

Salute & Benessere



Cosmesi: la dermobiotica

Mariolina De Angelis*



La pelle va osservata, ascoltata rispettata e addirittura compresa.

Le rughe e le smagliature non sono parole scomode, fanno parte del linguaggio della nostra pelle. E' quindi importante cogliere ogni suo messaggio andando oltre le superficiali apparenze. Da qualche tempo gli attori protagonisti di molte formulazioni cosmetiche sono i prebiotici

e i probiotici. E infatti a loro che è attribuita la comprovata utilità, il gioco delicato dell'equilibrio della pelle e dei capelli.

La ricerca cosmetica va verso questa direzione. Visto il ruolo benefico che queste sostanze svolgono non solo per il microbiota intestinale ma anche per quello della cute e dei capelli. I prebiotici sono zuccheri complessi che sviluppano dei batteri "buoni"; i probiotici, invece, sono dei microrganismi che vivono nel nostro intestino e proteggono il microbiota da ciò che può minare il delicato equilibrio.

Allo stesso modo prebiotici e probiotici proteggono la nostra pelle, i nostri capelli e sono utili in quelle situazioni in cui l'equilibrio e' precario: stress, lavoro intensi sbalzi d'umore,

Per quanto riguarda le terapie antibiotiche non solo l'intestino avverte questo disagio. Sono coinvolti anche altri organi tra cui la pelle. Cosa fare? Importante proteggerla e stabilire questo equilibrio soprattutto quando essa è minacciata da agenti esterni e non solo.

Capiremo allora che l'equilibrio è precario e si avvertono momenti in cui la

nostra pelle magari appare più secca e il nostro cuoio capelluto produce più sebo. Improvvisamente se ci sono dei brufoli, delle dermatiti sono segnali che ci fanno comprendere che ormai l'equilibrio è saltato.

Quale è la soluzione? Più facile a dirsi che a farsi. Anzitutto è necessaria un'alimentazione sana ed equilibrata. Poi tenere a bada lo stress e praticare un'attività sportiva che fa bene al microbiota. Ecco che allora può darci una mano l'assunzione di integratori. Ovviamente sotto il controllo di un medico o su consiglio del farmaci-

sta. Di recente l'utilità di assumere questi preziosi alleati di salute è importante anche per via topica.

Il microbiota cutaneo, infatti, va sempre preservato. L'inserimento nelle formulazioni cosmetiche di pre e probiotici fa sì che la nostra pelle appaia compatta e luminosa. Le nostre mani diventano lisce e colorite, i nostri capelli folti e forti. Certamente l'associazione di formulazioni topiche e quelle per via sistemica sarà la scelta vincente per la salute del nostro corpo e della nostra pelle.

*Farmacista

**► PROCEDURA RADIOLOGICA.** Utile per la diagnostica del grosso intestino

La colonscopia virtuale non può sostituire quella tradizionale

Luca Covotta*



La Colonscopia Virtuale è una procedura radiologica utile per la diagnostica del grosso intestino (colon). Si esegue con TAC multistrato in cui centinaia di immagini del colon vengono poi, attraverso un computer ed un software dedicati, messe insieme, combinate e manipolate digitalmente, per creare un'animazione 3D, visualizzando il lume e le pareti del colon e del retto.

Al pari della colonscopia standard è molto importante una ottimale pulizia del viscere, che richiede l'uso di lassativi e restrizioni dietetiche proprio come nella colonscopia convenzionale.

Eventuali residui fecali presenti nel colon, infatti, potrebbero creare artefatti nelle immagini scattate durante l'esame. Essendo una procedura con esposizione a radiazioni va evitata in caso di gravidanza.

Le indicazioni sono sovrapponibili a quelle della colonscopia standard, ma per alcune caratteristiche limitative viene considerato un esame di secondo livello nella diagnostica delle patologie del colon retto, ovvero si dimostra utile quando:

- una precedente colonscopia convenzionale è stata incompleta;
- vi sono difficoltà tecniche (es. dolicoecolia, ovvero un colon di eccessiva lunghezza che non consente una completa esplorazione);
- è presente una stenosi del colon (neoplastica, cicatriziale, etc.) non superabile dall'endoscopia;
- nei pazienti che presentano un aumentato il rischio di complicanze con la colonscopia standard, come ad esempio in corso di trattamento con anticoagulanti (TAO) o in presenza di severi problemi respiratori.

I motivi per cui è opportuno rispettare queste indicazioni sono legati ai limiti di questo esame:

1. si tratta di una procedura esclusivamente diagnostica, non permette al medico di prelevare campioni di tessuto (biopsie) né di rimuovere eventuali polipi.
2. la difficoltà nel dover



differenziare artefatti da feci rispetto a piccoli polipi.

3. non è indicata nei pazienti affetti da Malattie Infiammatorie Croniche Intestinali, come la malattia di Crohn o la Colite ulcerosa per l'impossibilità di fare prelievi biotici e quindi valutare lo stato infiammatorio microscopico.

4. In caso di diverticolite a causa del maggior rischio di perforazione del colon.

5. spesso non riesce ad evidenziare lesioni del colon inferiori a 10 millimetri.

6. espone a radiazioni, anche se la dose di radiazioni è molto più bassa di quella di una normale scansione diagnostica TC.

7. seppur raramente, è possibile che possa verificarsi una perforazione della parete del colon in quanto il viscere viene insufflato (con aria o anidride carbonica).

Considerazioni e differenze tra Colonscopia Virtuale e Colonscopia Tradizionale A differenza della colonscopia tradizionale si può visualizzare il colon, ricostruito tridimensionalmente, da diverse angolazioni; inoltre non richiede sedazione, di solito il paziente, subito dopo l'esame, torna alle proprie normali attività. Attraverso le scansioni TC, coinvolge tutta la zona addominale e pelvica, potendo quindi rilevare patologie non correlate al colon, come ad esempio un aneurisma dell'aorta addominale o una neoplasia in organi addominali (rene, fegato, pancreas, milza). Naturalmente un riscontro diagnostico positivo per polipi e/o cancro deve essere confermato con una colonscopia ottica convenzionale (sarebbe oltremo-

do utile che nei centri che la eseguono si possa eseguire la colonscopia e rimuovere il polipo lo stesso giorno, senza dover ripetere la preparazione intestinale).

E' meno sensibile nella diagnosi di lesioni più piccole, subcentimetriche. La USPSTF (U.S. Preventive

Services Task Force) ha rilevato che viene consigliato un test diagnostico aggiuntivo ad una percentuale variabile fra il 7% ed il 16% di coloro che si sottopongono ad una colonscopia virtuale; per tale motivo si ritiene di non poter ancora definire questa procedura come un test di



screening del cancro del colon-retto, al contrario della colonscopia. Secondo recenti studi, eseguiti negli Stati Uniti, possiede una sensibilità del 90% nella diagnosi di polipi delle dimensioni uguali o superiori ad 1 centimetro. Questi polipi costituiscono circa il 10% di tutti i polipi inferiori ad 1 cm. di diametro la sensibilità della diminuisce rapidamente. Per i polipi da 6 a 9 mm di diametro la sensibilità è ben al di sotto del 90%. Per i polipi di 5 millimetri (o meno), non è affidabile. Inoltre la colonscopia virtuale produce anche un numero considerevole di "falsi positivi"

Anche affidandosi a radiologi molto esperti, nell'ambito della TC-colonscopia, si calcola che circa il 12% dei pazienti necessiterà di una successiva colonscopia con polipectomia, inoltre nella popolazione anziana tale percentuale sale al 20-25%.

Ad oggi, nonostante gli ottimi risultati, non può ancora rappresentare un'alternativa accettabile per lo screening del Cancro ColoRettale (CCR).

***Specialista in Chirurgia Dell'Apparato Digerente Ed Endoscopia Digestiva - Responsabile dell' UNITA' DI CHIRURGIA LAPAROSCOPICA E SERVIZIO DI ENDOSCOPIA DIGESTIVA Casa di cura Villa Maria**

SENOLOGIA

Le lesioni della mammella in età pediatrica

Graziella Di Grezia*



Le lesioni mammarie in età pediatrica sono rare e prevalentemente benigne; la conoscenza della presentazione clinica

e delle caratteristiche di imaging di queste lesioni possono guidare un approccio di diagnostica per immagini su misura per aiutare il radiologo a formulare una diagnosi definitiva [Harper, Radiographics Nov 2022].

Lo sviluppo della mammella inizia durante la gestazione fetale lungo la via latte embrionale e continua durante la pubertà attraverso le fasi di sviluppo di Tanner.

Le varianti anatomiche e le lesioni benigne e non nella mammella pediatrica sono generalmente palpate dalla piccola paziente o dai familiari stretti e sono fonte di preoccupazione.

Raramente queste lesioni sono espressione di una patologia maligna e quando lo sono, in genere si tratta di una patologia non primitiva, ma secondaria.

Un'anamnesi accurata, insieme alla visita e all'esame ecografico possono indirizzare verso il cor-



retto iter diagnostico.

In caso di necessità, la risonanza magnetica mammaria può essere utilizzata per caratterizzare ulteriormente le lesioni e valutare l'estensione della malattia.

La biopsia deve essere presa in considerazione solo per i reperti sospetti, tenendo conto anche dell'impatto psicologico e fisico della piccola paziente durante questa procedura.

Poiché la maggior parte delle lesioni mammarie in età pediatrica è

benigna, l'approccio diagnostico e gestionale deve enfatizzare il concetto del "primum non nocere", scegliendo l'iter diagnostico adeguato al reperto e alla piccola paziente.

La conoscenza dell'aspetto dell'imaging del normale sviluppo della mammella e delle caratteristiche delle formazioni mammarie pediatriche è necessaria per una diagnosi corretta ed esaustiva.

***Radiologo PhD**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**VACCINAZIONE ANTINFLUENZALE .** *E' fortemente raccomandata dai 6 mesi ai 6 anni anche per quei piccoli che non hanno patologie*

Bambini influenzati: cosa fare

"L'influenza non è una banalità per i bambini e per i lattanti. E in questo momento la circolazione è altissima e, allo stesso modo, è altissima l'affluenza di piccoli pazienti nei nostri ambulatori. Abbiamo gli studi pieni, fra raffreddore, febbre, influenza. In particolare sono virus, e le infezioni respiratorie delle alte vie la fanno da padrone. Il ritmo è sostenuto, molto più dello scorso novembre. E non siamo ancora al picco massimo, perché da quello che osserviamo capiamo che siamo ancora in aumento. Settimana per settimana vediamo crescere i numeri. Davanti a questo quadro io ho solo un messaggio per i genitori: vacciniamo i bambini". A fotografare la situazione in età pediatrica, mentre ci si addentra nella stagione fredda, è Giuseppe Di Mauro, presidente della Sipp (Società italiana di pediatria preventiva e so-

ciale)

"Stiamo quasi raggiungendo l'apice che stimiamo sarà a dicembre - spiega - e abbiamo ancora diverse settimane per vaccinare e prevenire. Il mio invito è a provvedere. In genere il picco dell'influenza arriva



tra fine dicembre e primi di gennaio, ma sembra tutto un pò anticipato quest'anno in termini di intensità, anche se il peggio deve ancora veni-

re. E non dimentichiamo che per 2 anni la presenza ingombrante di Covid e le mascherine hanno spazzato un pò via tutti gli altri virus e anche quelli influenzali. Quest'anno invece l'influenza è un pò più aggressiva, nella qualità dei virus e nella quantità di casi. Le mascherine, che hanno protetto molto, si usano oggi negli ambulatori e in situazioni sanitarie, ma non a scuola, al ristorante, al supermercato, al cinema. Ovviamente non penso che dobbiamo tornare a usarle, specie i bimbi. Ma dico: vacciniamoci".

"Se in questi ultimi anni c'era Covid, a fine 2022 e nei primi mesi 2023" l'alert per genitori e bambini è "di fare attenzione perché c'è un'intensità importante di virus influenzali. Al Nord ancora di più,



ma anche nelle regioni del Sud si sta vendendo una prevalenza forte di questa influenza. E sarebbe veramente un peccato non vaccinare, anche perché abbiamo tutte le armi, anche molto praticabili. Da qualche anno, per i bimbi dai 2 anni in su stiamo utilizzando un vaccino antinfluenzale spray nasale altamente efficace che permette di creare con un semplice atto medico non fastidioso per i piccoli uno scudo per un virus che può dare dei problemi importanti".

"La vaccinazione antinfluenzale - evidenzia Di Mauro - è fortemente raccomandata dai 6 mesi ai 6 anni, anche per quei piccoli che non

hanno patologie e ancor di più per quelli che hanno una malattia cronica come asma, cardiopatie, diabete, o che hanno infezioni respiratorie ricorrenti, oppure frequentano asili nido e scuole. In molte regioni in questo momento c'è una concentrazione intensa di virus che si trasmettono 'aria-aria e, se in un'aula ci sono 20 bambini - chi con tosse, chi con raffreddore, chi con vari virus - restando a contatto tutta la giornata si contagiano fra loro con molta facilità. E portano i virus a casa, dove ci sono i nonni, magari fragili per patologie concomitanti, che si prendono l'influenza dal nipotino".



Casa di Cura
VILLA MARIA

Casa di Cura VILLA MARIA
MIRABELLA ECLANO AV

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

TEL. **0825 407301**

www.casadicuravillamaria.it

REPARTI

convenzionati col S.S.N.

- CHIRURGIA GENERALE
- ORTOPEDIA
- OCULISTICA
- UROLOGIA
- ONCOLOGIA

SERVIZI:

- **DIAGNOSTICA PER IMMAGINI**
TC MULTISTRATO (128) REVOLUTION EVO GE
La TAC con minima esposizione alle radiazioni
RMN SIGNA Explorer GE
La rivoluzionaria Risonanza per tutti i pazienti!
- **FISIOPATOLOGIA DIGESTIVA**
ENDOSCOPIA DIGESTIVA AD ALTA DEFINIZIONE CON NBI
MANOMETRIA ESOFAGEA
PH IMPEDENZIOMETRIA ESOFAGEA DELLE 24 H

- **RADIOTERAPIA AD ALTA SPECIALIZZAZIONE**

UPMC HILLMAN
CANCER CENTRE
Villa Maria

- SERVIZI SANITARI ALL'AVANGUARDIA
- UN TEAM ALTAMENTE SPECIALIZZATO
- TEMPI DI ATTESA BREVI PER TUTTE LE PRESTAZIONI

**ALIMENTAZIONE.** Se il menù è già ricco di carboidrati evitare il consumo

Scegliere la frutta dopo i pasti?

Si purchè non si abbiano problemi di digestione legati all'intestino

Laura Melzini*



Un pasto si possa mangiare o meno.

In realtà, come per molti argomenti legati al mondo della nutrizione, la risposta è: "dipende". Infatti, è importante tenere conto di molteplici fattori e, in particolare, delle personali condizioni di salute.

La certezza è che negli anni sempre più studi scientifici indicano che il consumo giornaliero di frutta e verdura costituisce un fattore protettivo nei confronti di sovrappeso e malattie croniche degenerative come diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari e tumori.

In generale, mangiare la frutta dopo pranzo e dopo cena è sempre possibile e, se non si soffre di alcuna patologia, non è controindicata.

Il beneficio maggiore di mangiare la frutta dopo i pasti è che la maggior parte della frutta contiene un elevato contenuto in vitamina C, importante per rafforzare le difese immunitarie, soprattutto in questa stagione, e per assimilare maggiormente il ferro contenuto negli alimenti consumati durante il pasto. Per chi non ha l'abitudine di mangiare la frutta come spuntino e quindi rischia di non assumerla durante la giornata, inserirla al termine di un pasto può essere un buon modo per iniziare a consumarla.

Un'altra domanda che spesso mi viene rivolta è se la frutta dopo i pasti fa ingrassare. Assolutamente no: anzi, essendo fonte di acqua, vitamine, sali minerali e soprattutto di fibre, porta un elevato potere saziante. Nei regimi alimen-

tari controllati la frutta generalmente viene consigliata come spuntino, ma molto spesso è un suggerimento di carattere strategico per evitare che si utilizzino alimenti e snack calorici.

Invece, in caso di problematiche intestinali come la sindrome dell'intestino irritabile o semplicemente in caso di gonfiore addominale persistente potrebbe essere utile evitare mangiare la frutta dopo i pasti. Molti frutti contengono infatti zuccheri che non vengono digeriti dai microrganismi presenti nel nostro tratto gastro-digerente. Nel caso in cui si soffra di qualche persistente fastidio intestinale può essere utile prova-

re a eliminare la frutta dopo il pasto per evitare l'amplificarsi di questi fenomeni; in caso di diabete mellito di tipo 2 bisogna considerare che la frutta apporta sempre un moderato contenuto di zuccheri. Per questo motivo se il

pasto è già molto ricco di carboidrati, come ad esempio un abbondante piatto di pasta, potrebbe essere utile evitare il consumo di frutta al termine del pasto. In generale questa regola vale per coloro che non sono soliti equilibrare correttamente il pasto tra carboidrati, grassi, fibre e proteine, ma è sempre bene, in caso di diabete, rivolgersi a un professionista per indicazioni specifiche e personalizzate; in caso di gastrite e reflusso gastroesofageo è invece consigliabile porre attenzione al tipo di frutta da consumare dopo il pasto e limitare il consumo di agrumi.

Detto ciò, dal mio punto di vista, se la frutta a fine pasto è ben tollerata, la si può inserire tranquillamente, ma a due condizioni: la prima è non avere problemi di digestione legati ad un intestino già infiammato e la seconda è usarla in parte come sostitutivo di altre fonti di carboidrati.

*Specialista in scienza dell'alimentazione

**LA PIANTA PIÙ ANTICA DELLA TERRA**

Equiseto, il più potente rimedio contro ritenzione idrica e osteoporosi

Giovanna Barzaghi*



Le proprietà dell'equiseto (*Equisetum Arvense*) sono note da tempi remotissimi; è una delle specie più antiche, è l'unica discendente delle piante giganti simili alle felci e cresce in prossimità dei fossati e dei torrenti, anche in altura. Già nota 5000 anni fa ai Sumeri che ne facevano uso. L'equiseto, chiamata anche coda cavallina in quanto il suo fusto ricorda la coda di un cavallo, è ricchissima di proprietà benefiche. Usata dai romani e dai greci, in medicina ayurvedica veniva impiegata per lenire i nervi e nutrire le cellule cerebrali. Nell'antica Roma i germogli di equisetto venivano consumati come alimento durante le pestilenze; in Cina veniva usata per trattare ferite, emorragie, artrite e dissenteria, infiammazioni oculari e disturbi della cornea. Galeno sosteneva che la coda cavallina era in grado di guarire strappi di tendini e legamenti e di fermare emorragie nasali. La utilizzava come rimedio per problemi ai reni e alla vescica. La sua forma fa pensare alla struttura ossea dell'uomo, alla sua energia primordiale e tende verso il cielo; "Analogicamente, gli antichi usavano applicare alla spina dorsale un unguento ricavato dall'equiseto in questo stadio, per ottenere energia sessuale". È una pianta senza fiori e ricchissima di silicio (il silicio è indispensabile per la sintesi delle fibre di collagene presenti nelle cartilagini; la carenza di silicio favorisce la demineralizzazione delle ossa cui segue l'osteoporosi), ha un buon contenuto di selenio ed è quindi consigliato bere una tisana di equisetto 3 volte al giorno. Una pianta antinfiammatoria, antibatterica, antimicrobica, diuretica, astringente e antiossidante; le sue ceneri erano usate come fertilizzanti e per fare saponi medicinali. L'equiseto respira energie cosmiche, conducendole al centro, e richiama la "luna/acqua-luce" sulla terra. In base a questa considerazione, per fertilizzare e soprattutto per dare energia alle zone montane scarsamente soleggiate, i nostri avi lasciavano dei recipienti di acqua a "respirare le energie della luna". Per aumentarne l'efficacia, vi

veniva macerato l'equiseto; il liquido che si otteneva serviva anche per tante malattie delle piante, carenti di energia solare. Un curioso aneddoto lega le statue del grande scultore Canova all'equiseto. Il segreto delle sue stupende statue, famose per la superficie velutata, in cui il marmo ha un aspetto morbido e cerato, è appunto legato a questa pianta. L'artista dopo aver scolpito l'immagine, la strofinava a lungo, per giorni, con equisetto seccato e tritato. La ricchezza di silice contenuto nella pianta, grazie alla delicata abrasione, donava alle opere dell'artista la morbida, caratteristica lucentezza che ancora oggi le rende uniche al mondo. L'equiseto è ricca di sali minerali, vitamine, ferro, calcio, manganese, potassio e magnesio; è ideale per eliminare scorie e tossine dal nostro organismo e per combattere la ritenzione idrica. Ha un grande potere diuretico, elimina l'acqua stagnante e ha il potere di ridurre il gonfiore delle caviglie. Inoltre l'equiseto si utilizza per far ritrovare tono ed elasticità alla pelle del viso e del corpo. È associato a piante come la gramigna. Essendo ricca di ferro è utile per rivitalizzare l'organismo. Maria Treben la consigliava per la sudorazione dei piedi, ottimo per rinforzare unghie e capelli da evitare però in gravidanza. Come assumere ed usare l'equiseto.



Decotto: l'uso più comune è sotto forma di decotto preparato facendo bollire per 30 minuti 50 grammi di equisetto fresco (o 20 grammi di equisetto essiccato reperibile in erboristeria) insieme a mezzo litro d'acqua. Filtrare e bere 2-3 tazze al giorno.

Tisana: lasciare in infusione due cucchiaini di equisetto in una tazza di acqua bollente per 10 minuti.

Polvere: Si consiglia 1 cucchiaino (3 g) una o due volte al giorno dai primi mesi di vita in un po' d'acqua o succo di frutta.

Compresse: 6 grammi/die circa, accompagnate da molta acqua (per stimolare la diuresi), lontano dai pasti.

Tintura madre: 30 gocce due volte al giorno lontano dai pasti diluite con acqua.

Impacco esterno: imbibire un panno con il decotto e applicarlo per fratture e distorsioni, ferite, piaghe, problemi di pelle.

Igiene orale: far raffreddare una parte del decotto e usarla per fare gargarismi per la salute dei denti e per la cura di gengive infiammate.

Bagni curativi: utili soprattutto a chi soffre di problemi alla vescica. In questo caso si versano 10 cucchiaini di equisetto secco in 1 litro d'acqua bollente, lasciar riposare per 10-15 minuti, filtrare e poi versare il contenuto nell'acqua calda della vasca da bagno. Stare in vasca per almeno 15 minuti.

Per uso dermatologico ne basta un cucchiaino sciolto in un litro e mezzo d'acqua per restituire all'epidermide tono e luminosità. La polvere di equisetto ha anche un'azione detox. In passato, presso le famiglie contadine, i germogli di alcune specie del genere venivano occasionalmente impanati e fritti o conditi con aceto. L'equiseto può essere aggiunto a zuppe o minestroni come integratore di sali minerali. Concludiamo perciò con una ricetta culinaria:

POLPETTINE GRATINATE DI EUISETTO

Ingredienti: 400 grammi di fusti fertili giovanissimi di equisetto, 200 grammi di ricotta, 1 cucchiaino di formaggio grattugiato, 6 cucchiaini di pangrattato, 1 spicchio d'aglio, uova, sale, peperoncino, e burro. Conosci l'equiseto? Se non la conosci ora sai che puoi fare uso di una millenaria pianta amica.

*Naturopata

► **PREVENZIONE.** Il convegno promosso dall'Ampom al Moscati

Curare la sindrome post Covid

Il paziente può necessitare di un percorso diagnostico e riabilitativo dedicato in strutture ospedaliere qualificate

Francesca Finelli*



È ripresa in pieno l'attività di divulgazione scientifica curata dall'AMPOM (Associazione Medici Pensionati Ospedale Moscati di Avellino). Il giorno 16 novembre scorso, si è svolto l'incontro di aggiornamento di Medicina in Pillole, alla sua circa quarantesima edizione, con tema "Sindrome post-Covid-Long Covid... di cosa si tratta e come si cura" presso l'aula multimediale dell'Azienda Ospedaliera S. Giuseppe Moscati.

Hanno relazionato il dott. Nicola Acone, Infettivologo, il dott. Antonio Santoro, Cardiologo, il dott. Alfonso Leo, Neuropsicologo. La scelta della data del 16 novembre non è stata casuale, infatti ricorreva la Festa di San Giuseppe Moscati, cui è intitolata l'Azienda ospedaliera di Avellino. Si è assistito a tre interventi di alto spessore ad elevato contenuto scientifico. Il dott. Nicola Acone, infettivologo, il dott. Antonio Santoro cardiologo, ed il dott. Alfonso Leo neuropsicologo, hanno tracciato magistralmente le coordinate nelle quali viene definita la Long Covid, come correttamente dovrebbe chiamarsi la patologia, trattandosi di una vera e propria malattia. Long-covid è un'espressione che indica una condizione del paziente guarito dal Covid-19 e negativo al tampone che tuttavia continua a manifestare sintomi legati alla malattia. Per sintomi di durata compresa tra 4 e 12 settimane dopo l'evento acuto si parla di Malattia Covid-19 sintomatica persistente. Per sintomi e segni persistenti da più di 12 settimane dopo l'evento acuto si parla di Sindrome Post Covid-19. Si tratta di una condizione che può riguardare soggetti di tutte le età, che non necessariamente hanno manifestato sintomi clinici significativi durante la fase acuta dell'infezione. Alcuni fattori, tuttavia, sembrerebbero favorirne l'insorgenza, fra questi: l'età avanzata, l'indice di massa corporea (i pazienti in sovrappeso sembrerebbero maggiormente predisposti), il sesso femminile, l'ospedalizzazione e la presenza di patologie croniche. Il long-Covid è una malattia sistemica, che coinvolge vari organi. I sintomi dei soggetti che ne sono affetti sono estremamente vari e spesso difficili da collegare tra loro. I sintomi generali sono: stanchezza e astenia, febbre, dolori muscolari e articolari (mialgie, artralgie). I sintomi polmonari sono: affanno, con difficoltà nella respirazione, tosse persistente. I sintomi cardiovascolari sono: tachicardia, senso di oppressione al torace e dolore toracico, irregolarità del ritmo cardiaco (aritmie), alterazione della pressione arteriosa. I sintomi neurologici possono essere: cefalea (talora non risolvibile con antidolorifici), nebbia cognitiva con difficoltà di concentrazione, formicolio e intorpidi-



mento agli arti (neuropatie periferiche). I sintomi psichiatrici/psicologici: ansia con eventuali sintomi ossessivi-compulsivi, depressione. Possono presentarsi sintomi gastrointestinali come: dolori addominali, nausea e vomito, diarrea, reflusso gastro-esofageo. I sintomi otorinolaringoiatrici possono essere: ronzii e fischi alle orecchie (acufeni) e otalgie, mal di gola e difficoltà a deglutire, alterazione del tono della voce (disfonia). A livello dermatologico si possono osservare: eruzioni papulo-squamose, rash morbilliformi, eruzioni orticarioidi, alopecia. A livello ematologico si sono osservate alterazioni della coagulazione (trombosi dei vasi polmonari ed embolia). Come sintomo endocrino: iperglicemia (diabete). A livello renale ci possono essere: presenza di sangue nelle urine e perdita di proteine nelle urine.

Alla luce di quanto emerso appare evidente che i trattamenti della Sindrome Post-Covid sono specifici, trattandosi di compromissione multi-organo. Il paziente guarito dalla fase acuta del Covid-19 può necessitare di un percorso diagnostico e riabilitativo dedicato in strutture ospedaliere qualificate. In queste strutture, la collaborazione multidisciplinare permette, infatti, di fornire un approccio integrato di diagnosi e terapia al paziente che ne manifesta la necessità. Per quanto riguarda le problematiche cardiovascolari, bisogna ricordare che la loro gravità dipende dalla gravità dell'infezione primaria acuta, dalla durata della degenza, dal tempo di ossigenoterapia praticata, dal tempo trascorso in terapia intensiva e dalla evidenza del danno miocardico, causato dalla cosiddetta Tempesta citochi-

nica. Recentemente è stata descritta in letteratura scientifica il quadro della Tachicardia ortostatica, che presenta una frequenza cardiaca maggiore di 30 battiti, tanto da superare i 120 battiti al minuto, con visione offuscata, vertigini e debolezza fisica. A livello del S.N.C. (sistema nervoso centrale) si sono evidenziate problematiche neurologiche e problematiche psichiatriche, da neuro infiammazione. A tal proposito è stato evidenziato il ruolo determinante della GLIA nella difesa dalle malattie degenerative del S.N.C., in quanto tale struttura si è rivelata una vera risorsa in campo neurologico. Per la serietà del danno cerebrale subito, si parla addirittura di Mental Covid, in quanto a livello cerebrale si tratta per lo più di danno irreversibile, tanto da puntare al miglioramento e non alla guarigione.

Sempre attuale e rispondente alle esigenze della classe medica si è rivelata la materia trattata con dovizie interessanti di aggiornamenti nel modo di approcciare la patologia.

L'Associazione dei Medici Pensionati Ospedale Moscati di Avellino (AMPOM), sempre sensibile alle problematiche di carattere sanitario della Provincia Irpina, in un momento storico che richiede particolari responsabilità singole e collettive, ha inteso organizzare l'incontro di Medicina in Pillole "Long Covid-Di cosa si tratta e come si cura", in particolar modo per incanalare nella giusta direzione sia l'aggiornamento dei medici, sia per dare spazio alla corretta informazione scientifica a tutta la popolazione, nella consapevolezza che questo debba essere l'unico modo e la via maestra, per diffondere la conoscenza esatta sulle problema-

tiche attuali. Anche perché appare sempre più incomprensibile la ragione per cui uno strumento così efficace quale il vaccino non venga accettato da una fetta di popolazione, che si muove su posizioni antiscientifiche, rasentando, a volte, l'ipotesi di diffusione del contagio nei propri comportamenti.

La pandemia Covid ha rubato oltre 28 milioni di anni vita nel 2020. Infatti sono 28 milioni di anni vita persi nel 2020 da tale pandemia in 31 Paesi, per la stessa causa, il numero di anni vita persi complessivamente nel 2020 è stato 5 volte maggiore (2510 per 100.000 individui) di quelli persi per l'influenza stagionale nel 2015 (458 per 100.000). Lo indica lo studio pubblicato sul British Journal dell'Università di Oxford su un totale di 37 nazioni. Gli esperti hanno confrontato l'aspettativa di vita osservata e gli anni persi nel 2020 per morti precoci con aspettativa di vita e gli anni persi che erano attesi nei diversi Paesi in base ai trend storici relativi al periodo 2005-2019 per questi due indicatori. È emerso così che fra il 2005 ed il 2019 l'aspettativa di vita alla nascita è aumentata per entrambi i sessi in tutti i Paesi studiati. Nel 2020 c'è stato un calo dell'aspettativa di vita in entrambi i sessi in tutti i Paesi tranne Nuova Zelanda, Taiwan, Norvegia (dove è invece aumentata), Danimarca, Islanda e Corea del Sud, (dove è rimasta invariata).

L'Associazione Medici Pensionati Ospedale Moscati di Avellino si è costituita il 24 maggio del 2014, per iniziativa di alcuni soci fondatori, tra cui i compianti Prof. Domenico Rotiroli e il dott. Achille Gaeta, e si è arricchita di sempre nuove adesioni, fino a



raggiungere circa 70 soci. È una Associazione di Promozione sociale, senza finalità di lucro e nel pieno rispetto della libertà e dignità degli associati. Tra i principi del proprio statuto si propone come luogo ed occasione di incontro e di aggregazione, in un clima di amicizia e solidarietà, tra colleghi in pensione, che amano ancora conservare un legame profondo con l'Ospedale Moscati, nel quale hanno prestato servizio per lunghissimi anni e alla cui crescita hanno contribuito in maniera determinante. Tra le priorità dell'Associazione rimane quella di promuovere, sostenere e organizzare attività di aggiornamento professionale e di formazione per medici e personale socio-sanitario, mediante convegni, conferenze, congressi, dibattiti, seminari, anche in collaborazione con Centri Ospedalieri, Università e Centri di Ricerca di particolare rilevanza scientifica. Altra attività importante di azione è rivolta alle problematiche responsabili di discriminazione sociale e sanitaria (come le malattie rare, handicap, malattie della povertà, stili di vita e sociali), ai temi ambientali, alla lotta contro l'inquinamento e all'approfondimento delle sue conseguenze sulla salute, alle manifestazioni di razzismo, di discriminazione sociale e religiosa in tutte le loro forme. Inoltre, notevole è stato dalla sua costituzione, l'impegno a favore di famiglie in difficoltà materiali e morali, di persone anziane svantaggiate e non, con donazioni alla Caritas Diocesana di Avellino, con donazioni di presidi medico-chirurgici all'Ospedale Moscati di Avellino, alla Fondazione Veronesi sezione di Avellino, con manifestazioni di solidarietà agli Ospiti della RSA Roseto di Avellino. Va ricordata la memorabile Udienza Papale a Roma del mese di ottobre del 2021, allorché il Direttivo Ampom consegnò a Papa Francesco una targa ricordo, con l'invito, anche a nome dell'Amministrazione Comunale di Avellino, di visitare la terra irpina.

I Medici dell'Associazione AMPOM, convinti che una comunità che non conosce e non apprezza la storia del proprio passato, non può comprendere a pieno il proprio presente e non può costruire e realizzare il proprio futuro, e sentendosi ancora legati da vincoli di affetto indissolubili con l'Azienda, che li ha visti protagonisti nel corso del loro percorso di lavoro, nei reparti, nei laboratori, nelle sale operatorie e nella storia del Moscati, hanno inteso impegnarsi nella stesura di un libro dal titolo "Io e il Moscati". Tale lavoro dovrà servire a lasciare una testimonianza documentata del passaggio di ognuno di loro nella vita ospedaliera, con riferimento a particolari contributi in termini di professionalità per la crescita dell'Azienda.

La pubblicazione dovrà venire alla luce nei prossimi mesi, e sarà presentata con una manifestazione pubblica aperta a tutta la comunità della Città e della Provincia.

*Nutrizioista

**SOCIETÀ'** Grazie alle vaccinazioni la "guerra" è più...affrontabile

Il virus oggi fa meno paura

Quel che occorre in questa fase cruciale è ancora una sana e onesta comunicazione

Gianpaolo Palumbo*



Eraclito di Efeso, ricordato come il "filosofo oscuro", perché di modi "aristocratici" ed "ombrosi", era famoso per la sua teoria del perenne flusso, meglio conosciuta come "panta rei" (tutto scorre). Lui affermava che non era possibile bagnarsi due volte nella stessa acqua di un fiume. Noi lo ricordiamo anche perché insisteva che la "polemos" (guerra) era il principio di tutto. Ogni cosa inizia con la guerra, ed oggi, per imitare il pensiero di Eraclito, si spera di vincere il duello "rusticano" che ci oppone al coronavirus, e che oppone il coronavirus all'influenza e al semplice raffreddore.

Ogni giorno si combatte la guerra contro la malattia "Covid-19", anche se attualmente il nemico lo si inizia a conoscere meglio. Forse, grazie alle vaccinazioni la "guerra" è più...affrontabile, costruendo una opposizione maggiore verso il nemico che, nel frattempo, è divenuto più...accessibile al dialogo. Non bisogna farsi prendere dal panico e da paure irrazionali. Quello che deve far riflettere sono i nostri comportamenti individuali e sociali che mettono in pericolo gli altri.

Oggi, l'influenza sembra molto più aggressiva. Dopo due anni di silenzio, la sua "voce", sostenuta da un adenovirus è perentoria e cattiva, pronta ad un'ampia e pericolosa diffusione.

La paura è minore nel duello con il virus, siamo più tranquilli, anche se non ci comportiamo adeguatamente per cercare di evitare l'infezione. I vaccini hanno reso più forti i fragili con tutto il proprio bagaglio pesante dei problemi di salute. Ma siamo quasi all'inizio della stagione influenzale, pronti a combattere e a convivere con i sintomi dell'influenza, anche se in questi ultimi due anni la sfida è stata molto più grande ed impegnativa in tutti i sensi.

E se la paura "minore" fosse legata, come dicono i giornali, al "lessico" e quindi al modo di definire gli attuali momenti pandemici? Quindi una percezione diversa, nel senso di meno preoccupante?

In realtà il numero dei contagi cresce ma, al momento, diminuiscono i ricoveri ed il ricorso alle terapie intensive. Le ondate vengono chiamate "oscillazioni", tipiche delle influenze con sintomi lievi, "regolari" nell'ambito della "circolazione" del virus.

Nonostante le parole "tranquillizzanti e semplificate" tra giugno e luglio di quest'anno in Italia si è registrato un vero e proprio boom di positivi (2.242.471) senza contare i tamponi "fai da te"; ed, inoltre, le 263mila giornate di ricovero con 2.799 decessi.

Abbiamo capito che l'epidemia non è finita ed abbiamo imparato che l'influenza e il Covid sono entrambe malattie contagiose con maggiori implicazioni respiratorie, ma sono causate da virus diversi. Mentre ogni giorno diveniamo sempre più istruiti sul Covid 19 e sul virus che lo causa, ci sono



ancora aspetti, come le condizioni post-Covid, che sono ad oggi in fase di studio. Il raffreddore ha differenze di sintomi e caratteristiche generali, ma non sono la stessa cosa rispetto all'influenza ed al Covid. Ciò a cui assistiamo è una lotta continua (la continua guerra di Eraclito) tra queste malattie a danno del nostro organismo.

Più volte abbiamo chiarito che, poiché alcuni dei sintomi dell'influenza, del COVID-19 e di altre malattie respiratorie sono simili, la differenza tra loro non può essere fatta in base ai soli sintomi. Il test specifico è infatti necessario per confermare una diagnosi. Le persone possono comunque essere infettate contemporaneamente sia dall'influenza che dal SARS-CoV-2 e presentare sintomi sia dell'una che dell'altro.

Le previsioni per l'imminente stagione influenzale sono tutt'altro che positive, ci si aspetta infatti un'epidemia piuttosto vivace, la peggiore negli ultimi 5 anni, anche perché negli ultimi 2, ovviamente, è stata mitigata dall'utilizzo delle mascherine. In particolare per questa stagione 2022-2023 l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha stabilito che i ceppi da includere nella formulazione dei vaccini debbano comprendere Vaccini Egg-based e Vaccini Cell- or recombinant-based, ricorrendo evidentemente alla formulazione quadrivalente per mitigare gli effetti.

Il terzo bollettino relativo al monitoraggio dell'infezione, pubblicato in data 18 novembre (settimana di osservazione dal 7 al 13 novembre), sembra in effetti confermare le ipotesi, con una prima impennata dei casi che inducono peraltro a pensare ad una diffusione anticipata rispetto alla media degli anni passati. Il modo migliore per prevenire l'infezione rima-

ne il vaccino antinfluenzale, anche se è bene chiarire che protegge solo e soltanto dal virus influenzale (quello potenzialmente "pericoloso") e non dai numerosi virus para-influenzali (quelli solo "fastidiosi") responsabili delle numerose sindromi da raffreddamento che si verificano durante l'inverno. La necessità di ricorrere alla protezione offerta dal vaccino per le categorie di pazienti a rischio è legata alle possibili complicazioni, che soprattutto in questi soggetti, come per il coronavirus, possono in alcuni casi rivelarsi anche fatali. In questo grandioso duello ci sembra proprio di poter dire che siamo giunti alla fine dell'antropocentrismo, al momento della costruzione di un nuovo umanesimo, dove l'uomo resta al centro dell'universo, ma nello stesso tempo costruisce relazioni conflittuali intorno a sé con gli altri esseri viventi, definibili degli "invisibili giganti", a voler usare un ossimoro d'effetto. Quanto è attuale quel: "mors et vita duello conflixere mirando" (morte e vita si affrontarono in un prodigioso duello)!

Oggi il coronavirus ha chiamato l'Italia e l'umanità tutta intera a raccolta per la propria stessa sopravvivenza. Quel che occorre in questa fase è ancora una sana e onesta comunicazione, perché è proprio in momenti come questi che è importante essere chiari e precisi verso l'opinione pubblica, altrimenti diventa tutto molto più difficile.

Il duello che oggi l'umanità ha ingaggiato con il coronavirus potrà essere vinto se l'uomo - come ci ha ricordato Papa Francesco - abbandonerà l'affanno di onnipotenza e di possesso per aprire spazi nuovi di ospitalità, fraternità e solidarietà.

E questo, sì, avrà del prodigioso.
*Medico Federazione medici sportivi

Anche i rifiuti legati al virus vanno in crisi

Il 60% dei paesi meno sviluppati hanno grosse difficoltà a smaltire le migliaia di tonnellate di rifiuti sanitari in eccesso legati alla malattia Covid-19. Anche nel mondo "occidentale" il 30% delle strutture sanitarie non è in grado di smaltire il carico aggiuntivo legato al trattamento dei pazienti ricoverati. Queste migliaia di tonnellate "aggiuntive" minacciano la salute ambientale oltre che quella umana. Pertanto l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha richiesto una urgente revisione delle pratiche di gestione. Tra marzo 2020 e settembre 2021 le tonnellate di dispositivi di protezione individuale (DPI), leggi soprattutto il materiale monouso: cappellini, mascherine, guanti, occhiali di plastica, camici monouso ecc., sono state 87.000. Questo "peso" non tiene conto dei rifiuti generati direttamente dai cittadini con le mascherine mediche, ecc. Da ricordare che sono stati spediti 140 milioni di kit per i test che da soli valgono 2.600 tonnellate di rifiuti. I rifiuti chimici sono stati 731 mila litri. Per finire con i numeri: ben otto miliardi di dosi di vaccino hanno invaso il mondo, "producendo" 144 mila tonnellate di rifiuti.

Confermata la sicurezza dei vaccini

E' stato pubblicato il rapporto annuale sulla sicurezza dei vaccini contro il coronavirus, inoculati tra il dicembre 2020 e quello del 2021, per quanto attiene alla farmacovigilanza nel nostro paese. Su 109,99 milioni di dosi di vaccini gli eventi avversi gravi sono stati dello 0,02% e su 758 decessi solo 22 sono correlabili. Per la dose booster meno eventi contrari in assoluto e nessun problema soprattutto nella fascia dai cinque agli undici anni. I sospetti segnalati sono stati seguiti dalla rete di farmacovigilanza italiana: alla fine sono state segnalati 109 soggetti ogni centomila dosi utili. L'analisi degli eventi è importante, anche perché una segnalazione non implica necessariamente e non stabilisce una casualità tra vaccino ed evento. Gli eventi avversi più comuni sono stati: la febbre, la stanchezza, il mal di testa, la dolenzia muscolo/articolare, dolore nella sede dell'iniezione, oltre ai brividi ed alla nausea. Nonostante la mancanza di dati anche la vaccinazione delle donne gravide ha avuto un grande successo. I 22 decessi correlabili sono avvenuti tra persone dai 79 ai 92 anni e tutti con una serie importante di patologie.

Aritmie per colpa dei video-giochi

Da sempre a chi soffre di aritmie cardiache si vietano o si limitano gli sforzi fisici e l'agonismo sportivo. Da qualche tempo grazie agli studi del Prof. Fiorenzo Gaita, il cardiologo avellinese famoso nel mondo, vengono considerati due aspetti importanti legati alla scarica adrenergica: quella collegata ad episodio emozionali importanti e quella collegata all'ambiente di gioco elettronico. Ovviamente il tutto accade in individui "suscettibili" ed oggi ci sono segnalazioni che riguardano anche bambini ed adolescenti. Il gioco elettronico può scatenare aritmie ma allo stato non ci sono linee guida in questo specifico campo. Il problema della suscettibilità verso patologie aritmiche fa in modo che alcuni giovani non si avvicinino alla sport agonistico e vengono incoraggiati verso un'alternativa (video-giochi) altrettanto pericolosa per loro. Alcuni videogiochi sono "costruiti" per dare emozioni forti e, spesso, le risposte che i giovani e meno giovani danno possono essere importanti e diverse tra loro: ansia, gioia, paura, frustrazioni, ecc.

► SOCIETÀ' Riscoprire un sistema di sviluppo equilibrato e sostenibile

Dopo il Covid un nuovo stile di vita

Luigi Anzalone*



Il "Dies fatalis" in cui il Covid fece la sua terribile e nefasta comparsa ufficiale fu il 31 dicembre 2019, anche se non si capì subito che cosa stava per accadere da parte della scienza medica mondiale, persino quella dei paesi più avanzati, compresa l'Organizzazione Mondiale della Sanità. O chi capì, tacque. Quel giorno la Commissione Sanitaria di Wuhan, un'importante città della Cina, segnalò un cluster (sciamme) di gravi casi di polmonite di causa ignota. La notizia non ebbe grande eco a livello di opinione di pubblica internazionale. A differenza di quanto avvenne appena un mese dopo, quando l'allarme fu mondiale. Né poteva essere diversamente: a seguito dell'identificazione del Covid-19 da parte delle autorità cinesi, avvenuta il 9 gennaio 2021, l'OMS dichiarò, il 30 gennaio 2021, l'epidemia in Cina e l'emergenza sanitaria internazionale, qualificandola molto alta il 20 febbraio. Venti giorni dopo, precisamente l'11 marzo, l'OMS, apparsa sino ad allora reticente nel riconoscere l'effettiva gravità di quanto stava accadendo, dovette dichiarare la pandemia a livello mondiale: il Covid si era diffuso in forma violenta e tumultuosa in tutti i paesi della terra, caratterizzandosi per l'impressionante mortalità tra i contagiati. Si era ormai nel pieno della peste di questo primo secolo del terzo millennio. Essa dura da 3 anni, anche se da alcuni mesi va di molto scemando per mortalità, ma non per diffusione, che è ancora molto elevata. Pur tuttavia, il prezzo sinora pagato in vite umane - alla data del 18 novembre, circa 7 milioni a fronte di più di 633 milioni e mezzo di contagi - è quanto mai amaro e doloroso e dà fino in fondo l'idea di una tragedia mondiale. Che, sia ben chiaro, non si sa ancora quando finirà e quante morti ancora provocherà.

In Italia la pandemia non ha scherzato: fino a qualche giorno fa i contagiati erano più di quattro milioni e i morti 181 mila circa. Pare invece scherzare, aggiungerei: scherzare a fare male, il governo di destra-centro, presieduto dall'onorevole Giorgia Meloni, quando annuncia di voler rimettere i medici no vax nei loro posti di lavoro, da cui erano stati allontanati, compresi gli ospedali e le strutture sanitarie pubbliche. E ciò nonostante che questi cosiddetti medici, insieme a tutti quelli che hanno rifiutato di sottoporsi a vaccinazione con strampalate affermazioni circa la loro inutilità, se non pericolosità, sono stati eclatantemente e felicemente smen-



tati dai risultati conseguiti attraverso la somministrazione dei vaccini durante la più che drammatica vicenda del Covid. Infatti la vaccinazione di massa è servita a salvare più di seicento milioni di donne e uomini contagiati e a evitare miliardi di contagi. E, poi, ad allentare, fino quasi ad abolirle, le misure di prevenzione anti-Covid. C'è da chiedersi, facendo la domanda più retorica del mondo: a che staremmo oggi in tema di pandemia da Covid senza i vaccini? Appare poi singolare, anzi incredibile fino all'assurdo, che un medico voglia esercitare la sua professione non credendo nelle scienze mediche. Che direste di un pilota che pretende di guidare un aereo in volo non credendo nelle leggi della fisica?

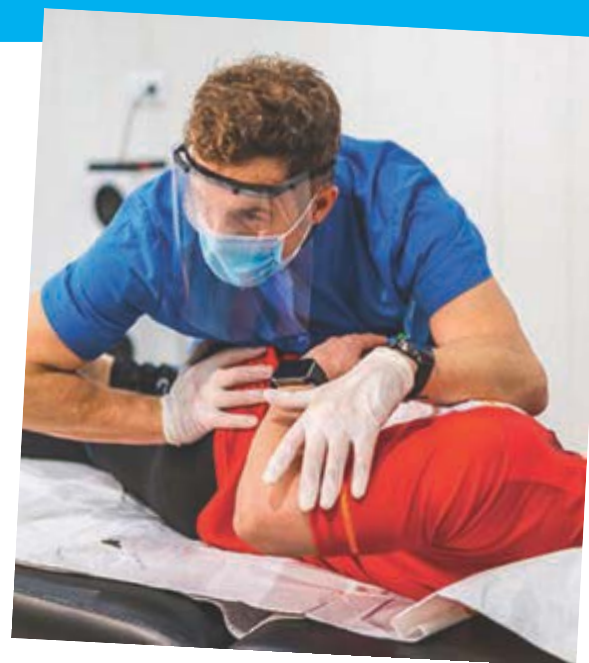
Non è difficile però comprendere le ragioni tutt'altro che nobili della simpatia della destra per i no vax e il cosiddetto diritto di libertà di non vaccinarsi, che comporta, se affetti da Covid, l'eventualità, tutt'altro che peregrina, di attendere, contagiando, alla vita dei propri simili. Dietro il presunto iperlibertarismo della destra c'è il puro e semplice fatto che essa è l'espressione più immediata e acritica degli interessi del capitalismo finanziario dell'industria, delle grandi aziende agrarie e del terziario. Non è certo un caso che le grandi e medie industrie non abbiano mai chiuso o ridotto le loro attività, neppure durante il lockdown. Il consenso ampio glielo ha dato, favorito da mass-media per lo più asserviti, la vasta platea di "padroncini" di imprese e attività varie e, purtroppo, anche la grande massa di povera gente

che vive del lavoro precario e non poteva certo chiudersi in casa e aspettare la manna dal cielo. Come ha di recente scritto David Quammen in "Senza respiro", il quale, inascoltato, già nel 2012 prevede una gravissima zoonosi pandemica nel suo "Spillover", dal momento che "la creazione dei vaccini ha ridotto il margine di manovra del virus, che tuttavia ha già risposto con una controffesa, le «famigerate» variazioni", oggi la gente vuole a tutti i costi dimenticare. Al panico, all'angoscia e alla paura di questo triennio sta subentrando la tendenza alla rimozione.

È questo un atteggiamento sbagliato e pericoloso, che le classi dirigenti economiche e politiche cercano di avvalorare in nome dei loro crassi quanto miopi e gretti interessi. Le epidemie o, peggio, le pandemie di origine animale sono una terribile costante della storia dell'umanità. Esse sono l'effetto della distruzione dell'habitat animale e, più in genere, il prodotto dello sfruttamento selvaggio della natura. La scienza, dalla medicina all'ecologia, mette in guardia dal fatto che le pandemie si ripresenteranno a breve con il loro imprevedibile e terrificante carico di morte, se non si cambia del tutto atteggiamento nei confronti dell'habitat animale, ridotto in spazi precari e in-

quinati dovunque, sulla terra e nell'acqua di fiumi, laghi, mari e oceani. Di più e peggio: il super-sfruttamento delle risorse naturali, l'inquinamento della terra, che la desertifica (ad esempio, il 28% del territorio dell'Italia, specie al Sud, è diventato un deserto improduttivo), dell'acqua (con una preoccupante diminuzione dell'acqua dolce al di sotto del fabbisogno umano), dell'aria (in primo luogo, l'effetto serra provocato dall'emissione continua e crescente di anidride carbonica) possono avere conseguenze incalcolabilmente negative. Non è catastrofismo ritenere per certo che, in un futuro non lontano, l'entropia ecologica provocherà un "Big One" che renderà il pianeta scarsamente abitabile a causa soprattutto di cambiamenti climatici gravi e dello stravolgimento del ciclo delle stagioni, riportando l'umanità sopravvissuta ai primordi ai primordi della sua civiltà.

Per scongiurare una catastrofe epocale e irreparabile per centinaia di anni, non è sufficiente introdurre piccole o modeste modifiche, con limitati interventi di "green economy" nell'attuale sistema della potenza materiale capitalistica, che è causa di tutto ciò. È necessario che l'umanità più ricca e opulenta riveda radicalmente il suo stile di vita, lo trasformi in modo profondo, non più basandolo sul consumi-



simo sfrenato, sull'idolatria delle merci, che riduce l'uomo a valore di scambio, lo mercifica in duplice senso: vale per quel danaro con cui il mercato compra il suo lavoro, che è la sua merce; egli stesso sente di valere per le merci che possiede. È necessario che un simile cambiamento nel modo di essere dell'individuo e della trama delle relazioni intersoggettive avvenga, riconoscendo e rispettando la dignità del lavoro umano, dando un modo sempre più democratico e partecipato di essere agli Stati, promuovendo una libertà sempre più uguale, riscoprendo i valori dello spirito e arricchendoli e incollandoli e, con essi, della socialità e della cultura, dello stare insieme in modo autentico e contraddistinto da senso umano. Si tratta di fare crescere e affermare uno stile di vita, un sistema di relazioni sociali, illustrato, quanto più e possibile, da un noi solidale e umano e non più fatto di tanti io e tu egoistici e chiusi e di nuovo; uno stile di vita che sia quello di un'umanità in grado di vivere in armonia con l'ambiente naturale e di valorizzare il nostro illimitato e meraviglioso patrimonio artistico come mondo di bellezze da amare, curare, preservare. Solo così si può cercare di essere di casa nel mondo, non più alienati e spaesati, ridotti a componenti grigi e anonimi di una "Folla solitaria", per dirla con il titolo del famoso libro di Riesman. Anzi, tentando anche di essere l'uomo che finalmente "poeticamente abita" il mondo", riportato alla sua pristina, divina natura, come sognava nel suo immortale poetare Hölderlin. Un simile radicale cambiamento delle forme di esistenza individuali e sociali deve accompagnarsi alla graduale ma decisa creazione di un nuovo modello di sviluppo su tutto il pianeta, non più asservito alla volontà di potenza di un capitalismo predatorio e perciò finalizzato alla creazione di una "seconda natura", artificiale, quella del mondo sempre crescente delle merci e della darwinistica mondialità dei mercati. Questo sistema di sviluppo equilibrato e sostenibile non deve soddisfare solo le esigenze, sempre crescenti e sempre più smodate, dei paesi ricchi e avanzati, ma deve essere capace, grazie a un'equa ripartizione delle risorse e della ricchezza prodotta, di combattere la fame e la miseria nel mondo, liberato finalmente dalla guerra. Per una tale bellissima quanto indispensabile opera, l'unico strumento valido è, come proponeva Ernst Bloch, un radicale cambiamento delle modalità di utilizzo della Tecnica, perché essa sia intesa a rispettare gli equilibri e le leggi stabilite dalla divinità nella fondazione del mondo sublunare, così da riconciliare l'uomo con la natura e con se stesso,

*Filosofo