rimasi colpita dal grande silenzio durante il passaggio sotto la grotta, in cui ci si sente sospesi in aria, proiettati in un'altra dimensione, in un silenzio irreale perché in realtà a pochi passi c'è una moltitudine vociante nonostante i numerosi cartelli che invitano a fare silenzio e il rumore del fiume Gave de Pau e questa sensazione l'ho riprovata sempre. Nell'immaginario collettivo si pensa a Lourdes come a un cupo ricettacolo

passavano piangevo disperata. Uno di loro ha fatto fermare la processione, è venuto da me e mi ha accarezzata. Lì secondo me è stato il gesto che la Madonna mi ha chiamata, perché con quel gesto ho detto tra me sono io che dovrei dare conforto a loro e invece è venuto lui a consolarmi. Si sono aperti i miei occhi. Dal 2016 ho intrapreso un cammino che sta proseguendo perché ritengo sia una missione che mi è stata affidata dalla Madonnina. Ogni volta che penso di lasciare, la Madonnina mi dà un nuovo compito. Grazie Madonnina di Lourdes!».

di dolori con moltitudini di ammalati dolenti e piangenti, ma in realtà mi guardai intorno e paradossalmente non vedevo carrozzine con persone tristi bensì solo un luogo di gioia dove si pregava e cantava continuamente, sorrisi, gioia e amore. Mi ritrovai a riflettere vedendo persone offese nel corpo sorridenti e felici che i miei problemi erano nulla in confronto a tanta malattia. Questo è stato il mio incontro con la bella Signora di Lourdes. Da allora ci sono tornata ogni anno per 22 anni, non più come pellegrina ma facendo servizio con l'UNITALSI, come socia, trovando per me stessa solo amore, un amore incondizionato che viene dato senza chiedere nulla in cambio. Dopo una settimana di duro lavoro di assistenza ai nostri fratelli alla stazione in attesa di partire per il rientro



Figura 11: La dama Giovanna Leto con la Grotta sullo sfondo.

inspiegabilmente si pensa al prossimo ritorno l'anno successivo a incontrare nuovamente la nostra Madre. Chi c'è stato porta nell'intimo del cuore ricordi unici, irripetibili e incancellabili. Ringrazio la Madonnina perché anche io dopo trenta ore di treno, adesso arrivo a Lourdes con la gioia nel cuore. Il numero dei "miracoli" riconosciuti ufficialmente è calato notevolmente negli ultimi anni a causa del miglioramento delle conoscenze scientifiche e dell'irrigidimento delle regole per il loro riconoscimento ma ho

c) **L'esperienza di Anna Stefanizzi del Gruppo Parrocchiale UNITALSI di S. Severina (KR)**



Figura 12: La *dama* Anna STEFANIZZI (a sin.) sotto la statua della Vergine alla Grande Explanade dello scultore Raffil (1877), originale al Museo di Bernardette.

«Il mio primo pellegrinaggio a Lourdes risale al lontano 1997 con l'UNITALSI sezione romana-laziale. Era il mese di aprile e una suora di Roma, in quel periodo vivevo lì, mi chiese di partecipare al pellegrinaggio di Lourdes come volontaria "dama". Io non avevo mai sentito parlare di UNITALSI e tantomeno di dama prima di allora. Poiché mi piaceva fare volontariato, accettai di partire e fare questa esperienza. Mi è stata data in prestito la divisa completa e sono partita con il "treno bianco", anche quello è stato il mio primo viaggio lungo in treno. Arrivati

a Lourdes insieme agli ammalati siamo stati alloggiati al "SALUS", che è l'albergo-

realizzato, nel mio intimo, che per guarigione bisogna intendere la forza interiore, la forza morale e il coraggio, in altri termini anche se il corpo si sgretola trovare la forza di non andare alla deriva. Siamo di fronte al grande paradosso cristiano poiché, attraverso la sofferenza, la speranza appare concreta e visibile».

ospedale dell'UNITALSI. È passato molto tempo dal mio primo pellegrinaggio a Lourdes da "volontaria dama", però ricordo benissimo che è stata una bellissima esperienza indimenticabile che mi è rimasta nel cuore. Durante tutto il viaggio e per tutta la permanenza a Lourdes ho avuto la possibilità di conoscere ed aiutare tantissime persone bisognose, ma ho anche ricevuto molto da loro. Come diceva Madre Teresa di Calcutta "Si ha più gioia nel dare che nel ricevere". Il primo viaggio a Lourdes l'ho vissuto con un po' di incoscienza e tanta spensieratezza perché ero giovanissima, avevo appena 24 anni, ma è stata una bellissima esperienza che mi ha fatto innamorare del volontariato. Il mio secondo viaggio a Lourdes è avvenuto dopo tanti anni dal primo, nel 2013, da pellegrina con l'UNITALSI calabrese. In quell'occasione ho accompagnato mia mamma che desiderava moltissimo andare a Lourdes. Questo secondo pellegrinaggio l'ho vissuto con più consapevolezza e con tantissima emozione. Dal 2013 sono volontaria dell'UNITALSI, felicissima di far parte di questa nobile associazione di volontariato e felicissima di poter aiutare chi ha bisogno anche solo con un sorriso, con una parola di conforto e con tantissimo amore».

d) La testimonianza di Renata Calzone del Gruppo Parrocchiale UNITALSI di S. Severina (KR), Consigliera per due mandati, sotto la presidenza di Ninì Talarico, della Sottosezione UNITALSI di Crotone

«Trasferitami da Reggio di Calabria nel dicembre 1993 per motivi professionali, le mie prime esperienze con la disabilità risalgono al 1997 quando invogliata dal Responsabile del Gruppo Parrocchiale UNITALSI di Isola Capo Rizzuto (KR) Giuseppe Scerbo mi iscrissi all'UNITALSI. Da sempre quando vedevo un disabile per il dispiacere non riuscivo neanche a guardarli. Il primo servizio che mi toccò in occasione del primo viaggio a Lourdes fu al refettorio. Al secondo giorno la mia responsabile mi invitò a imboccare una giovane disabile cieca con un ampio scialle che le copriva la parte superiore del corpo. Cercando di essere la più naturale possibile le chiesi se preferiva essere imboccata o tenere lei il cucchiaino. A quel punto senza dire nulla abbassò lo scialle e vidi che era ... focomelica bilateralmente! Restai pietrificata, mi senti crollare il mondo addosso, mi sentii prendere dal panico, sentii il cuore battere all'impazzata provando un forte imbarazzo, non potevo pensare che oltre

che cieca potesse mancare degli arti superiori. Seguirono attimi di suspense quando lei, avendo avvertito il mio disagio, poggiò il moncone destro sulla mia mano. Da allora quella sensazione di tremolio interno cominciò a scemare fino a cessare del tutto. Da allora quando mi trovo di fronte a un disabile avverto una sensazione di naturalezza e sono tornata a Lourdes tutti gli anni, fino alla pandemia da SARS-CoVid-19».



Figura 13: La dama Renata calzone con suor Maria Grazia Galligani (1931- 2016), la “piccola donna della speranza”, fondatrice nel 1962 dell'UNITAS CHATOLICA, porto sicuro per giovani in difficoltà.

e) L'esperienza a Lourdes di una pellegrina

Ci sembrano di scottante attualità le considerazioni della pellegrina **Angela Caserta** di Reggio di qualche anno fa: «L'uomo oggi ha elaborato una specie di



Figura 14: La pellegrina Angela Caserta con, sullo sfondo, la Basilica dell'Immacolata, all'ingresso dell'Explanade.

antidoto che gli consente di dissociarsi, sembra si sia perso quel rimorso che dovrebbe

mordergli la coscienza privilegiando anche la spiritualità sugli illusori interessi materiali, aspirando a un'esperienza terrena ricca di contenuti ideali, rivolta anche contro il dio falso e svirilizzato degli ipocriti, che magari prendono la Comunione a mani giunte, dove moralità e testimonianza assumono una faccia di bronzo, vera e propria vuota maschera di autodifesa. Lo spirito di fraternità e solidarietà di Lourdes dovrebbe durare anche e soprattutto al rientro dal viaggio e continuare vedendo sempre negli altri i nostri fratelli sua coscienza perché sanguini e sia consapevole del male perpetrato, della colpa e della sua caduta morale

f) **La testimonianza di Caterina Stillitano, Presidente della Sottosezione di Isola di Capo Rizzuto (KR)**

«Lourdes mi ha cambiato la vita! Come si fa a raccontare l'esperienza di quasi 30 anni di pellegrinaggi a Lourdes e di appartenenza all'UNITALSI? Bisognerebbe scrivere un libro, ma non basterebbe lo stesso! Sì, perché alle soglie di quasi 30 pellegrinaggi, quasi tutti sul treno bianco, la prima cosa che posso confermare è che ognuno è stato diverso dall'altro, ognuno di essi ha avuto il suo carico di emozioni, di incontri e di fatti



Figura 15: Caterina Stillitano.

che...ti cambiano la vita! E per me è stato così! Proverò a sintetizzare il mio primo pellegrinaggio, piovuto dal Cielo, inaspettatamente. 1995: avevo sentito parlare di Lourdes da alcune amiche della Parrocchia che ci erano state in bus e che raccontavano con tono miracolistico l'esperienza del bagno in piscina, da cui si usciva asciutti, ma non avevo minimamente pensato alla possibilità di andarci né io, a dire il vero, sentivo tanta curiosità verso quel luogo che mi sembrava, a dir poco, inaccessibile, fuori dalla mia portata, con un marito che non amava viaggiare, né uscire dalle quattro mura domestiche. Ma nella vita le cose accadono, e, sono convinta, mai per caso ... Fu proprio lui che un giorno venne a chiedermi: “Che dici se andiamo a Lourdes? C'è il dott. Scerbo che mi sta facendo una testa così, so che a te farebbe piacere (incallita fedele, super impegnata in Parrocchia).” All'inizio non riuscivo a realizzare! Lourdes? Così lontano? Nel contempo una forte emozione si impadroniva del mio essere, mi sentivo pervasa da un'euforia inspiegabile al solo pensiero di trovarmi là, di vedere la Grotta “miracolosa”. Partimmo da pellegrini

io, mio marito e mio figlio, appena diciassettenne, su quel treno, ignari di quello che ci aspettava; l'ansia per mio marito saliva, pensavo non avrebbe resistito per tante ore di viaggio! E invece, già appena partiti, su quel treno tutto ciò che accadeva ci sorprende: i barellieri con le loro divise blu e le dame con le divise azzurre e bianche, simili alle infermiere, che andavano su e giù per i vagoni, l'altoparlante che annunciava i turni di servizio, la preghiera che scandiva tutti i momenti della giornata e poi la sera ... preparazione cuccette, lenzuola, cuscini, brande che si aprivano: un formicaio umano di volontari, ognuno con il proprio compito, sempre in movimento, perché quel convoglio così particolare procedesse con allegria e serenità verso l'agognata meta. Osservavo tutto con ammirazione e sentivo il desiderio di rendermi utile anch'io, partecipando con mio figlio alla staffetta della distribuzione dei pasti pronti! Mi colpiva che la maggior parte di quei volontari fosse di giovani e giovanissimi, con l'orecchino (allora era controcorrente), con il codino ma con un sorriso sulla bocca e una forza nel servizio, una gioia nel ridere e scherzare con i numerosi amici malati e disabili che si trovavano nel barellato e nelle prime vetture dette “attrezzate”, da lasciarmi a bocca aperta! Il viaggio fu lungo 38 ore ma, con mia grande sorpresa, non ci pesò affatto: le ore trascorrevano liete, non sentivamo la stanchezza fisica, si mangiava insieme negli scompartimenti, si prendeva il caffè ... Man mano che ci si avvicinava, l'ansia cresceva, non vedevo l'ora di trovarmi là, in quel luogo che i veterani mi narravano essere quasi “magico”. Lourdes è magia, è straordinaria, è Cielo ... sì, le parole non possono descrivere fino in fondo le emozioni che si provano, le gioie che si vivono; si deve provare per credere! Arrivata alla Grotta ti invade il calore

di un abbraccio, quello della Vergine che sembra lì solo per aspettarti ... toccai le pareti della Grotta con le mani tremanti, con il cuore in tumulto e non le sentivo fredde e dure, bensì morbide e calde, come se mi rendessero quelle carezze doppiamente! Il dottor Scerbo, già la prima mattina ci catapultò nella cittadina del Santuario, raccomandandoci di seguire le indicazioni scritte su un foglio, in albergo, per partecipare alle varie celebrazioni, che lui era di turno in *Accueil* ... in men che non si dica imparammo a muoverci autonomamente nell'area del Santuario (allora non c'erano gli animatori di cui ora faccio parte da oltre 10 anni) ... e comunque i giorni volarono in fretta ... il medico, nostro amico, ci raccomandava puntualmente di non mancare al *flambeaux* della sera che lui adorava ... ogni volta che, nei vari pellegrinaggi a Lourdes, si levano le fiaccole al canto dell'*Ave*, sento un brivido al ricordo del dottor Scerbo: rivedo il suo sorriso commosso, la sua gioia che ci coinvolgeva e ci contagiava e mi invade un immenso senso di gratitudine nei suoi confronti, perché fu colui che, con la sua caparbia sollecitudine, ogni anno ci iscriveva al pellegrinaggio, senza neanche chiederci se volevamo farlo ! E il Pellegrinaggio diventò per me e mio marito (incredibilmente), un appuntamento annuale irrinunciabile ... Lourdes erano le nostre ferie, la nostra "crociera", la nostra vacanza ... Dopo cinque anni partiti da pellegrini, ma con mansione di "capoalbergo", decidemmo di indossare la divisa e di entrare a far parte del personale! Fu una scelta non facile, io insegnavo nella scuola primaria con diverse mansioni, ero anche impegnata in altri gruppi della Parrocchia e, prendere questo nuovo e serio impegno, mi spaventava ma fu Lourdes a fare il resto: tornavo da ogni pellegrinaggio con il cuore gonfio di gioia e gratitudine ... ritenevo il pellegrinaggio una scuola di vita, un'occasione per ricaricarmi nello spirito e continuare a servire Gesù nei fratelli, non solo

nei giorni del pellegrinaggio ma nella quotidianità, nel territorio dove abitiamo! Lourdes è casa: sì, Lourdes non è solo un pellegrinaggio, a Lourdes ci ritorni, perché sperimenti una presenza che ti accoglie, perché gli incontri, le storie, gli eventi, ogni anno diversi, ti scuotono, ti cambiano dentro, ti fanno sentire la grandezza della vita, sempre, anche su una lettiga, su una carrozzina, su due protesi ... comprendi che vale sempre la pena, quando scopri di essere amato e di poter amare; quelle storie raccontate all'orecchio di chi si abbassa per ascoltare, oppure, come dice il nostro inno "Treni bianchi", con il naso contro i vetri, quelle lacrime raccolte alle piscine, quando dopo il bagno, sì è proprio vero, si esce asciutti, probabilmente per una qualità delle acque ma si esce diversi e si provano emozioni indescrivibili ! Una tra le tante. Pochi metri sulla dx della Grotta si trovano le piscine, sedici vasche in pietra del 1955 dove l'acqua viene cambiata 2/die. Ricordo quando accompagnai una ragazza tetraplegica, appena uscita dalla vasca le lacrime le scivolavano copiose sul volto, non riuscivo a chiederle perché, mi accostai a lei, e piangemmo insieme, di un pianto liberatorio che ci legò affettivamente e inesorabilmente in un'amicizia che dura tuttora. Oppure quando una pellegrina raccontò la sua emozione, dicendo che vedendosi nuda, prima di immergersi nella vasca, la fece pensare alla sua mamma morta da poco, che le mancava terribilmente e, in quel momento sentì il calore del suo abbraccio, come quando da bambina, dopo il bagno, l'avvolgeva con l'asciugamano e la teneva in braccio, procurandole una sensazione di grande serenità e pace interiore. Ecco, tutto questo e altro ancora mi ha fatto innamorare di questo percorso di fede e di vita che mi ha portato a essere di nuovo eletta Presidente della Sottosezione UNITALSI di Isola Capo Rizzuto, tenendo sempre presente le parole

del Vangelo: *Chi di voi vuol essere il primo, si faccia servo* e quelle di Papa Francesco all'udienza del 2013, "la vostra opera non è assistenzialismo o filantropia, ma genuino annuncio del Vangelo della carità, è ministero della consolazione. E questo è grande: la vostra opera è evangelica proprio, è il ministero della consolazione. Penso ai tanti soci dell'UNITALSI sparsi in tutta Italia: siete uomini e donne, mamme e papà, tanti giovani che, mossi dall'amore per Cristo e sull'esempio del Buon Samaritano, di fronte alla sofferenza non voltate la faccia dall'altra parte. E questo di non voltare la faccia da un'altra parte è una virtù: andate avanti con questa virtù! Al contrario, cercate sempre di essere sguardo che accoglie, mano che solleva e accompagna, parola di conforto, abbraccio di tenerezza. Non scoraggiatevi per le difficoltà e la stanchezza, ma continuate a donare tempo, sorriso e amore ai fratelli e alle sorelle che ne hanno bisogno. Ogni persona malata e fragile possa vedere nel vostro volto il volto di Gesù; e anche voi possiate riconoscere nella persona sofferente la carne di Cristo". Ero presente a quell'udienza che fu un'ulteriore sprone a continuare, ad impegnarmi con maggior consapevolezza della mia chiamata nella Chiesa e nell'UNITALSI. Ora, dopo la pandemia che ha bloccato tante attività, abbiamo ripreso, con la speranza di poter al

g) L'esperienza di Stefanò Pellicanò, Medico A.M.I.L.

(Associazione Medici Internazionali Lourdes)

«Il primo viaggio a Lourdes risale agli anni '90 seguito negli anni successivi. A fine 2002 muore mio padre in un modo che mi sono sentito deriso da Dio pertanto virai verso la *MariolatRIA*. Nel 2003 torno a Lourdes solo per accontentare mia moglie, parecchi medici AMIL sono dichiaratamente atei. La mia testimonianza riguarda un episodio accadutomi a Lourdes quell'anno e al rientro che non ho mai rivelato a nessuno e che riporto nei dettagli, molto importanti,

più presto ripartire con i Pellegrinaggi, attesi dai nostri amici disabili che vivono quell'arco di tempo come un salto in Paradiso e sentono Lourdes la loro Casa, dove la *Bianca Signora* li attende e dove riscoprono la gioia di camminare insieme, di trovare un senso alla sofferenza, perché, come diceva Bernardetta, si sentono "guardati come persone". L'UNITALSI nasce a Lourdes, dalla conversione di un giovane disabile che era indignato con Dio e con il mondo per la sua condizione, ma davanti alla Grotta, alzando lo sguardo alla Vergine e stupito dai volontari che si prendevano cura degli ammalati, trova la pace del cuore e esclama: "ha vinto Lei"! Ecco, il nostro è un cammino in salita, ma un cammino pieno di gioia e consolazione, che davvero dà sapore e colore alla tua vita e a quella degli altri, perché alla fine, vince Lei! Oggi in un mondo che vorrebbe fare a meno di Dio, il messaggio di Lourdes è quanto mai attuale, pregare per i peccatori e ricondurli al Padre, servire gli ultimi per espandere il profumo della Carità di Cristo nei nostri ambienti di vita, per essere testimoni credibili del Suo Amore e della Sua Grazia: avremo dato così il nostro piccolo contributo a rinnovare il Volto della Chiesa e della società, come vuole il Sinodo, essere un popolo che cammina insieme, in cui nessuno si senta escluso, ma ognuno possa fare la sua parte per costruire un mondo migliore ».

senza alcun commento apodittico, al solo pensarci a distanza di tanti anni mi sento pervaso da brividi. Una sera, finito il turno di servizio al *Salus Infirmorum*, l'Ospedale unitalsiano, stavo tornando, indossando ancora il camice, i Medici AMIL a Lourdes devono essere sempre riconoscibili, in albergo passando per la Prateria, la grande pianura di fronte la Grotta con piante basse e pochissimi alberi e quella sera mi sentivo particolarmente attratto dalla Grotta in lontananza, al di là del

Gave de Pau, che guardavo ripetutamente. Chi c'è stato sa che la sera si accendono delle lampade sotto le quali i preti confessano i fedeli. Inavvertitamente, realizzai dopo, che mi ero fermato sotto una di esse. All'improvviso mi sentii parlare da una donna bellissima con una camicetta bianca (era una mitissima serata di settembre) con la gonna sotto il ginocchio che sorridendo mi disse che voleva confessarsi. Capito l'equivoco risposi che non ero un prete e mi toccai il camice come per dire che ero un Medico. Lei sempre sorridendo rispose che "Era proprio per quello!" e cominciò a parlarmi, nonostante ripetessi che non ero un prete, non confessando peccati ma parlando di fede e teologia. Mi sorpresi con me stesso che ero in grado di risponderLe a tono. Le chiesi per due volte di dove fosse e entrambe le volte rispose soltanto con un sorriso e non insistetti perché quel sorriso era come se avesse risposto mentre mi sentii pervadere da una grande gioia interiore. Realizzai dopo che mi ero sentito in un'altra dimensione e Lei ogni tanto sembrava splendere di luce. Ogni tanto guardavo verso la Grotta e in un istante che lo feci mi girai e la Signora era sparita. La Prateria, ripeto, è scoperta da alberi, cespugli o altro, la cercai con lo sguardo non vedendola più. Mi sentivo confuso, non ricordavo di cosa abbiamo parlato ma allo stesso tempo pervaso da una gran senso di pace interiore. Arrivato in albergo mia moglie mi chiese cosa fosse successo in Ospedale per il ritardo. Mi era sembrato che avessi parlato con quella Signora pochi minuti, invece era passato più di un'ora! Tornato in Italia al lavoro in Ospedale, per qualche mese, quando dovevo praticare trattamenti dolorosi a un paziente, es. un prelievo arterioso, mi sentivo una mano appoggiata sulla spalla destra come per darmi coraggio. Da allora quando rifletto a quell'incontro mi sento pervadere ancora da una grande gioia interiore. Non traggo alcuna conclusione ma purtroppo mi debbo collegare



Figura 16: Stefano Pellicanò, Medico A.M.I.L.

con le miserie e meschinità dell'attualità. Anno 2022. La frase *Mala tempora currunt* ... dei nostri antenati latini è purtroppo sempre attuale: pandemia da SARS-CoVid-19, psicopatologie correlate, guerra in Ucraina ... Questo mondo gettato a caso come spazzatura (*auf Falle geschmissen wie Mull*, per dirla con Søren Kirkegaard) è oggi popolato da giullari prezzolati, anche televisivi, che insultano impunemente un Nobel da vivo e da morto, voltagabbana vili e viscidati, piccoli aspiranti *messia* dalle alterne transitorie fortune, vere nullità umane che assegnano col ditino puntato patenti di democrazia, coerenza e idoneità ignorando che *accidere ex una scintilla incendia passim* (a volte da una scintilla scoppia un incendio) ma per fortuna talvolta *tempus est vir fortis* (il tempo è galantuomo)!».

[torna all'indice](#)

I droni

Di Mario Lorenzini

Che cos'è un drone?

Nella pratica, più o meno, oggi sappiamo di cosa si tratta. Un apparecchio di piccole dimensioni, un velivolo di norma sostenuto da 4 eliche, perciò chiamato anche quadricottero.

Ce ne sono di vari modelli, per tutte le tasche e le esigenze.

Si va dal giocattolo per bambini, all'hobbista amatoriale e professionale.

Parliamo quindi di oggetti dal costo di poche decine di euro a qualche centinaio.

Nella maggioranza dei casi i bracci su cui sono sormontate le eliche sono ripiegabili per favorire il trasporto. Così richiuso, assume la forma di un parallelepipedo irregolare con incavi ed estensioni per fotocamere, luci e rilevatori di posizione., delle dimensioni che variano tra i 10-15 cm x 20 cm circa e uno spessore inferiore. Il peso è variabile ma si tende a tenerlo al di sotto dei 250gr. I modelli con peso superiore sono soggetti all'obbligo di un patentino rilasciato da ENAC. La certificazione APR (aeromobili a pilotaggio remoto) garantisce una preparazione professionale all'utilizzo non tanto in campo amatoriale piuttosto ad uso lavorativo. La tendenza è comunque quella di voler estendere questi corsi, differenziandoli per livelli e costi, non tanto in base al peso ma al limite delle caratteristiche ludiche/hobbistiche.

Ma quali sono le differenze sostanziali tra i due?



Autonomia di volo

Si va dai 5-6 minuti ai 40 di apparecchi professionali. Si intende per singola batteria. Alcuni modelli sono dotati di una seconda batteria intercambiabile. Attenzione a non far esaurire la batteria mentre il drone è lontano da voi o in posti difficilmente accessibili, come valli o fiumi. Se si spegne e cade, rischiate non solo di rovinarlo, ma di non poterlo recuperare. Tenete d'occhio il livello di batteria. In molti dispositivi è presente un meccanismo di ritorno automatico che si attiva in prossimità della fine dell'energia. Grazie a questo e alla localizzazione GPS, il vostro amico volante sarà in grado di tornare nelle vostre mani così che possiate ricaricarlo o inserire un'altra batteria.

Gesture, radiocomando, visore ottico

Con questo termine, preso a prestito dagli smartphone, si intendono una serie di gesti con le mani che impartiscono comandi al nostro drone. Chiaramente con un cellulare si spostano le dita, per comandare un drone muoviamo in un certo modo mani e braccia. Possiamo così decidere di far sì che il velivolo si avvicini a noi e ci scatti una foto. Azionare il follow-me per tenerlo sempre a una distanza fissa da noi e che ci segua. Attivare il ritorno automatico e avviare e stoppare un video panoramico.

Il pilotaggio standard avviene tramite un radiocomando simile ai joypad delle consolle da gioco. Oltre ai joystick per gli spostamenti

nelle 4 direzioni, si trovano spesso anche i pulsanti per il decollo e l'atterraggio in piena autonomia, quello di attivazione/disattivazione del GPS, il posizionamento della fotocamera e l'eventuale accensione delle luci per il notturno. Sopra o sotto al controller ci sono delle staffe che ospitano uno smartphone o tablet da usare come monitor. Grazie alle app dedicate si può visualizzare il percorso del drone e impartire comandi via touchscreen.



I visori ottici sono l'ultimo traguardo tecnologico che forniscono un plus di guida. Con il telecomando di base, quando il drone torna verso di noi, si possono verificare due condizioni: i comandi risultano invertiti, di conseguenza le levette del joystick devono essere usate in modo inverso. A qualcuno questa cosa non piace, ed è stata ideata la modalità di guida FPV (first person View), che permette di avere sempre la visualizzazione come se fossimo "dentro" al velivolo.



I visori opzionali sono di default settati in questo modo. È una esperienza di volo sicuramente più immersiva. Qui le gesture sono ulteriormente potenziate per consentire la navigazione anche molto distante. Esistono anche altri dispositivi, sempre in abbinamento al visore ottico, che tenuti in una mano, semplificano maggiormente la guida rendendola più fluida e intuitiva. Un giroscopio consente di pilotare il velivolo con piccoli movimenti del polso: inclinare verso il basso e in avanti per far scendere, avvicinare il braccio al corpo per decelerare e così via.

Il gimbal e la resistenza al vento

Il termine è il riferimento italiano al sistema di trasmissione del movimento tramite giunto cardanico. Un metodo di movimento / rotazione che consente alle videocamere poste sui droni di ottenere riprese più stabili. Il problema delle immagini mosse è dovuto alle normali oscillazioni parzialmente amplificate dal vento. Tenete conto anche del vento quando acquistate un quadricottero, è un fattore importante, non soltanto per la stabilizzazione delle foto; in caso di vento eccessivo (oltre forza 5, 38km/h) anche il consumo della batteria aumenterà nel tentativo di opporsi alle raffiche di vento e, nella peggiore delle ipotesi, potreste perdere il drone perché incapace di tornare indietro con la carica rimanente. Ricordiamoci che, volando a diverse altezze, anche l'intensità ventosa potrebbe essere differente. I droni hanno spesso videocamere 2k o 4k orientabili, di 90° o più, poste di fronte o sotto all'involucro. Tale dispositivo trova la sua applicazione anche nei caschetti con camera come nel campo sportivo (vedi la famosa serie GoPro) o in campo esplorativo / militare. Insomma, potremmo definirlo come un "compensatore" di movimento che si traduce in una miglior stabilizzazione

dell'immagine ottenuta. Se puntate ad ottenere immagini ferme non potete fare a meno di questa caratteristica. Oggi troviamo raramente droni sprovvisti di questa soluzione; l'alternativa è un mezzo realmente stabile perché costruito con tecnologia più complessa, capace cioè, di stare realmente immobile in determinate condizioni.

Accessori

Nella confezione troviamo sempre il caricatore della batteria, di solito sottoforma di cavetto usb da accoppiare ad un alimentatore di rete idoneo. C'è ovviamente il radiocomando, quasi sempre associabile al nostro smartphone o tablet, per consentirci una visuale a distanza dettagliata. Spesso troviamo anche le eliche di ricambio che, usura a parte, corrono il rischio di urtare oggetti e danneggiarsi. La seconda o terza batteria in dotazione sono opzioni molto ghiotte, soprattutto se hanno una durata singola limitata. Ci sarà poi una guida illustrativa e, non di rado, una custodia



protettiva o borsa per il trasporto.

Viste le peculiarità finora, esiste una categoria ben più avanzata, che è venuta più o meno tristemente alla ribalta nell'ultimo periodo, con riferimento alla guerra in Ucraina. Si tratta dei modelli militari.

Qui entriamo nell'ottica di dispositivi a carattere militare, dalle funzioni che definire

avanzate è un capriccio. Parliamo di oggetti del valore di migliaia di euro e qualcuno supera il milione. Richiedono un corso, un addestramento intensivo per la guida a distanza. È sicuramente un onere gravoso essere piloti del genere, anche perché qui non si tratta più o soltanto di fare foto e video; l'impiego bellico è scontato, al limite lo spionaggio. Avremo mezzi dotati di mitragliatrice o che possono esplodere a comando. Qui si sollevano questioni etiche che non hanno riscontro in questa rubrica, come l'attivazione di armi subordinata non a una singola persona ma ad un gruppo decisionale. Pertanto, escludiamo volutamente di addentrarci nella descrizione di questi piccoli robot le cui potenzialità sono probabilmente in gran parte celate ai civili.

Se invece volete destreggiarvi nella guida di questi piccoli gioiellini che ormai sono venduti a prezzi accessibili, valutate quello che è il vostro target. Vi interessano riprese all'aperto o al chiuso? Ci sono modelli che consentono spostamenti minimi e controllati per scattare foto nella nostra casa, magari da angolazioni che non avreste mai potuto avere con un piedistallo o un cavalletto normale. Inoltre potete facilmente creare una slideshow con più foto in successione che diano l'effetto prospettico. Cercate invece un mezzo con autonomia maggiore e safe return se volete spaziare sopra boschi o colline. E pensate alle luci se vi capitano riprese notturne. Il mio consiglio è quello di acquistare un drone non troppo impegnativo se siete alle prime armi. Non è così scontato manovrarlo. Una volta acquisita la dovuta domestichezza potrete orientarvi su qualcosa di più ambizioso dal costo maggiore.

[torna all'indice](#)

SPID per... tutti??? Via il contante Quando politica e controllo superano l'I-Tech

Di Mario Lorenzini



Lo SPID (Sistema Pubblico di Identità Digitale) è realtà da tempo. Una username e password, associati a una chiave software o hardware che ne aumenta la sicurezza. La parte comoda di questo approccio è che non si devono tenere diverse user-id e pass per molti siti diversi. In sostanza, se accedete al portale INPS, al sito della regione o del comune, queste saranno sempre le stesse. Ciò è particolarmente vero nel caso di uffici pubblici, ma non ci sono veti a unirsi al sistema anche per i privati.

Ogni persona maggiorenne può richiedere lo SPID per accedere ai servizi delle amministrazioni (l'elenco degli aderenti è in continuo aggiornamento). Per "può", in italiano, non si dovrebbe intendere "deve". Ci sono persone poco avvezze alla tecnologia, gli anziani, quelli che prediligono un rapporto vis-a-vis. Ma l'incalzare dell'innovazione, il numero sempre più ristretto dei dipendenti pubblici che garantiscono il servizio in presenza, hanno fatto sì che molti aderissero al sistema. Indubbiamente, superata la farraginosità iniziale per il suo ottenimento, lo SPID offre grandi vantaggi. Possibilità di ottenere certificazioni, visualizzare la propria situazione lavorativa o pensionistica, richiedere variazioni dei dati personali,

modificare i modi di comunicazione come e-mail o SMS o cambiare i dati di accredito delle nostre provvigioni. Questo è solo un breve elenco, lontano dall'essere esaustivo. Alcuni delegano CAAF e patronati alla tenuta dell'identità digitale per la gestione delle proprie attività. Siamo comunque in un periodo di transizione. Lo diciamo da tempo, per molte sfaccettature riguardanti l'IT. Ma ci sono degli interessi che forzano un po' la mano in questo senso.



Provider che forniscono servizi di rilascio SPID, magari con l'aggiunta di hardware associato; la volontà di ridurre il personale fisico agli sportelli; e, non dichiaratamente, la raccolta dei dati personali per i fini più svariati: proposte di prestiti, analisi comportamentali nel cyber-spazio, ricalibrazione del database dell'agenzia delle entrate per i fini che, purtroppo, propendono sempre più verso una crescente pressione fiscale. In tutto questo panorama in fermento, nel quale ci auguriamo una transizione verso il digitale nel modo più indolore possibile, si inserisce l'ennesima "stretta" tecnologica del governo: la novità sarebbe quella di estendere lo SPID ai minorenni. Attenzione! Non stiamo parlando, come avrei ritenuto fattibile anch'io, dell'abbassamento alle scuole superiori (età 14-17 anni), bensì addirittura

dai 5 ai 17. Insomma, quale bambino di cinque anni non desidera da sempre connettersi con tutte le amministrazioni via SPID? Forse è il suo gioco preferito... Francamente, la delusione non è poca. Va da sé che in questa bassa fascia di età saranno i genitori ad effettuare i necessari collegamenti con le credenziali dei propri figli. Ed è anche vero che lo SPID dovrebbe essere autonomia personale. Come può esserlo se non c'è piena consapevolezza e possibilità di gestione? Anche se le cose cambieranno al crescere degli adolescenti che, pian piano, si approprieranno dell'identità digitale, al momento questa suona solo come un altro tassello al piano di schedulazione del nostro governo. Peccato davvero che la tecnologia non sia pienamente e, in modo facoltativo, dalla parte del comune cittadino, ma tenga il coltello dalla parte del manico delle amministrazioni, siano esse i nostri comuni, le regioni o altre istituzioni finanziarie o d'altro genere.

Aggiungendo benzina al fuoco, la digitalizzazione (parola spesso abusata o adoperata impropriamente) coprirà, in un futuro relativamente recente, anche lo scambio di denaro. Ma qui non si parla più di carte elettroniche, bonifici, o altri metodi che sono alternativi al contante. Si tratta della sempre più ridotta possibilità di poter prelevare denaro liquido. In che modo? Sono già iniziate le operazioni di dismissione di alcuni bancomat. Pionieri in questo senso gli istituti online, che si appoggiavano ad altri sportelli ATM di banche fisiche. Ma qui c'è anche l'utente che predilige transazioni senza contante. È ancora possibile ottenere moneta fruscante in questo modo ma la tendenza mentale, che diverrà gradualmente realtà, sarà quella di togliere tutti questi sportelli automatici o limitare a visualizzazioni o disposizioni, senza dare accesso all'ottenimento di moneta, cartacea.

Mi viene da pensare al poligrafico e zecca dello stato. Che faranno i suoi dipendenti? Capisco il vecchio intento di cercare di contrastare l'evasione fiscale e i pagamenti in nero; non è certo questa la via. Ciò toglierà semplicemente libertà d'azione al cittadino. La velocità di introduzione di certe novità, soprattutto per gli anziani, ma anche per chi non è proprio patito di informatica, indubbiamente è eccessiva. L'infrastruttura della rete dati poi, non è sempre così fluida e continua, quante volte non riusciamo a pagare alla cassa di un supermercato per problemi di connessione? Come si fa a pensare a riconoscitori biometrici o chip sottocutanei? È chiaro che, proprio questi ultimi, hanno tutta un'altra sfera di influenza, a parte la possibilità di pagare: geolocalizzazione, condivisione di dati anche sensibili, per non parlare di scenari complottisti che qualcuno ha sollevato, quali l'invio di impulsi al fine del controllo. Ma non andiamo troppo oltre. Non è pensabile di togliere del tutto, figuriamoci in breve tempo, le banconote o le monete. Soprattutto i piccoli pagamenti, hanno ancora costi che incidono troppo sul guadagno. Insomma, la commissione di un euro o due va bene per pagamenti di centinaia o migliaia di euro, se al bar prendiamo un caffè, non è giusto che il padrone del locale paghi anche solo 20 centesimi.



[torna all'indice](#)

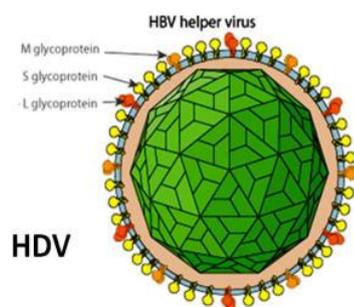
Novità in Farmacopea: XXIV parte

Di Stefano Pellicanò

A) EPATOLOGIA

a) HEPCLUDEX 2 mg polvere per soluzione iniettabile (Bulevirtide acetato): primo farmaco contro l'Epatite Delta (HDV) cronica in adulti HDV-RNA + con malattia epatica compensata

Finora il trattamento per HDV era basato sull'interferone, con controindicazioni e effetti collaterali, non utilizzabile in soggetti anziani e malati gravi. Bulevirtide va somministrato



HDV

alla dose di 2 mg una volta/die (ogni 24^h ± 4^h) mediante iniezione sottocutanea in monoterapia o in co-

somministrazione e con un analogo nucleosidico/nucleotidico per il trattamento dell'infezione da HBV sottostante fino a beneficio clinico. In caso di sierconversione di HBsAg prolungata (sei mesi) o perdita di risposta virologica e biochimica, da considerarne la sospensione. Le controindicazioni includono ipersensibilità

al principio attivo o a un eccipiente. A scopo precauzionale evitarne l'uso in gravidanza e in donne in età fertile che non usano misure contraccettive. Va presa la decisione di interrompere l'allattamento o la terapia/astenersi dalla terapia, considerando il beneficio dell'allattamento per il bambino in rapporto a quello della terapia per la madre. La reazione avversa grave segnalata più frequentemente è stata un'esacerbazione dell'Epatite dopo la sua sospensione, possibilmente correlata al rebound virologico.

Questo nuovo farmaco, che ha la capacità di bloccare la replicazione dell'infezione virale, è già stato approvato in U.E. mentre si aspetta il parere di AIFA (*fonte: 54° Congresso Nazionale AISF, Associazione italiana per lo studio del fegato*).

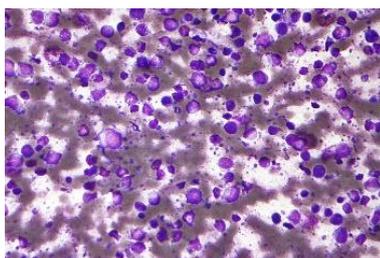
B) ONCO-EMATOLOGIA

a) Neoplasie ematiche: in arrivo gli anticorpi a doppia azione

Il linfoma a cellule B, il più comune tra quelli non-Hodgkins, è una neoplasia rara ma molto aggressiva che colpisce in Italia circa 4.400 persone/anno, soprattutto adulti, di cui almeno il 35% è *non responder* ai trattamenti standard o sviluppa successivamente recidive. È noto che la prospettiva di guarigione dipende dal tipo di linfomi ma oggi le possibilità di sconfiggere anche tumori aggressivi sono molto aumentate.

All'Ematologia-oncologia medica I.R.C.C.S. Candiolo (TO) è stata avviata una ricerca per individuare nuovi biomarker per pazienti con linfoma a cellule B resistenti o refrattari alle terapie, inclusa la chemioterapia a alte dosi e trapianto autologo di cellule staminali basata sulla ricerca di nuove alterazioni molecolari e cromosomiche attraverso analisi biologiche sul DNA e RNA delle cellule del linfoma,

integrando queste informazioni con parametri funzionali della patologia, a es. la sua maggiore o minore attività e il volume della neoplasia attraverso la PET. Il *Centro* è partner di un progetto di ricerca per valutare l'efficacia di anticorpi di ultima generazione detti bispecifici cioè a “doppia azione”, in grado di attaccare le cellule del linfoma, quindi colpire le cellule malate e, nello stesso tempo, risvegliare le difese immunitarie del paziente contro il tumore, rendendo attive le cellule T. I protocolli di terapia si concentrano soprattutto nei pazienti con linfoma a cellule B che hanno fallito la terapia standard di prima linea e non possono, per ragioni di età o altre patologie concomitanti, avvalersi del trapianto di cellule staminali o con CART. L'I.R.C.C.S. è anche coordinatore di uno studio multicentrico che ha l'obiettivo di



valutare la capacità dell'inibitore della proteina PI3K che promuove la crescita del

tumore, in associazione a immuno-

chemioterapia per potenziare l'efficacia della terapia tradizionale. È una piccola molecola che agisce “appiccicando” piccoli gruppi chimici sulla proteina bersaglio per bloccarne l'azione favorendo così la morte della cellula neoplastica. Il *Candiolo*, infine, è coordinatore di un altro studio nazionale, partito sei mesi fa, su pazienti di nuova diagnosi ma con malattia estremamente aggressiva, per valutare se l'anticorpo monoclonale anti-CD19 associato a un “agente biologico” che modula la risposta immunologica, aggiunto alla chemio-immunoterapia standard migliori i tassi di guarigione in atto fermi al 50%. L'anticorpo, presto autorizzato in Italia nei pazienti recidivanti, agisce legandosi a una specie di *tag molecolare* sulle cellule tumorali e, dopo essersi “arpionato” a esse, innesca dei meccanismi che le distrugge. Appare evidente che se questi progetti daranno presto risultati concreti saranno capaci di cambiare il destino di molti pazienti su cui le attuali terapie spesso falliscono.

[torna all'indice](#)

Novità in Sanità Pubblica: XV parte

Di Stefano Pellicanò

- A) **Il Governo, col D. L. 24/marzo/22, ammette implicitamente di aver sbagliato a sospendere dal lavoro e dallo stipendio gli insegnanti che si sono rifiutati di vaccinarsi per SARS-CoVid-19. Sentenza del Tribunale di Treviso del 10 maggio u.s.**

Lo scorso 10 maggio, il giudice del lavoro Massimo Galli del Tribunale di Treviso ha dato una sentenza nel merito e quindi già immediatamente esecutiva, dando ragione ai 34 docenti trevigiani, che hanno presentato un ricorso contro il Ministero dell'Istruzione, rappresentato dall'ambito del territorio di

Treviso dell'Ufficio scolastico regionale, che si erano rifiutati di ottemperare all'obbligo vaccinale introdotto il 15 dicembre 2021, affermando, nelle quattro pagine di sentenza, che « le domande dei ricorrenti [...] devono ritenersi soddisfatte dal legislatore prima ancora che in sede giudiziale »; in termini

giuridici «cessazione della materia del contendere»: gli insegnanti possono rientrare nelle loro aule in quanto le loro richieste sono già state soddisfatte dall'ultimo Decreto Legge. In altre parole, il giudice riconosce nelle azioni del governo quello che nel linguaggio del diritto viene definito come un *riconoscimento confessorio*, cioè il riconoscimento che l'obbligo vaccinale era illegittimo. Il dispositivo parla di «abrogazione della sanzione della sospensione con effetto retroattivo al 15 dicembre 2021». Le domande dei ricorrenti, che avevano quale presupposto la dichiarazione di illegittimità dei provvedimenti di sospensione impugnati, in seguito all'entrata in vigore della nuova normativa hanno perso di attualità nel senso che non sono più supportate da un interesse giuridicamente rilevante alla pronuncia, sia per quanto riguarda l'azione cautelare sia per quanto riguarda la domanda di merito, poiché devono ritenersi essere state soddisfatte dal legislatore prima ancora che in sede giudiziale. «Questa sentenza è importante per i valori che comporta, stabilendo che discriminare nell'ambiente lavorativo chi non si vaccina non è legittimo» spiega Mauro Sandri, avvocato difensore dei professori, «il Tribunale ha stabilito che fin dall'inizio c'era un modo più sicuro del vaccino per garantire la salute negli istituti scolastici: il tampone. Resta comunque una sentenza monca, vogliamo che sia riconosciuto il reato di discriminazione». Il giudice del lavoro ha dichiarato: «La sentenza riguarda il caso specifico di questi insegnanti e si limita a prendere atto della cessazione dell'obbligo vaccinale. Non sussistendo più l'obbligo è venuto meno l'interesse della contestazione e la causa deve essere definita per effetto dell'ultimo decreto ministeriale, che ha valore retroattivo. Questa categoria di lavoratori può quindi esercitare normalmente». L'avvocato Sandri ha argomentato che i suoi assistiti

hanno diritto al rimborso delle mensilità arretrate, spiegando che con il nuovo decreto lo Stato avrebbe riconosciuto *confessorialmente* che dal principio non era necessario lasciare a casa il personale non vaccinato. «Gli arretrati sono stati implicitamente riconosciuti dal giudice. Chiederemo anche il pagamento dei danni non patrimoniali, quelli comunemente definiti danni morali di 15.000 € per le ignobili sofferenze patite, se l'errore del governo è stato di natura scientifica lo Stato deve pagare tutti i danni. Anche se temo che si andrà in appello.



Non è comunque tempo di festeggiamenti, occorre traguardare gli altri insegnanti, il personale sanitario ancora discriminato e tutti i cittadini discriminati nei mesi scorsi nella loro libertà di movimento, verso questo risultato. La condanna del governo deve essere dichiarata non solo a livello patrimoniale ma anche morale perchè tutte le discriminazioni di questi anni sono state l'esercizio brutale di un potere arbitrario corrotto avente la finalità di distruggere il corpo sociale» (Il testo integrale in pdf della sentenza è scaricabile al link:

[*Tribunale di Treviso 10 maggio 2022*](#)).

B) Rapporto AIFA (Agenzia italiana del Farmaco) Vaccini 2020: tre milioni di vaccinazioni in meno nel 2020



Il rapporto descrive annualmente le attività di vaccino-vigilanza in collaborazione con l'Istituto Superiore di Sanità. Nel 2020 sono state circa 20 milioni le dosi di vaccini somministrate in Italia, circa 3 milioni in meno rispetto al 2019. In riduzione sono anche le segnalazioni di reazioni avverse, in tutto 5.352 (il 30% riguarda casi che sono verificati negli anni precedenti) per lo più non gravi e senza nessun decesso correlabile. Rispetto all'anno precedente, si osserva una flessione del tasso di segnalazione verosimilmente attribuibile alle minori vaccinazioni che si è registrato nel 2020 a causa della pandemia da SARS-CoVid-

19. Gli effetti avversi sono stati 17,9/100.000 dosi somministrate, per lo più di febbre, mal di testa, irritabilità e reazioni cutanee mentre le reazioni gravi vaccini-correlate sono state 1,9/100.000 dosi. Nello 0,2% delle segnalazioni l'esito riportato è stato il decesso ma nessuno dei casi è correlabile con la

vaccinazione. Nel complesso, indipendentemente dal nesso di causalità, l'84,3% delle segnalazioni è stato classificato "non grave" e il 15,6% "grave", in linea con gli anni precedenti. Tra le sospette reazioni avverse osservate nel 2020 non sono emersi eventi indesiderati che possano modificare la valutazione del rapporto rischio/beneficio dei vaccini utilizzati, in quanto tutte le sospette reazioni avverse osservate sono note e già riportate nelle informazioni sul prodotto (*fonte: Rapporto AIFA Vaccini 2020*).

C) D.L. sostegni Ter: indennizzi ai danneggiati dal vaccino per SARS-CoVid-19 (G.U. n°21 del 27 gennaio 2022)

La Camera ha approvato in via definitiva, con 312 sì e 33 no, il decreto nel testo già licenziato lo scorso 18 marzo dal Senato: **i danneggiati da vaccinazione contro il Covid verranno risarciti dallo Stato**, si potenzierà (art. 21) il sistema Fascicolo

Sanitario Elettronico (FSE) così come la sanità militare per quanto riguarda la capacità di elaborazione dei tamponi.

[torna all'indice](#)

Novità in Medicina: XXIV parte

Di Stefano Pellicanò

A) CARDIOLOGIA

a) Ipertensione arteriosa: perché è meglio differenziare le fonti di proteine per prevenirla

Uno studio cinese su 12 mila arruolati ha utilizzato le informazioni raccolte con *China*



Health and Nutrition Survey, un'indagine che ha raccolto

informazioni sulla dieta quotidiana per tre giorni/ settimana in diversi cicli di indagine dal 1997 al 2015. Gli studiosi si sono concentrati sulle fonti di proteine e hanno identificato 8 tipi di alimenti (carne rossa trasformata e non, pollame, pesce, uova, legumi e cereali integrali o raffinati) attribuendo loro un punteggio e poi confrontandoli con il rischio di insorgenza di ipertensione. Nel corso di circa 6 anni (follow

up medio) oltre il 35% dei partecipanti ha sviluppato ipertensione con valori superiori alle soglie di 90 mmHg di pressione diastolica e 140 mmHg di sistolica. I pazienti classificati nel gruppo con il punteggio più alto per varietà di cibi con valore proteico avevano un rischio di sviluppare ipertensione più basso del 66% rispetto a quelli con la minore varietà. In conclusione c'è un'associazione inversa tra la varietà di proteine della dieta e l'ipertensione di nuova insorgenza inoltre il confronto rischio di ipertensione/singola fonte di proteine mostra un andamento statistico tale per cui si può concludere che per ogni tipo di proteina esiste una finestra di consumo (livello adeguato) in cui il rischio di ipertensione è inferiore (*fonte: Hypertension, 2022*).

B) NEUROLOGIA

a) Importanza di dormire al buio

Studiosi della *Northwestern University Feinberg School of Medicine* (Chicago, USA), hanno arruolato venti giovani volontari per testare gli effetti del riposo in diverse condizioni di oscuramento della stanza dividendoli in due gruppi di dieci: il Gruppo A ha trascorso una notte di sonno in condizioni di scarsa illuminazione (<3 lux) seguita da una

notte di sonno in un ambiente illuminato (100 lux) mentre il Gruppo B ha dormito due notti con una luce fioca accesa. I ricercatori hanno testato durata e qualità del sonno, livelli di melatonina e resistenza all'insulina al mattino. I partecipanti del gruppo B hanno trascorso più tempo del sonno nella fase N2 (sonno leggero) e meno in quella a onde lente e con movimenti

oculari rapidi (sonno profondo). La frequenza cardiaca è risultata più alta durante il sonno nella stanza debolmente illuminata rispetto alla stanza buia associato a una maggiore resistenza all'insulina il mattino seguente. I livelli di melatonina erano simili in entrambi i gruppi. Era noto che l'esposizione alla luce solare diurna aumenta la frequenza cardiaca attraverso l'attivazione del sistema simpatico. La ricerca

b) Esposizione alla luce e metabolismo del glucosio

Durante il sonno dovrebbe prevalere il sistema nervoso parasimpatico, responsabile delle azioni inconsce e la frequenza cardiaca, insieme a altri parametri cardiovascolari, deve essere più alta durante il giorno e più bassa di notte. Uno studio del *Northwestern* del 2019 ha

c) Morbo di Parkinson: studio sulle mutazioni genetiche

L'Istituto Virtuale Nazionale Parkinson ha arruolato 1.600 pazienti che parteciperanno a uno studio sulle sue basi genetiche, utilizzando un protocollo di analisi genetica e caratterizzazione fenotipica armonizzato da 16 dei 30 I.R.C.C.S. aderenti la Rete che partecipano all'iniziativa. Nella popolazione italiana affetta dal Morbo circa il 14% dei pazienti è portatore di almeno una mutazione nel gene GBA e questa percentuale sale al 20% nei casi con esordio sotto i 50 anni. L'analisi mutazionale convenzionale di GBA è resa molto lunga e complessa dalla presenza di uno pseudo-gene con alta omologia e soltanto attraverso la Rete degli I.R.C.C.S. è possibile raccogliere un numero adeguato di dati clinici e molecolari. D'altra parte una dettagliata correlazione tra i fattori di rischio genetici e le

dimostra che un meccanismo simile può attivarsi anche durante le ore notturne, con l'esposizione a una fonte di luce anche debole, influenzando l'omeostasi del glucosio, potenzialmente attraverso una maggiore attivazione del Sistema Nervoso Simpatico pertanto evitare l'esposizione alla luce durante il sonno può essere benefica per la salute cardio-metabolica (*fonte: PNAS*).

riscontrato in una vasta popolazione di sani, esposti alla luce durante il sonno, una maggiore incidenza di sovrappeso e obesità in quanto la luce durante il sonno influenza la capacità di regolare il glucosio (*fonte: JAMA Internal Medicine, 2022*).

manifestazioni cliniche della malattia non è ancora stata esplorata, né in Italia né altrove. Lo sforzo di effettuare una analisi mutazionale completa del gene GBA in una casistica particolarmente ampia di soggetti, la più ampia mai presa in esame sarà affrontato dalla Rete I.R.C.C.S. di Neuroscienze e Neuroriabilitazione con un innovativo protocollo inizialmente messo a punto dagli I.R.C.C.S. *Ca' Granda, Mondino e Ospedale San Raffaele*, basato sulla amplificazione selettiva dell'intero gene GBA e il successivo sequenziamento mediante tecnologia NGS che permetterà, a seguito di analisi



bioinformatica mirata, di identificare sia mutazioni puntiformi sia più complesse di GBA con elevata sensibilità, ma con tempi e costi notevolmente ridotti rispetto alle tecnologie tradizionali. La comprensione dei fattori che influiscono sul rischio di sviluppare

Parkinson, e incidono sulla gravità dei sintomi e del decorso, nonché l'identificazione di biomarcatori clinici e umorali, sono traguardi che richiedono uno sforzo collaborativo tra Centri che si dedicano alla terapia di questa patologia neurodegenerativa.

d) Schizofrenia: è scatenata da molecole stonate

La schizofrenia è una patologia psichiatrica cronica e severa che colpisce circa l'1% della popolazione mondiale. Esordisce in giovani



adulti con notevole impatto sulla loro vita

sociale e delle loro famiglie. Le sue cause non sono note ma si ipotizzano alterazioni della comunicazione chimica tra neuroni in aree specifiche del cervello, quali l'ippocampo e la corteccia frontale. Nel *Laboratorio di Neuroscienze Traslazionali del CEINGE-Biotecnologie avanzate* di Napoli,

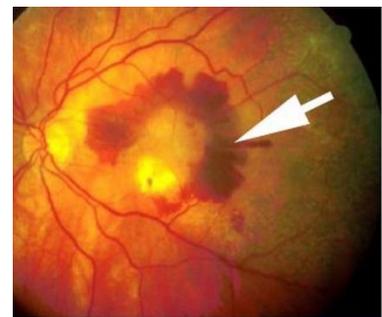
dell'Università degli Studi della Campania i ricercatori hanno analizzato i tessuti cerebrali post-mortem di individui sani e di pazienti affetti scoprendo diffuse alterazioni biochimiche di gruppi di molecole, che potrebbero agire come "complessi disfunzionali" della sinapsi glutamatergica nella complessa rete di connessioni neuronali tra le sinapsi della corteccia che utilizzano il glutammato come principale trasmettitore. La scoperta apre nuove prospettive per la individuazione di nuovi bersagli molecolari per le terapie farmacologiche (*fonte: Schizophrenia, Nature Group, 2020*).

C) OCULISTICA

a) Maculopatie senili: impianto con mini-telescopio SING IMTO (Smaller-Incision-New generation Implantable Miniature Telescope) per recuperare la vista

In atto non è possibile ricostruire, rigenerare o trapiantare la macula e, per la forma secca, non esistono terapie validate, anche se vi sono diversi trial sperimentali in corso. Una tecnologia d'avanguardia che è stata utilizzata, per la prima volta in Italia e tra i primi al mondo, presso la Clinica Oculistica dell'*Università Cattolica- Policlinico Gemelli*

di Roma su tre pazienti (due uomini e una donna) affetti da forma grave e avanzata, apre nuove



prospettive terapeutiche per le forme gravi. Si

tratta dell'impianto telescopico SING IMTO, eseguito ambulatorialmente in anestesia locale, che utilizza una lente intraoculare impiantata nel corso di un intervento chirurgico per cataratta, al posto del cristallino opaco. I candidati ideali sono i pazienti con forme di maculopatia atrofica secca o con esiti inattivi di una forma umida. L'intervento comporta l'esecuzione di un'incisione più larga di quella comunemente eseguita per l'intervento per cataratta e sono necessari l'applicazione di 2-3 punti di sutura che saranno poi rimossi dopo

qualche settimana. L'intervento è controindicato nei pazienti già operati per cataratta con inserimento di cristallino artificiale mentre è attuabile se abbiano bisogno di essere operati per cataratta. Da evidenziare il ruolo degli ortottisti nel percorso pre e post operatorio, per individuare i pazienti idonei e per l'importante fase di riabilitazione, in quanto occorre insegnare al cervello a utilizzare la parte di retina funzionante e resa abile dal dispositivo impiantato.

D) ONCOLOGIA

a) Differenze di genere nei trattamenti oncologici

Ricercatori del *Fred Hutchinson Cancer Research Center Seattle* (USA) hanno valutato i dati di studi clinici di fase II e III condotti nel periodo 1980 – 2019, nell'ambito dello *SWOG Cancer Research Network*, analizzando 23.296 pazienti (37,9% donne) coinvolti in 202 studi, che hanno sperimentato 274.688 eventi avversi; 17.417 soggetti hanno ricevuto chemioterapia, 2.319 immunoterapia e 3.560 una terapia mirata. Complessivamente, il 64,6% ha sperimentato uno o più eventi avversi gravi (grado 3), le donne avevano un rischio aumentato del 34% di eventi avversi gravi rispetto agli uomini inoltre esaminando i dati disaggregati per tipologia di terapia, si nota inoltre un rischio aumentato del 49% tra coloro che hanno ricevuto l'immunoterapia. Quelle che hanno ricevuto chemioterapia o immunoterapia hanno sperimentato un aumento degli eventi avversi ematologici gravi mentre non sono state riscontrate differenze di sesso statisticamente significative nel loro rischio non ematologici. Gli autori concludono che la maggiore gravità degli eventi avversi sia

sintomatici che ematologici, nelle donne sottoposte a diverse modalità di trattamento, indica che esistono ampie differenze di genere, attribuibili alla farmacogenomica del metabolismo, alla dose totale ricevuta e/o all'aderenza alla terapia. Differenze di sesso



particolarmente evidenti sono state osservate per i pazienti che hanno ricevuto l'immunoterapia, il che suggerisce l'urgenza di studiare gli eventi avversi associati (*fonte: Journal of Clinical Oncology, 2020*).

[torna all'indice](#)

Elogio della lentezza

Di Antonella Iacoponi

La lentezza è una dolce strada di montagna,
tra torrenti e canti di uccelli dagli strani nomi,
è un vento fresco che sussurra – Rimani -!È una piccola onda di mare
che si trascina a riva, mentre canta,
un rivolo di spuma che si allunga sull'acqua salata
e sbadiglia, alla soffice luce dell'alba;
è il tempo che si dilata in scaglie, sino a frantumarsi,
così le ore non hanno più importanza, i minuti perdono efficacia,
gli attimi non sono più merce di scambio,
anche se il tempo rimane prezioso, più del denaro;
il cuore getta l'ansia nell'indifferenziato,
e, sollevato, danza nel petto!
la lentezza è una poesia,
da imparare a memoria e recitare piano piano,
poiché la vera poesia non si legge, ma si declama,...
è una cara amica, con cui passeggiare,
camminando fianco a fianco, a piccoli passi,,
quali sorsi di un pregiato vino da degustare,
costellando la strada della vita, da percorrere insieme,
nell'attesa di un futuro stupendo;
lo vedi, cara? È dietro quell'angolo, laggiù!
Però, non dobbiamo affrettarci, altrimenti svanirà!

[torna all'indice](#)

la sposa

Di Giuseppe Furci

C'era una volta una donna che desiderava ardentemente una figlia, ma era destinato che i figli non arrivassero. Allora ha supplicato il Signore di mandargliene una anche a costo che, una volta sposata, fosse destinata a fare la donna di strada. Lo ha pregato con tanta fede, che il Signore non ha potuto evitare di esaudire il suo desiderio.

Man mano che cresceva, la bambina diventava sempre più bella. Era inevitabile, dunque, che, giunta in età da marito, un esercito di giovani facesse la fila per chiedere alla madre la sua mano, com'era inevitabile che, sapendo cosa l'aspettava una volta sposata, la madre rispondesse a tutti di no. L'ultimo giovane presentatosi in ordine di tempo, un giovane che aveva tutte le migliori qualità di questo mondo e tantissime ricchezze, si è dato da fare alacremente per conoscere il motivo di un rifiuto così deciso e generalizzato. Ha insistito tanto che, alla fine, la donna è stata costretta a svelargli il proprio terribile segreto.

“Vedi, mio caro, ho desiderato questa figlia con tutta l'anima. Non potendola avere, ho pregato ardentemente il Signore che me la mandasse anche a costo che, una volta sposata, fosse destinata a fare la donna di strada. Il Signore mi ha accontentata, ma mia figlia è nata con questa stella. Solo dopo, quando ormai era troppo tardi per porvi rimedio, mi sono resa conto che col mio egoismo avevo fatto solo del male alla mia bambina. Se ora le permettessi di sposarsi, il



suo destino si compirebbe ed il marito finirebbe sicuramente per ucciderla. Capisci, dunque, perché, come madre e come colpevole di una simile ingiustizia, io non possa e non voglia permettere che mia figlia faccia una fine tanto crudele?”

“Io sposerò vostra figlia e vi garantisco che mai e poi mai accadrà ciò che temete, -ha sentenziato il giovane.- Le voglio troppo bene, credetemi, per poterle fare del male, qualunque cosa combini!”

La donna lo ha giudicato sincero e si è finalmente decisa ad acconsentire al matrimonio, non dimenticando di ringraziare il Signore col cuore in mano, per aver alleviato la propria pena e soprattutto per aver liberato la figlia da una condanna che non meritava.

Qualche tempo dopo, perché il destino si compisse, la sposa ha abbandonato il tetto coniugale ed è andata in giro per paesi e città a fare la donna di strada. Il marito non solo l'ha lasciata fare, ha atteso il suo ritorno con amorosa pazienza. Quando è finalmente rientrata a casa, l'ha accolta a braccia aperte. Lei non poteva non ricambiare con gli interessi l'amore di lui. Così sono stati felici per tutta la vita.

[torna all'indice](#)

Se (poesia di Isa Miranda)

Ecco un pensiero poetico, sì d'apice alla tradizione lirica italiana e, vo' di', universale, di Isa Miranda La Bellissima: sua luce d'amore che riaffiora con noi tutti testimoni di tempi nòvi



Di Silvano Livi

Così mi disse
un angelo senza sonno:

"Se fra la polvere,
con mani pulite,
il colore dell'aurora cercherete,
se fra cavalli zebrati
che il manto del male
sull'asfalto della città
stendono

per l'attesa del pianto,
il suo amore - e il tuo -
sull'arena
vergine di passi impuri camminerà,
allora,
se di acqua
saranno i vostri desideri,
se quiete saranno le notti
ed il rimpianto
le lancette ignoreranno,
in fazzoletti d'aria voleranno le lunghe attese, i baci
negati, le confusioni...
Nei cieli,
fra i sentieri della sapienza
e del coraggio,
cose nuove,
infinite,
le vostre anime
sogneranno"

Quando,
nell'orizzonte di comignoli
il sole affonda,
presto - amore -,
per la nostra via alle stelle
salviamo cinque viole.

[torna all'indice](#)

TIM: invadenti e inopportuni

Di Mario Lorenzini

Non sono un utente TIM. Lo sono stato e, dopo aver provato un paio di gestori, ho fatto la mia scelta. Con l'attuale fornitore di servizi voce/dati mi trovo bene: rarissime interruzioni, prezzo concorrenziale, discrete prestazioni. Soprattutto, cosa a mio parere non da poco, poca invadenza. Con questo termine intendo le continue comunicazioni (telefono, mail, sms) che, non tanto informano, ma propongono (con una moderata insistenza) continui cambi di tariffazione e servizi. Insomma, col mio gestore sono tranquillo e piuttosto soddisfatto,



GRUPPO TIM
per quanto la perfezione non esiste.

Credo di essere in un paese libero (forse...) e, quindi, che non ci sia nulla di grave a scegliere un provider di servizi anziché un altro. Ma, evidentemente, TIM non la pensa così. Sono note a molti le cronache di disturbatori seriali telefonici di qualsivoglia compagnia energetica o venditori. Devo dire però, che, tra quelle presenti sul territorio, diciamo "mie ex", dopo alcuni mesi hanno deciso di demordere. Parlo di Vodafone, Infostrada, Tiscali, e non solo. Ma TIM, TIM no. Ogni giorno che Dio ha messo in Terra ricevo tuttora, al fisso e al mobile, due o tre chiamate; a volte in voce, altre volte

sottoforma di messaggio che comunica una offerta super conveniente se "torni in TIM" con l'invito a premere il tasto 1 se sei interessato, in modo che un operatore possa ricontartarti. All'inizio, riagganciavo ai messaggi registrati e rispondevo gentilmente agli operatori in voce, spiegando che ero stanco di cambiamenti e avevo trovato la mia stabilità. Inoltre, se avessero avuto migliori tariffe ne sarei venuto a conoscenza in quanto, ogni tanto, navigo sul web per vedere se ci sono delle offerte. Alcuni capiscono subito e salutano; altri, più ostinati, provano a calibrare le opzioni dell'offerta per venire incontro al possibile cliente. Apro una parentesi. Io capisco perfettamente quei poveri ragazzi buttati lì in un call-center, senza esperienza o un corso lampo (che magari si sono pure pagati) e che hanno come target di macinare quanti più acquirenti possibili. Nell'interesse dell'azienda e, secondariamente, nel loro. Ma non è questo il modo. E parlo ora ai dirigenti di TIM. Non è con l'ossessione che otterrete qualcosa in cambio.



Dopo un po' la cosa diventa pesante da sopportare. In aggiunta, non tutti i giorni si ha tempo e umore da dedicare al vento. Che ho fatto? Ho continuato a buttar giù ai messaggi

automatici e ho iniziato a fare lo stesso agli operatori, non appena sentivo che si trattava di TIM (non di rado li “spedivo” in un’altra località.).

So che si può intervenire, tra garante della privacy, polizia postale, forse con qualche PEC. Ma il tempo? E i risultati. Ho lasciato perdere. E ho continuato con la “tecnica” dell’abbassamento della cornetta... Niente da fare nemmeno in questo modo, tutt’altro. Se faccio così col cellulare, dopo un po’ mi chiamano al telefono di casa.



Poi, il lampo di genio. Ho pensato: «Se la montagna non va da Maometto, Maometto va alla montagna.». Se non potevo evitare di essere disturbato continuamente, era però possibile arrecare un pizzico di disturbo anche a loro. Alla frase gentilmente memorizzata del messaggio vocale «premere 1 per essere ricontattati», ho premuto quel tasto. Di lì a poco, un operatore, dal tono già trionfante «TIM buongiorno, in cosa posso esserle utile?» A questo punto ho risposto che non ero interessato a loro. L’operatore, stupito, risponde che avevo premuto il tasto per avere informazioni dal call-center... «In realtà» dico io, «volevo solo dirvi di non chiamare più». Al che, molti mi rispondono che capiscono e faranno un appunto cosicché non mi chiamino più. Credete che sia andato tutto a buon fine? Ma nemmeno per sogno. Loro continuano e io pure. Proprio oggi ho ricevuto una chiamata alla quale, la sera prima avevo pigiato il tasto uno a TIM e, non appena l’operatrice risponde chiedendomi di cosa

avessi bisogno rispondo di «niente, non voglio le vostre offerte.» «Ma, signore, non le o ancora detto niente, come fa a dire che non vuole le nostre offerte se non parla con noi?» e io: «Guardi che parlo con voi tutti i giorni quattro volte almeno...» e stavolta ha riagganciato lei.

Perché ha capito di essere di troppo. Perché magari, il mio modo di azione non è unico al mondo, e gli operatori si sentono bistrattati, giustamente, da utenti troppo disturbati da loro...

Sarà questa una storia infinita?

Certo, da un’azienda del calibro di TIM, prima Telecom Italia, numero uno e reale monopolista, ci si aspetterebbe un livello di serietà comportamentale di un dato livello.

E allora, W il mercato libero, pur con tutti i suoi retroscena. Grande concorrenzialità portata all’eccesso, operatori sempre più stressati e stressanti, loro malgrado, verso papabili utenti ma che, con quel modo di lavorare, a mio modesto parere, non conquisteranno. Tra l’altro le tariffe telefoniche non subiscono forti variazioni da gestore a gestore. Chi offre servizi aggiuntivi, chi dispositivi in omaggio, la quasi totalità cede il proprio modem in comodato. La corsa reale è verso la performance, in termini di velocità, banda e tenuta della linea. Ma, ripeto, una volta riusciti a trovare una certa serenità in tutti questi elementi, con un occhio al prezzo finale sborsato, non si ha voglia di ripartire da capo. Un saluto a tutti gli operatori dei call-center e una tiratina d’orecchie ai dirigenti che attuano una politica controproducente per l’azienda, dai toni persecutori verso i possibili nuovi clienti.

[torna all'indice](#)

Le inutili tendenze che escludo

Di Mario Lorenzini

Recentemente mi sono recato in erboristeria. Tralascio i prodotti acquistati e vengo al finale: il pagamento. Di solito utilizzo la carta, come mezzo estremamente comodo. Premetto e ripeto per chi non se lo ricordasse o non lo sapesse, che sono ipovedente. Non mi chino sulla tastiera del POS (che poi non mi aiuterebbe molto) e compongo il codice senza bisogno di abbassarmi, con la mano destra, sentendo la posizione dei tasti; a conferma di ogni pressione il classico bip.

Ma il mio amico mi dice: «mi hanno cambiato il POS con uno wi-fi». E così dicendo, sposta il piccolo terminale dalla posizione abituale e lo mette sul banco, proprio davanti a me. Cominciamo col dire che sono passati circa 10 minuti. Il mio circuito di pagamento, che era sempre stato rilevato immediatamente, non riusciva a connettersi, anche in modalità contactless. Alla fine, ricevuto il consenso, Ale mi rivolge il dispositivo perché io digiti il mio codice. Ma... niente tastierino! O sarebbe più giusto dire, niente tastiera meccanica. Al suo posto, un display touch! «No, io così non ce la posso fare» sono state le mie parole. «Ti batto i numeri io?» sono state le sue. Mi fido di lui, lo conosco da una vita e, a parte il suo imbarazzo e io che sussurravo le cifre sottovoce per non far sentire la signora poco dietro di me, risolviamo la questione in questo modo.

Stavo già rimuginando sull'idea di scrivere un paio di righe sul fatto. Non sono tipo da lasciar andare le cose nel dimenticatoio.

Dopo un paio di giorni, ho necessità di andare dal mio gestore telefonico. Racconto alla commessa la storia e anche lei mi indica un angolo alla sua destra dove aveva lo stesso aggeggio: «Sì, lo hanno sostituito anche a me. Però io ho mantenuto anche il vecchio perché ho alcuni clienti non vedenti». Mi complimento con lei per l'intelligenza ma non colpevolizzo chi tiene solo quello touch imposto dall'azienda di turno. In fondo, per questi negozianti, siamo noi a non essere visti da loro. Non ci pensano e basta.

Mi rivolgo alle ditte fornitrici di queste "grandiose innovazioni tecnologiche" quali gli schermi touch dei POS e domando loro: «Mi dite qual è la reale utilità di questo cambiamento?» Ho sentito persone anziane con la mia stessa difficoltà o ragazze con le unghie lunghe che rischiano di sbagliare a immettere i dati...

Questa è soltanto, come negli ultimi sistemi operativi grafici, una tendenza, una moda, un trend. Se proprio avessero voluto passare allo schermo tattile, le aziende avrebbero dovuto proporre un dispositivo con doppia tastiera, come accade in alcuni sportelli ATM. Credo che scriverò qualche PEC agli ideatori di questa ennesima involuzione tecnologica che discrimina tra persone vedenti e persone che non vedono, escludendo queste ultime dalla possibilità di avere quel po' di autonomia conquistata ogni giorno.

[torna all'indice](#)

Luana Bucchieri, molti la conoscono ma non tutti sanno che...!

Di Giuseppe Lurgio

Cari amici ed amiche di Giovani 2000 rosegue



il nostro viaggio iniziato tanti numeri fa alla ricerca dei cosiddetti "talenti nascosti".

Il talento nell'antichità era un'unità di misura per metalli preziosi che poi con il passare dei secoli fu sostituita da altre e la parola talento fu adoperata per indicare persone geniali che avevano acquisito o erano intrinseche in loro particolari doti, insomma i cosiddetti "GENI".

Il più delle volte il talento di queste persone è sconosciuto alla maggior parte della gente e questo è un vero peccato. Il nostro viaggio, anche se nel nostro piccolo e senza grandi pretese vuole proprio contribuire a dare più visibilità a questi talenti nascosti.

Altro nostro intento è anche quello di, e passatemi il termine, "usare" questi talenti per stimolare altri a tirare fuori le proprie potenzialità latenti.

Tenendo fede al nostro intento eccoci arrivati a un'altra tappa nella quale incontreremo o meglio conosceremo una giovane e promettente artista che a onor del vero è già abbastanza conosciuta.

Eccomi in compagnia di Luana Bucchieri!

D) Bene carissima Luana, eccoci qui nel nostro immaginario salottino dedicato a quelle che io preferisco chiamare "chiacchierate" e non interviste, termine per me troppo formale!

Dunque, cominciamo subito con una tua presentazione così i nostri lettori possono capire di chi stiamo parlando!

R) "Buongiorno cari amici lettori, buongiorno a te, Giuseppe, ti ringrazio innanzitutto, per quest'opportunità e la disponibilità che dai a tutti noi nel poterci raccontare; ringrazio poi, anche tutti i tuoi colleghi della rivista ma soprattutto, ringrazio voi, cari amici e lettori per il tempo che ci dedicate. Io sono Luana Bucchieri, mi presento, vivo a Genova, ho 32 anni, a maggio ne compirò 33! Sono una cantante e musicista di musica leggera emergente ma, cosa fondamentale e non scontata, sono una grandissima appassionata di musica, delle sue sfaccettature, dei suoi generi e delle sue storie che essa contiene, ovvero quelle dei musicisti protagonisti della propria Arte, di cui spero di farne parte anch'io! Nel tempo fin da piccola, mi sono incuriosita ed ho iniziato a conoscere la musica, dapprima attraverso la riabilitazione sensoriale e musicoterapica, all'Istituto dei Ciechi e degli Ipovedenti David Chiossone Onlus a Genova. In seguito, ho iniziato a studiare musica ed ho incluso nella mia formazione anche la danza fatta da espressione corporea libera, improvvisando, ritmicamente attraverso il corpo aiutati dalla musica o anche senza. Poi sono arrivati gli studi quelli fatti da anni di percorsi lunghi, lenti, ma

il sacrificio ne è valso la pena, perché ciò che accumuli, impari e metti da parte, un giorno poi ti servirà e lo potrai utilizzare, come e quando vuoi ed è quindi sempre utile. Il mio percorso musicale è cominciato dalla conoscenza degli strumenti musicali (propedeutica) al Centro Musicale Genovese “Mancini”, passando poi allo studio del pianoforte e del canto. Il canto l’ho sempre amato come materia ed ho sempre cantato! L’ho ereditato dalla mia famiglia, dai miei genitori, anche da un cugino di mia mamma, Salvatore Ragonese (chiamato affettuosamente Totuccio), lui è un cantante d’Opera Lirica ed è anche insegnante di Canto Lirico presso il conservatorio. Ha insegnato in diverse città d’Italia in cui ha vissuto, tra cui: Mantova, Palermo e Trento. Salvatore ha avuto ed ha tutt’ora, una brillante carriera come cantante lirico in giro per l’Italia e per il Mondo, nei vari teatri. Fondamentale, però, nella mia famiglia la passione sfrenata e smisurata, da parte di mio Papà Carmine! Da sempre, infatti, insieme a mia mamma, mi hanno supportata durante le mie attività, durante i miei concorsi, spettacoli e viaggi in giro per L’Italia! Anche le mie sorelle e i parenti hanno supportato, apprezzato, seguito i miei trascorsi ancora oggi! Ma colui che mi ha accompagnata soprattutto negli ultimi anni è stato mio Papà e la mia cagnolona Ariel ed anche il mio fidanzato Fabio, con cui condivido non solo i miei lavori artistici e Fabio condivide con me le sue passioni, come ad esempio: quella per i dischi, i concerti e la musica elettronica del passato e recente, Condividiamo tanti progetti e tante cose insieme, ma soprattutto condividiamo da ben 4 anni una bellissima storia d’Amore, fatta da alti e bassi ma è speciale, solida, forte; ma cosa fondamentale perché ciò in una storia avvenga è quella di: amarsi, volersi bene, rispettarsi e essere sempre sinceri l’uno con l’altra, nel bene

e nel male, dirsi sempre la verità così da poter crescere insieme. Questo è ciò in cui credo, che ci accomuna e spero che sarà così anche nei prossimi anni... Per quanto riguarda me stessa invece, provo una stima, una forza ed una grinta incredibile nei miei confronti! in passato pretendevo molto da me stessa, ero un’po’ insicura. Invece oggi è tutto completamente diverso! Perché ho acquisito più sicurezza certamente, mi stimo, sono cresciuta tanto lavorando sui miei punti deboli e su quelli di forza. Non sono mai stata sola a lavorare su ciò e ringrazio tanto anche a tutti coloro che mi hanno aiutata e mi hanno insegnato ad essere autonoma, non solo da un punto di vista materiale ma anche da quello spirituale nei propri confronti. La crescita personale ad oggi continua! Io sto bene con me e con gli altri e questo è importante.

Tornando a raccontare del canto, ho iniziato a studiarlo a soli 9 anni e tutt’oggi lo studio, insieme al piano e alla musica in sé perché secondo me, non si finisce mai di imparare, soprattutto se lo si vuole e lo si può fare! Negli anni, crescendo, facendo tante esperienze artistiche in giro qua e là, mi sono appassionata anche alla recitazione, allo speakeraggio radiofonico-televisivo, al doppiaggio pubblicitario (quello degli spot che ascoltiamo in TV e in Radio) ed anche, perché no, al doppiaggio in sé, quello che ascoltiamo all’interno dei film. Così ho iniziato a studiare Teatro, in parte anche doppiaggio pubblicitario attraverso radio Speaker online ho prestato la voce a qualche fumetto realizzato da un caro amico, che si autoproduce, è molto in gamba! Lui è un educatore, lavora con persone con disabilità, è appassionato e si diletta nella produzione di fumetti e canzoni per cartoni animati. La sua forza sono gli amici che lo seguono, lo supportano nei suoi lavori, così

proprio come ho fatto io e tanti altri; la sua forza ovviamente sono anche i suoi seguaci! Sono coloro che gradiscono i suoi lavori di autoproduzione e gli sono fedeli e credono in ciò che fa. Sono i suoi fans! Tornando a parlare di me, io sono anche una fruitrice data la mia disabilità visiva, di programmi audiodescritti: sono quei programmi o trasmissioni televisive e/o radiofoniche, al cui interno vi è una voce, che descrive ciò che non si può vedere con gli occhi, ma si può ascoltare attraverso la voce di questa persona! Il termine tecnico di tale mansione è: voce narrante o voce fuori campo, cioè una voce che accompagnando la trasmissione o il film dona accessibilità visiva alle persone ipo e non vedenti. Proprio come i sottotitoli per le persone sorde. Quindi mi sono appassionata anche di questo, ovvero delle audiodescrizioni ed ho pensato anch'io nel mio piccolo di farne alcune, rendendo così accessibili ed inclusive le opere o i lavori che stavo seguendo in prima persona, direttamente o indirettamente. Come ad esempio: un video dell'Istituto David Chiossone Onlus di Genova che nel 2020, ha raccontato il periodo di pandemia vissuto dagli ospiti in Istituto e dagli operatori riabilitatori dello stesso. Il video, inizialmente, era inaccessibile, poiché solo con la musica e le scritte poi però lo abbiamo finalmente reso accessibile attraverso le scritte e la mia voce narrante riguardo a ciò che stava accadendo durante il video. L'ho voluto fare volontariamente, poiché è stata una sperimentazione iniziale, e l'ho utilizzato come gavetta. Invece, prima ancora, per il doppiaggio pubblicitario, con la classe e la Scuola di Radio Speaker, ho realizzato una demo pubblicitaria di uno spot di Esselunga. Tornando al Chiossone con il racconto, mi sono poi impegnata con il teatro che non ho mai abbandonato, come la musica ed insieme all'aiuto e alla formazione di vari docenti, tra

cui: Fiorenza Pieri, Mariella Speranza ed Enrico Campanati. Tutti questi docenti e professionisti, sono attori molto in gamba e conosciuti. Durante il terzo ed ultimo anno di teatro insieme ai miei colleghi di corso, al docente Enrico Campanati, grazie anche all'aiuto e al supporto del mio fidanzato Fabio Franco, abbiamo realizzato ed è andato in scena al teatro della Tosse, Il 26 maggio 2021, ancora nel tempo della pandemia, dei tamponi e dei vaccini, lo spettacolo: "Il Nostro Inferno", basato sulla Divina Commedia di Dante Alighieri ma con una particolarità: lo spettacolo era illustrato e da noi recitato sia in lingua originale (il volgare), sia in differenti dialetti Italiani e lingue straniere! Oltre alla messa in scena sul palco dello spettacolo ringraziando i tecnici di luci, i fonici e la costumista che ha realizzato con noi e per noi i costumi ed il "trucco e parrucco" dei vari personaggi che sono andati in scena. È stata una bellissima esperienza! Quella sera, in Teatro era presente un gran numero di persone! C'era tanto pubblico, che mancava da tanto, a causa sempre della pandemia.

Prima ancora dello spettacolo avevo realizzato anche una registrazione audio-video, in cui leggevo uno dei passaggi della Divina Commedia di Dante, per l'Iniziativa: "Leggi per me" del 2020, organizzata ed ideata dall'Unione ciechi Nazionale, a scopo volontario per dare voce alla lettura, alla Cultura e incoraggiare le persone a non lasciarsi andare, in quanto in quel periodo, si stava vivendo il lockdown e la pandemia. L'iniziativa si è svolta online ed ha avuto un gran riscontro. Infine, vorrei ringraziare: tutta la mia famiglia, le mie tre sorelle: Tamara, Elena e Pamela ed i loro splendidi bimbi! I miei nipoti! Ne ho 5 al momento! Sono tutti quasi ragazzini e ragazzine ormai, solo uno di loro è il più

piccolo. Ringrazio i miei genitori, Angela e Carmelo (il suo vero nome da buon calabrese è Carmine)! Mia mamma Angela, invece, è Siciliana di Palermo! Io, infatti, ma come credo anche le mie sorelle, anche se siamo nate a Genova, ho il sangue del sud! Ringrazio anche tutti i miei amici ed amiche, il mio fedele amico e angelo a quattro zampe, Ariel, il mio cane guida, un labrador nero, che mi è stata donata nel 2012 dall'Associazione Lions Club di Genova porto Antico e dalla Scuola Servizio Cani Guida dei Lions e ausili per la mobilità dei non vedenti; la Scuola si trova in Lombardia a Limbiate Saronno Monza e Brianza. Oggi Ariel ha 10 anni e per fortuna è ancora con me!

D) Dunque, sei anche pianista?

R) "Io suono il pianoforte, ho frequentato sin da piccola il Centro Musicale Genovese Mancini, ho effettuato corsi di musica e lettura /annotazione semiografica con alfabeto Braille insieme a due insegnanti non vedenti, che per la mia vita sono stati fondamentali! Insieme ad una di queste persone ci collaboro tuttora, è una signora si chiama Rosalba ed è come fosse una di famiglia perché mi ha vista crescere! Con l'altra persona non vedente invece, non ho più contatti, perché è mancato diversi anni fa ormai.... Lui, buonanima, si chiamava Giorgio e mi aveva vista crescere anche lui insieme a sua moglie Armanda, che non vedente anche lei e faceva l'insegnante a Scuola. Purtroppo, Armanda morì prima di Giorgio... Comunque li penso sempre e sono con me spiritualmente... Ho poi continuato con altri corsi con persone vedenti, come una delle mie prime insegnanti di piano, che si chiama Carla ed è anche una musicoterapista."

D) In Polonia hai vissuto una bellissima esperienza musicale, ce ne vuoi parlare?

R) Certo, con piacere!

Il merito va ai Lions che mi hanno anche aiutata attraverso la mia carriera artistica e musicale, facendomi partecipare ad un importante concorso canoro in Polonia a Cracovia! Il concorso si chiama "Lions world songs festival for the blind from the heart", promosso dai Lions di tutto il mondo, della Polonia, di Cracovia e dell'Italia. Per la parte Internazionale il festival viene sponsorizzato da Stevie Wonder (che adoro!), mentre per la parte italiana il festival è sponsorizzato da Andrea Bocelli che, in quell'anno, nel 2015 in cui ho partecipato ha scritto una lettera d'incoraggiamento ai partecipanti. La lettera ci è stata letta e narrata da una persona che ha supervisionato il festival per l'Organizzazione Italiana, insieme ad una scuola di musica di Roma. Per me il festival è stata una bellissima esperienza! Mi sono classificata quarta su 16 finalisti vocalisti di tutto il mondo, sono stata premiata, ringrazio mia mamma che mi ha accompagnata e supportata in tutto. Ringrazio L'associazione Lions Club di Genova Nervi per l'opportunità; Nervi è un quartiere Genovese, vicino a quello in cui abito io (Quarto alta si chiama ed è tra mare e montagna). Tornando ai ringraziamenti ci tengo a nominare: le mie compagne ed i miei compagni, gli organizzatori del concorso, gli insegnanti che mi hanno preparata al meglio per la parte che riguarda il canto e quella che riguarda il teatro, la mimica, la gestualità, ma soprattutto chi ha collaborato con me per la stesura del testo del brano "Ti racconterò i miei giorni" e la stesura della musica, la stesura dell'arrangiamento. Troviamo per testo e musica: Luca Canfora, Rossella Pellegrino per il canto, Andrea Maddalone per l'arrangiamento musicale, Alberto Bergamini per la parte attoriale sul palco. Ringrazio, inoltre, la scuola di Roma per

l'organizzazione (Marco Simeoni e Viviana Rondinone), per la parte Polacca i Lions di Cracovia, l'organizzazione di Joanna Ciuchta, l'orchestra "La Sinfonietta di Cracovia" con i suoi musicisti ed il direttore Hadrian Tabecki.

D) Sempre leggendo il tuo corposo curriculum scopro che hai conosciuto o avuto a che fare con tanti musicisti.

Ne cito alcuni che ora ricordo così a mente, Fiorella Mannoia, Silvia Mezzanotte, Irene Grandi, I Cugini di Campagna, e addirittura cantante ed interprete all'interno di concerti genovesi del gruppo Homo Sapiens.

Tutti questi artisti hanno influenzato positivamente la tua carriera musicale? Se sì, in che modo?

R) Tutti coloro che hai citato, come artisti e come persone mi hanno colpito molto per la loro disponibilità, la loro gentilezza e sensibilità! Valori che anche io condivido con loro e vorrei continuare a perseguirli, sia umanamente, sia artisticamente. Alcuni di questi artisti, purtroppo, li ho visti poco e per poco tempo però, mi è parso di averli avvertiti come ho già scritto sinceri, onesti e disponibili. Per quanto riguarda invece il gruppo degli Homo Sapiens, avendoli conosciuti meglio, in un concorso musicale in Toscana, all'ex teatro cinema Vittoria di Buti, ritrovati poi oltre al concorso che si chiamava "The best". Alcuni del gruppo, insieme ad una ragazza musicista ed organizzatrice di eventi con cui sono in contatto tutt'oggi perché è stata simpatica, carina e disponibile nei miei confronti. Giulia e due dei membri degli Homo Sapiens li ho conosciuti in giuria al "The Best" nel 2017 e li ho ritrovati poi tempo dopo, insieme ad un caro amico "Pasquale" che io e la mia famiglia ricordiamo con tanto affetto perché è

scomparso da un paio di mesi. Questa persona l'abbiamo conosciuta al concorso musicale, in cui mio Papà mi accompagnò, li ritrovai nei loro concerti anche a Genova, per ben due volte! Ai loro concerti ci divertimmo molto e cantammo insieme! Confermo quanto scritto cioè loro sono come si vedono in tv. Ancora oggi siamo in contatto".

D) Sempre parlando di questi artisti che tu hai conosciuto, ci dai una tua impressione?

Visti da vicino e avendoci a che fare sono uguali a come siamo abituati a vederli noi in televisione?

R) "Sì, coloro che ho conosciuto, tra gli altri anche Gianni Morandi, recentemente l'Estate scorsa nel 2021, a Genova, ai Parchi di Nervi ho conosciuto insieme a Fabio, anche Carla Bissi "Alice", che ha realizzato un concerto come tributo a Franco Battiato. L'incontro è stato breve e mi ha lasciato una piacevole sensazione di felicità! Anche il concerto è stato bello una piacevole serata."

D) So che te la cavi molto bene con la musica napoletana, non è un pò "strano" per una genovese?

R) "La musica e le Romanze Napoletane mi piacciono molto. Ed ho avuto occasione attraverso la manifestazione del Bicentenario che ha omaggiato Giuseppe Verdi, di mettermi in gioco attraverso il genere delle "Romanze Napoletane". Non mi pare strano sentire forte vicinanza sia dialettico-musicale, sia una vicinanza che abbia a che fare con le tradizioni culturali appartenenti al sud Italia ed è un bel lavoro di sensibilità riconoscere le proprie radici culturali, bisogna coltivarle e non perderle. Per questa rassegna svoltasi al Chiossone, all'Interno del Teatro Giuseppe

Vedi dell'Istituto; ringrazio il Maestro Luciano Romanelli, pianista ed insegnante di musica; l'evento è stato patrocinato dall'Unione Italiana dei Ciechi e Degli Ipovedenti Onlus APS di Genova insieme all'orchestra "Gog". La celebrazione è stata organizzata e condotta da Luciano Romanelli.

D) Da qualche mese si sono spente le luci del Festival della canzone Italiana, e come ogni anno ci sono contenti e scontenti.

Da esperta musicale quale sei ci puoi dare una tua interpretazione riguardo questo evento musicale?

R) "Io penso che la rassegna del Festival di Sanremo sia cambiata indubbiamente ma lo spirito è rimasto sempre lo stesso. Credo che l'ultimo festival sia stato uno spettacolo variegato non solo a livello musicale ma anche e soprattutto a livello di intrattenimento. Oggi il festival ha assunto a mio parere una veste di totale spettacolo. Invece, nei primi suoi anni e nelle prime edizioni degli anni 50 e 60, era uno spettacolo che si dedicava interamente alla musica. Ciò non toglie che mi piacerebbe partecipare come cantante! Infatti nel 2018 ho partecipato al concorso "Area Sanremo" con il brano "Vivere Davvero", scritta insieme a Luca Canfora ed arrangiata da Andrea Maddalone. "Area Sanremo" è un concorso lungo, articolato ed è a tappe. Si parte dalla propria città, regione, come semifinale regionale e poi si passa per quella nazionale. Prima della semifinale nazionale, ho portato a quelle regionali il brano "Ti racconterò i miei giorni" e poi alla semifinale nazionale il brano "Vivere Davvero". Non sono andata avanti nel concorso a Sanremo Giovani ma non mi arrendo e non smetto mai di credere e di crederci! Tornando al festival di Sanremo di quest'anno alcune canzoni mi sono piaciute! Come quella di

Gianni Morandi e Jovanotti "Apri tutte le porte" ed altre... Non mi dilungo".

D) Sempre da ciò che attingo dal tuo curriculum so che fai anche recitazione presso il famoso "TEATRO DELLA TOSSE" di Genova. Ti andrebbe di parlarne?

R) "Assolutamente sì! Come ho già scritto ho iniziato il mio periodo teatrale al teatro della Tosse nel 2018 con lo spettacolo "Musicisti in scena" che ha preso forma attraverso dei cicli di seminari attoriali e musicali creando poi con la regia di Amedeo Romeo, direttore artistico della "Fondazione Luzzati" e Matteo Manzitti direttore d'orchestra dell'"Eutopia Ensemble". È stato creato uno spettacolo di musica contemporanea, portando in scena anche dei brani recitati sempre di genere contemporaneo come ad esempio Samuel Beckett. Ma in realtà già da prima negli anni precedenti avevo partecipato a delle lezioni o dei cicli di seminari teatrali, prendendone parte (come, ad esempio, durante gli studi e la vita vissuta in Toscana, a Firenze tra il 2009 ed il 2011, ho preso parte con la mia classe e con la Scuola L'Ipsia "Aurelio Nicolodi", Istituto per ciechi ed ipovedenti ad indirizzo professionale). In quel periodo avevo preso parte alle lezioni teatrali della compagnia "Venti Lucenti" di Manu Lalli e Daniele Bacci. Quell'esperienza mi è piaciuta e mi sono divertita".

D) Sei molto attiva anche nel sociale, infatti collabori spesso con l'Unione Italiana Ciechi per organizzare cene al buio e altro.

C'è un progetto che ti piacerebbe realizzare in questo ambito?

R) "Di progetti e di idee ne ho tante, però al momento vorrei che si rafforzasse maggiormente l'Accessibilità per noi ipo e non

vedenti soprattutto. Per accessibilità intendo ad esempio: il fatto di facilitare il raggiungimento da parte di una persona non vedente come me e come tanti altri che hanno difficoltà a trovare ad esempio, il pulsante sul citofono, se devono suonare e farsi aprire il portone di un palazzo presso cui devono raggiungere uno stabile... Al momento ho trovato solo un'etichetta scritta in Alfabeto Braille all'esterno del palazzo dell'Unione ciechi di Genova, però poi l'accessibilità si ferma lì ed è un peccato! Io, tra l'altro sono stata in consiglio Regionale Ligure, nella sezione mobilità e barriere architettoniche, nel 2020 e qualcosa nel mio piccolo ho fatto insieme al comune della mia città. Ad esempio: sono stati fatti dei lavori di accessibilità nella zona della Darsena Porto Antico, vicino all'Acquario ma dalla parte opposta. La Darsena si trova dove c'è il Galata Museo del Mare (Muma Museo del mare, della Memoria e dell'Emigrazione). Ciò è stato fatto quando tra il 2018 e il 2019 prima della pandemia, prima anche che chiudessero "Dialogo Nel Buio", museo a percorso Multisensoriale, in cui io lavoravo come guida turistica (Animatore Culturale) insieme ai miei colleghi. In quel periodo sono stati fatti dei lavori di accessibilità alla pavimentazione per raggiungere il Museo, che si trovava allestito all'interno di una chiatta (barca ormeggiata nel porto). La chiatta, infatti, si trovava di fronte al Museo del Mare, accanto al sommergibile "Nazario Sauro" 518. Ora c'è il percorso a terra che facilita il raggiungimento al Nazario e al Galata, ma non c'è più la mostra di "Dialogo Nel Buio". Fare questo tipo di lavoro sia al museo, sia all'esterno è stata una grandissima soddisfazione e ringrazio ancora: il Comune di Genova e gli architetti con cui ho lavorato alla realizzazione del progetto. Il progetto è stato affiancato e sostenuto da Fabio, tramite video e foto da lui scattate. Ad oggi sono cambiate molte cose nella mia vita

formativa e lavorativa, sono cambiate in meglio direi! Sto facendo nuove esperienze lavorative, una nuova formazione di tipo musicale e riabilitativo. Purtroppo i guadagni sono scesi! Ma spero presto che tornino a salire! Di modo da concludere questo periodo di smarrimento che psicologicamente ho affrontato, elaborato ed accettato attuando queste strategie e cambiamenti. Quindi, spero che si aggiustino le cose anche dal punto di vista economico."

D) Ultimamente ti sei cimentata anche nel ruolo di scrittrice con il racconto "Ho vissuto la paura" ottenendo buoni risultati.

Non credi che sia giunto il momento di riprovarci ancora?

R) "Sì, ci sto pensando ma attualmente ho altri progetti di formazione professionale, artistica e è necessario che si concludano i lavori annessi al racconto "Ho vissuto la paura" in quanto vi è all'attivo un'opera teatrale scritta da me e da altre persone, tra cui Fabio. Riguardo invece al mio racconto e all'uscita dell'Ebook edito da Passerino che ringrazio, vorrei raccontare che attraverso l'emittente televisiva "Telesia" ho potuto promuovere il mio libro gratuitamente all'interno della rubrica: "Booknews", ho avuto modo di pubblicizzare il mio racconto e renderlo accessibile ed inclusivo per persone con disabilità visive attraverso la mia narrazione vocale. L'emittente televisiva a livello nazionale è presente su tutte le aree dei trasporti pubblici come ad esempio: stazioni metropolitane, aeroporti, ecc... Ringrazio davvero tutti per quest'opportunità che a noi artisti e autori viene data... Telesia, tra l'altro, sempre gratuitamente, offre uno spazio musicale per la pubblicizzazione di un proprio singolo, attraverso l'ascolto di un frammento del brano, "Metromusic" è il nome di questa

rubrica d'intrattenimento musicale per la pubblicizzazione e l'ascolto dei brani inediti, appare in entrambi i casi in sovrapposizione il titolo dell'opera e il nome dell'artista o autore (nel mio caso: Luana Bucchieri). Le rubriche hanno una durata come spot di circa una settimana, con gli stessi nomi delle rubriche l'emittente televisiva indice anche i relativi contest per aggiudicarsi un'altra settimana in onda sugli schermi sempre gratuitamente. "Telesia" aiuta anche gli artisti emergenti che si rivolgono a loro a pubblicare sulle pagine social e YouTube i loro spot. Come sempre al mio fianco c'è Fabio".

D) Stai lavorando a qualcosa che a breve proporrà? Se sì ce ne puoi dare un cenno in anteprima?

R) "Certo, tra le tante cose e i tanti progetti ce n'è uno in particolare al quale sto e stiamo lavorando insieme ai musicisti e autori dei miei brani che hanno collaborato con me che si chiama: "Scrivimi una canzone", è uno spettacolo a trecentosessanta gradi in cui si unisce musica edita e inedita (soprattutto), monologhi teatrali, cabaret e comicità tra artisti diversi del territorio Genovese. Lo spettacolo verrà condotto da Luca Canfora che ne ha anche ideato e organizzato la messa in scena. Io ed altri artisti miei colleghi saremo accompagnati da una band genovese e suoneremo le canzoni dal vivo. Tra i musicisti della band ci sono anche: Andrea Maddalone alla chitarra e Luca Canfora chitarra e cori. Lo spettacolo doveva andare in scena a marzo di quest'anno invece è stato spostato nel mese di maggio sempre a Genova.

Invece vi racconto brevemente che ho collaborato, sempre per l'inclusione artistica e sociale al libro-disco di Carlo Denei (comico e cantautore genovese) "Amori laterali", per la

parte musicale ho eseguito in duetto insieme al cantante genovese Roberto Tiranti il brano "Parlami negli occhi" scritto testo e musica da Carlo Denei, arrangiato dal musicista genovese Roberto Caminito. Il brano racconta una storia d'amore tra una persona vedente e una non vedente, ispirandosi alla vera storia di una dei protagonisti della canzone e del videoclip, quella protagonista sono io, insieme a Fabio, con il quale abbiamo girato le scene del videoclip della canzone, insieme a Carlo Denei e al mio cane guida Ariel. Il videoclip è stato girato a Genova, si ringraziano per il mixaggio del brano e il montaggio audiovisivo Alessandro De Muro, Angelo Lavizzari e Mike FC. Invece per la parte inclusiva insieme a Fabio e Carlo Denei ho scritto e narrato un dialogo audiodescrittivo del video. Inoltre, con l'aiuto e il suggerimento da parte di Carlo e dell'editore (Erga edizioni) ho scritto in braille il titolo del libro posto sui due lati, a e b. Riguardo l'uscita dello stesso sono state effettuate diverse presentazioni, tra cui la prima a Genova ai Giardini Luzzati organizzata da Massimo Villa e libreria Feltrinelli (dove si può reperire sia online sia fisicamente, oltre a trovarlo anche negli store online più famosi). Questa presentazione comprende anche un mio intervento, inoltre il 2 marzo 2022, grazie al consiglio regionale dell'Unione ciechi della Liguria, ho potuto ideare e condurre l'evento online "Amori laterali da ogni punto di vista", con la partecipazione di Carlo stesso, Fabio, Marco Merli di Erga edizione, Mauro Moretti, Roberto Caminito ed altri. Si ringraziano per il supporto e l'ospitalità il presidente UICI regionale Arturo Vivaldi, il presidente sezionale savonese Federico Melloni, il vicepresidente Stefano Mantero ed il presidente regionale di Genova Franco Pugliese. L'evento è stato pensato e incluso anche a favore della giornata

nazionale del Braille, che si celebra il 21 febbraio di ogni anno.”

D) Luana ha un sogno nel cassetto che vorrebbe tanto che si realizzasse? Se ce ne parli, magari chissà ti portiamo fortuna!

R) Il mio sogno nel cassetto è quello di fare ciò che amo nella vita ovvero fare musica e cantare le mie canzoni! Mi piace comunque lavorare nel mondo della comunicazione e dello spettacolo, amo mettermi in gioco in tutte le mie possibilità artistiche e comunicative quindi, faccio sempre cose nuove e ho sempre e cerco sempre di imparare il più possibile per quanto mi possa aiutare ed essere utile nella vita. Adoro anche aiutare gli altri fare un lavoro di relazione interpersonale con chi ha difficoltà o bisogno di ascolto; l'ascolto non è solo verbale dal mio punto di vista ma può essere e spesso accade che chi abbia difficoltà o disagi più o meno gravi dipende dal contesto e dalla situazione personale che l'individuo ci sta in quel momento illustrando spesso chi abbiamo di fronte ci costringe anche non volendo a rapportarci con il non verbale quindi con il linguaggio del corpo che ed è bene saperne cogliere le sue sfaccettature anche senza vedere. Sto imparando a capire questo linguaggio attraverso la musica e attraverso il lavoro con gli altri per poter essere d'aiuto spero. Anche questo può essere un sogno che si realizza”.

D) Gli ospiti di questa rubrica prima di passare ai saluti lasciano ai nostri lettori una frase, un aforisma, o altro che loro usano spesso. Sicuramente c'è l'hai anche tu! Vuoi dircela?

R) “Frase o citazioni che mi hanno colpito ne ho... Però vorrei scriverne due che mi stanno a cuore: La prima che ho anche scritto sul mio stato di whatsapp è: “Ho solo questo destino da vivere adesso” ed è tratta da una strofa del mio

brano “Ti Racconterò i miei giorni” e la seconda invece è: “Non ho smesso un attimo di convincermi che tutto sia possibile, se ci credi tu” tratta da una strofa del mio brano “Vivere Davvero”. Queste sono le mie due citazioni...

D) Bene Luana, siamo giunti alla fine di questa piacevole chiacchierata, non ci resta che ringraziarti anche a nome della redazione per averci concesso un po' del tuo tempo. Un grosso “in bocca al lupo” per tutto!

R) “Bene! Grazie a Voi e a te Pino! Anche ai nostri amici lettori. Per me è stato un grosso piacere e vi ringrazio ancora, anche a nome di Fabio per avermi ospitata l'anno scorso con l'articolo per la pubblicizzazione del mio libro “Ho vissuto la paura”, vi ringrazio a nome anche dell'editore Passerino e da parte di tutti coloro che hanno collaborato insieme a me per questo progetto. Viva il lupo! Grazie, un saluto e a presto” Luana Bucchieri.

[torna all'indice](#)

Dai, rilassati con lo shopping

Di Annalisa Conte

Metti un caldo pomeriggio di giugno, mettici pure la folle idea di andare a fare shopping, mischia il tutto ed ecco la ricetta per un pomeriggio che avrebbe dovuto essere rilassante!

Quello che vi sto raccontando è successo esattamente cinque anni fa, perché a maggio 2017, dopo ventisette anni di diabete tipo uno,

decisi di mettere un microinfusore, un piccolo apparecchio che eroga insulina in continuo e che tramite un cerotto dotato di ago, cannula e un catetere, si porta attaccato al corpo H24, e un sensore glicemico, un bottoncino che anch'esso con cerotto e ago-cannula si applica su una parte del corpo: io quel giorno ce l'avevo sul braccio. Presa la decisione usciamo, il mio compagno e io, con ovviamente al seguito il signor D, il sensore e per la prima volta shopping con il micro addosso. Quel giorno, quindi, era soltanto un mese che ero così accessoriata, e non ero ancora proprio abituata a maneggiare il tutto. Entriamo nel negozio e, superato il primo impatto della temperatura a meno sette, mi faccio aiutare dal mio compagno a scegliere qualcosa ma il dramma non è solo il fatto che io non vedo e ho bisogno di aiuto per scegliere i vestiti; il vero dramma è che il mio compagno conosce solo cinque colori e le altre sfumature, varie ed eventuali, sono identificabili con l'aggiunta della parola "tipo" davanti al colore: che so...questo è blu, quest'altro è tipo blu e non azzurro, celeste o carta da zucchero, no no! Comunque scegliamo qualcosa e andiamo al camerino dove c'è la seconda escursione termica perché è senza aria condizionata e i gradi all'interno si aggirano intorno ai cinquanta, credo. Tra l'altro il mio compagno deve comunque guardare per me quando provo qualcosa, ma non gli è chiaro il concetto "chiudi la tenda" e sono sempre costretta a farlo entrare nel camerino con me, tanto pesa soltanto 110kg. Comincio a provare, io appiccicata allo specchio, sulle punte tipo Carla Fracci e lui che occupa tutto lo spazio. E lì, grazie a tutta la chincaglieria che ho addosso, comincia il delirio: bretelle che si impigliano al sensore, poi al filo del micro, poi il filo del

micro che si impiglia lui stesso al sensore, poi le etichette che si impigliano al filo del micro. A quel punto arriva l'illuminazione e decido di togliere direttamente il micro e alla domanda del mio compagno: "dove lo metto sto coso?" non rispondo perché sono una signora! Ultimo step, e poi saremmo usciti, un vestito scelto dal mio compagno "tipo bianco e blu con qualcosa disegnato sopra tipo fiori ma non proprio (?): concetto chiarissimo ovviamente. Lui mi aiuta a indossarlo ma a livello di testa il vestito fa un po' di resistenza e io suggerisco che c'è forse qualcosa che non va ma lui, strattinando con la delicatezza che lo contraddistingue, me lo fa entrare per forza. Ora questo vestito ha più di una bretellina che probabilmente deve essere incrociata in modo particolare sulla schiena. Lui mi guarda e mi fa: "ah ecco, ti sta proprio bene" e io gli faccio notare semplicemente che: "non discuto del fatto che mi sta bene, ma se questa bretella deve stare intorno al collo, come me l'hai messa tu io ho trenta secondi di autonomia dopo di che smetto di respirare, e schiatto! Insomma, non sto a raccontare quanto c'è voluto a togliere il vestito e metterlo nel modo giusto; so solo che a un certo punto, forse per il troppo caldo, mi è sembrato che anche il signor D non ne potesse più e deve aver esclamato qualcosa del tipo: "e adesso basta c'è un limite a tutto!". E non oso immaginare cosa possano aver pensato i confinanti di camerino. Così, con qualche vestito in più e qualche chilo in meno, perché lì dentro era una sauna, ci rechiamo alla cassa, paghiamo e stiamo per uscire quando ho una folgorazione: l'anello! Per provare i vestiti avevo perso l'anello nel camerino, così siamo tornati indietro per cercarlo e per fortuna l'ho ritrovato. Ma lo shopping non doveva essere rilassante?

Per sorridere un po'

Di Giuseppe Lurgio

1) Nostra figlia era arrivata a casa con un micetto randagio. Il gattino aveva subito preso il vizio di farsi le unghie sul divano del salotto.

"Non preoccuparti" mi aveva rassicurato mio marito "Gli insegnerò io come fare al più presto". Per alcuni giorni mio marito con pazienza insegnò al gattino come fare: ogni volta che il gattino graffiava il divano, mio marito lo lasciava fuori dalla porta per insegnargli la lezione. Il gattino imparò in fretta: nei suoi successivi 16 anni di vita, ogni volta che voleva uscire, graffiava il divano.

2) Uno psichiatra al suo paziente: "Sono tre anni che la vedo tre volte alla settimana, ascolto i suoi sogni, le sue associazioni di parole e pensieri, le emanazioni del suo subconscio, e infine oggi ho delle buone notizie per lei!". "Grazie mille, dottore. Le sono molto riconoscente per quanto ha fatto!

Mi dica, allora sono guarito dal mio complesso di inferiorità?".

"Assolutamente! Il problema, infatti, non è un complesso, bensì il fatto che lei è proprio inferiore!".

3) Un cacciatore muore e va in cielo. Dio, per punirlo dei delitti venatori, lo rimanda sulla terra con le sembianze di una lepre. Un giorno, si ritrova davanti a un cacciatore che sta per impallinarlo: "Non mi spari, la scongiuro!

So che lei non mi crederà, ma io, prima, non ero una lepre come ora mi vede ma un cacciatore

come lei!". Il cacciatore lo guarda e, puntandogli la canna del fucile tra gli occhi, dice: "No, no, guardi che io le credo per davvero! Il problema è che io, prima, ero una lepre".

4) Tra due amici: "Oggi ho portato il cane dal veterinario perché ha il vizio di mordere mia moglie". "L'hai fatto abbattere?". "No, gli ho fatto arrotare i denti".

5) Notizia giornalistica: Giovane pellerossa bocciato all'esame di guida, non aveva messo la freccia.

6) Imprenditore investe tutto in mais. Dicono sia l'affare del millennio. Fallisce. Il socio investe tutto in tordi. Dicono sia l'affare del millennio. Soldi a palate. Morale della favola... meglio tordi che mais!

7) Nonostante avesse solo l'occhio destro, il suo sguardo era sinistro.

8) In una affollata sala da ballo un giovanotto si avvicina a una signorina che fa tappezzeria dal suo ingresso. "Lei balla, signorina?" le domanda gentilmente. "Certo!" risponde speranzosa la ragazza, alzandosi di scatto. "Meno male! -ribatte il giovane, sedendosi nella sedia lasciata libera- ero così stanco...".

9) In un aereo un cannibale guarda il menu ma non trova nulla che gli piaccia. Chiama allora la hostess e le dice: "Signorina, posso avere la lista dei passeggeri?".

[torna all'indice](#)

Rivoluzione artificiale

L'uomo nell'epoca delle macchine intelligenti

Di Mario Lorenzini



Autore: Andrea Daniele Signorelli
Editore: Ledizioni
Collana: Il Quant
Anno di edizione: 2019
In commercio: 30 maggio 2019
Pag.: 117, brossura
EAN: 9788867059386
Prezzo: 7,45€

Il libro parte dalle progressive e recenti introduzioni della realtà meccanica/elettronica/cibernetica nella quotidianità. Un periodo in continua e rapida evoluzione nel quale si avvicinano invenzioni che modificano continuamente e, oserei dire, un po' subdolamente, il nostro modo di vivere.

Sul finire dell'opera capiamo che tutto questo susseguirsi è pilotato da ciò che abbiamo, più o meno, sempre saputo: grandi società con interessi economici in ballo, oligarchi della politica.

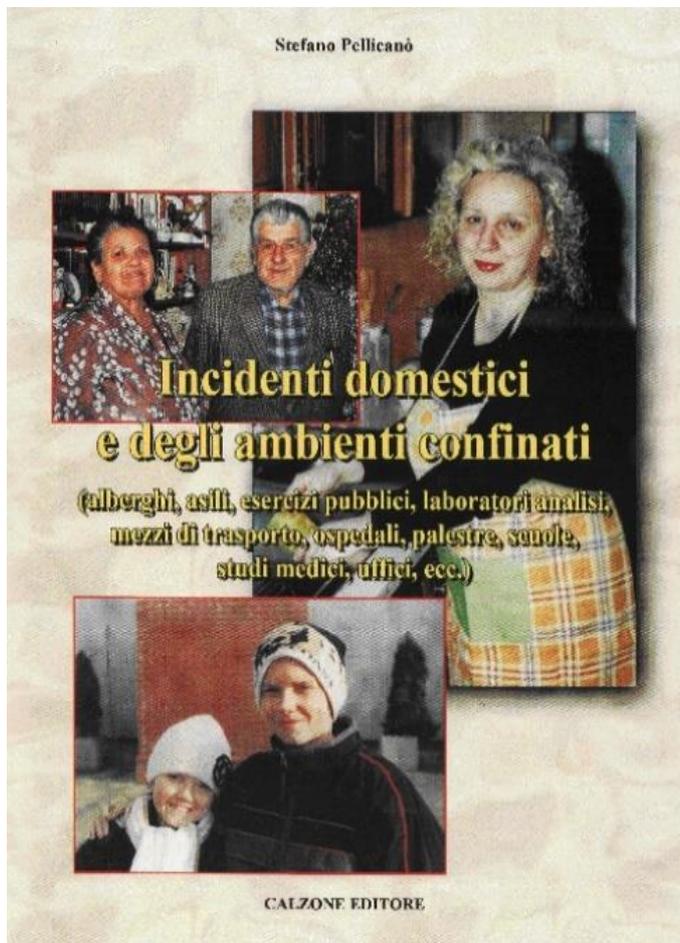
Cambierà il nostro modo di vivere, più automatizzato da meccanismi che, in parte ci faranno fare meno spostamenti, forse più comodi, ma ci renderanno (chissà) ancor più succubi di sistemi di controllo in via di definizione.

Il mondo del lavoro sarà quello toccato più in profondità. È vero che, se i corrieri saranno sostituiti da droni, avremo la necessità di ingegneri in grado di programmarli o piloti capaci di guidarli. Il fatto è che la sommatoria di queste due categorie sarà inferiore al numero dei fattorini che prima effettuavano consegne in modo tradizionale. E le altre persone che faranno? Anche qui la "rimodulazione" degli orari e delle mansioni.

Il digitale pervaderà le nostre case, i nostri mezzi di trasporto. La casa smart e le auto a guida autonoma sono già qui. Chi adopera abitualmente o conosce dispositivi come Alexa di Amazon o Chromcast di Google è appena affacciato, ma preparato, a ciò che ci ritroveremo, con scarsa possibilità di scelta altrimenti, in un futuro relativamente vicino. L'utilità del libro è quindi la conoscenza di quello che ci aspetta. Inevitabilmente, così da poter battere in anticipo l'eccessiva presenza dell'internet of things prima o l'internet of bodies poi. Attenzione che i nostri amici o i commessi dei negozi potrebbero essere robot umanoidi in grado di replicare molto fedelmente non solo la voce e l'aspetto fisico di una figura amichevole, ma anche comportamenti umani a noi familiari, come sorrisi e movenze che riscontriamo in chi incontriamo tutti i giorni.

[torna all'indice](#)

Prevenzione degli incidenti domestici e degli ambienti confinati



Autore: Stefano Pellicanò

Anno: 2010

Pagine: 46

Formato: 17 x 24

Prezzo: € 16,50

ISBN: 978-88-97215-04-2

Genere: Medicina (Profilassi)

Gli incidenti domestici hanno assunto in tutto il mondo dimensioni più che allarmanti ed in Occidente coinvolgono tutte le fasce di età rappresentando la prima causa di morte per i bambini (fonte O.M.S.) e oggi non devono più essere considerati "tragiche fatalità" ma un problema da affrontare realisticamente con una adeguata informazione.

INDICE: Abitazioni, uffici, palestre, scuole. Alberghi, esercizi pubblici, laboratori analisi, studi e ambulatori medici. Prevenzione generale; in bagno; in camera; in camera di Ospedale; in cucina; in giardino; in strada. Prevenzione degli errori terapeutici domiciliari ed ospedalieri; delle malattie ed incidenti da mezzi di trasporto (aereo, auto, nave). Gestione di alcune situazioni di pericolo: Alluvioni; Blackout; Emergenze in Ospedale; Frane; Incendi; Rischi industriali; Terremoti; Valanghe. Elementi di primo intervento: (Annegamento in acqua dolce (piscina, vasca); Avvelenamenti ed intossicazioni acute; Colpo di calore; Coma ipoglicemico; Contusioni; Distorsioni; Ematomi; Ematoma subungueale da schiacciamento; Emorragie; Epistassi; Folgorazione; Fratture; Lussazioni; Morso di vipera; Punture di insetti; Rimozione corpi estranei; Soffocamento; *Stato confusionale*; Strappi muscolari; Svenimento; Traumi oculari da corpi estranei, ferite, sostanze chimiche; Trauma cranico e vertebrale; Ustioni.

Appendici: Posizioni di sicurezza; Massaggio cardiaco; Respirazione artificiale; Tracheostomia.

[torna all'indice](#)

L'adozione di Pallocchio, cane ipovedente

Oasi rifugio Crotone Onlus

Il piccolo Pallocchio, di 1,5 anni, è arrivato all'Oasi portato da una signora anziana che



curava cani randagi, che a un certo punto, per motivi fisici e economici, non poteva più accudirlo. L'abbiamo chiamato così per gli occhi caratteristici (figg. 1 e 2). Sempre sociale con gli altri cani, con gli umani era

super affettuoso, sempre alla ricerca di coccole. Quando arrivavamo al Rifugio andavamo in giro tenendolo in braccio. Qui è rimasto circa un anno perché, pur essendo molto bello (figg. 1, 2), a causa della disabilità non trovava una famiglia disposta a adottarlo. Quando ormai temevamo che non sarebbe arrivata un'adeguata adozione all'improvviso è accaduto quello che speravamo da una famiglia della Svizzera italiana. Come sempre, ma soprattutto per Pallocchietto, prima di concedere l'affidamento la famiglia adottante è stata "vivisezionata", "passata al microscopio" fornendoci le più ampie garanzie per la gestione di un cane affetto da glaucoma bilaterale.

"Lettera alla mia mamma"

Ciao mamma, ti scrivo (veramente ho chiesto alla zia di mettere i miei pensieri per iscritto) anche se non so dove, ma so che ci sei. Sono Pallocchio e ti prego, non ridere per questo nome strampalato, ma le zie me lo hanno dato perché dicono che è simpatico come i miei occhi.... Occhi che non vedono e mi bagno quando piove e mi brucio quando c'è troppo sole perché non vedono un riparo. Non vedo la ciotola del cibo, non vedo il viso delle zie. Ma sento, sento quando i miei amici dicono che hanno trovato famiglia, che partono perché sono stati adottati. Sento quando non ci sono più nel box perché sono andati a casa. Non so cosa vuol dire, ma, deve essere tanto bello andare in famiglia. L'altro giorno è andata in famiglia anche una nonnina, *adozione del cuore*, hanno detto le zie; neppure questo so cosa vuol dire ma pure

questa deve essere una gran figata se c'è di mezzo il cuore. Oggi una zia mi è venuta a prendere per portarmi da uno "Specialista" così l'ha chiamato. Solo che al ritorno piangeva perché le ha detto che se non metto un collirio tre volte al giorno, avrò mal di testa fortissimi che credo siano quelle "bombe" che certe volte mi sento scoppiare dentro le orecchie e che fanno tanto male. Così ho pensato di dire alla zia di scrivere qui ... Magari mi stai leggendo e decidi di portarmi a casa tua. Non sono vecchio, sono molto socievole e amo le coccole. Che dici, vuoi diventare la mia mamma? Non l'ho mai pronunciata, questa parola ma è così dolce che vorrei ripeterla all'infinito. Ti aspetto.

Tuo Pallocchio

“Lettera a Pallocchio”

Caro Pallocchio... stavolta sono io che scrivo a te e lo faccio col cuore che scoppia di gioia ... perché ora quella mamma che tanto hai desiderato di poter chiamare, ce l'hai. L'hai trovata finalmente e io con gli occhi pieni di lacrime, ti ho lasciato andare. Perché è giusto così. Perché l'idea dell'inverno che sta arrivando, del freddo e della pioggia da cui non eri in grado di ripararti, non mi dava pace. Dovevo trovarti una casa, non potevo permettere che un esserino piccolo e dolce come te, avrebbe dovuto trascorrere un altro giorno della sua ancora giovane vita, in rifugio. Lo so, non hai mai dimostrato la tua voglia di casa, anzi sempre felice di vedere me e



le altre zie, sempre pronto a cercare coccole e scodinzolare al suono delle nostre voci. Pallocchietto mio, ho scritto lettere, ho fatto appelli, ho fatto girare le tue foto in lungo e in largo ma non era arrivato il momento giusto per te. Poi è bastato un video e... e ora sei felice. Hai trovato una famiglia che ti adora e due compagni di gioco che ti hanno subito accolto. Perché tu sei speciale, Pallocchietto. Ti seguiremo a distanza, avremo sempre un filo invisibile che lega i nostri cuori al tuo. Lo diciamo sempre, quando un tuo amichetto va a casa ... ma stavolta è diverso, stavolta il nostro cuore scoppia di gioia nel dirtelo... BUONA VITA PALLOCCHIO, SARAI SEMPRE NEI NOSTRI CUORI !!!

Oasi rifugio Crotone Onlus

ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO ANIMALISTA

E-mail: info@oasirifugiokr.it; adozioni@oasirifugiokr.it

<https://oasirifugiocrotone.wixsite.com/onlus>

Nel sito sono disponibili tutte le informazioni sulla nostra attività di volontariato e come aiutarci.

[torna all'indice](#)