

Una banca del plasma contro il Covid

Mariolina De Angelis*



Parlamo ancora di plasma iperimmune che rappresenta al momento la nostra unica arma contro il covid-19. I tempi sono ancora lunghi per un vaccino. Indubbiamente è un'arma antica utilizzata in medicina da circa 100 anni, ma non per questo non attuale.

Ciò che intendo sottolineare in questo scritto è che ormai sono tanti i centri ospedalieri sparsi lungo la nostra penisola che utilizzano il plasma iperimmune nonostante le reticenze e i blocchi da parte dei comitati etici di gestione. Le perplessità però cozzano con i tanti successi e i tanti malati guariti politrattati.

Ciò che mi preme sottolineare è che l'Istituto Mario Negri di Milano, in collaborazione con il Papa Giovanni di Bergamo, utilizza una

nuova tecnica per quanto riguarda il plasma iperimmune. In pratica è una plasmaferesi selettiva capace di ottimizzare la cura. Cerco di essere più chiara. Attraverso l'utilizzo di un sistema di filtri e con un semplice accesso venoso, dal paziente donatore si prelevano solo gli anticorpi anticovid i quali ovviamente risultano concentrati in 30/40 ml di volume. Il passo in avanti è quindi costituito dal fatto che invece di prelevare dal donatore tutto il plasma e infondere al

ricevente grosse quantità in volume se ne somministrato microdosi. Ciò è importante soprattutto nei confronti di persone che potrebbero essere affette da scompenso cardiaco e quindi avere delle difficoltà respiratorie per l'aumento della volemia. Tutto il resto verrà restituito al paziente donatore. L'unica cosa importante è che il donatore debba avere un gruppo sanguigno compatibile con il ricevente. Questa intuizione brillante dei dottor Remuzzi e Ruggerenti co-

stituisce di certo un passo in avanti. Interessante a mio avviso è anche la scelta del governatore del Veneto Zaia.

Zaia ha infatti istituito la banca del plasma ed ha provveduto ad inviare ai pazienti covid guariti l'invito a donare il loro sangue. Un esempio di civiltà e nel contempo un modo capace di alimentare la speranza in un momento in cui il plasma iperimmune rappresenta l'unica opportunità salvifica che abbiamo.

*Farmacista

**TECNOLOGIA.** Con la sua efficienza, il suo perfetto razionalismo scientifico ci regola la vita

Gianpaolo Palumbo*



“Quando leggo il giornale inizio sempre dalle pagine sportive perché sono raccontati i resoconti delle vittorie, in prima pagina ci sono le sconfitte dell'uomo”.

Questo diceva Earl Warren famoso Governatore della California e poi Primo Presidente della Corte Suprema degli Stati Uniti. Le sconfitte dell'uomo non sono solo le mancate risposte organizzative e sanitarie alle pandemie, ma anche le guerre apparentemente inutili che servono al possesso del petrolio o di altro, alla iper produzione, ancora oggi folle, di carbone e di armi.

Sembra che l'uomo sia stato capace di creare la tecnica, di perseguire la creazione di supporto al suo vivere sempre più veloce, sempre più comodo e sempre più produttivo. Sono stati inventati i telecomandi per ogni cosa, basta non muoversi e non fare attività fisica, seppur limitata. Subito dopo i comandi vocali hanno fatto il resto. E così rapidamente siamo passati dalle tecniche di toccare la palla dei calciatori, a quelle dei ricercatori di petrolio, dalla tecnica pittorica a quella musicale, dalla tecnica militare a quella del designer, dalla scheda tecnica dei farmaci alle tecniche del robot chirurgico in sala operatoria. Oramai ci siamo circondati di tecnica, o meglio viviamo dentro la gabbia della tecnica che ci siamo costruiti e siamo felici e contenti.

Il covid.19 ci ha costretto a stare a casa, a lavorare da casa ed a noi tutto questo smart-working, tutte le video conferenze, le video riunioni, sono sembrati solo stru-

Così la tecnica ed il coronavirus



menti della tecnica a nostra completa disposizione, quasi come un divertimento. Non abbiamo di certo riflettuto che tutto ciò che ruota intorno a noi è tecnica. Tecnica che con la sua efficienza, il suo perfetto razionalismo scientifico ci regola la vita e ci detta i nostri momenti con tutti gli aspetti che noi pensiamo costituiscano le nostre esigenze.

La tragica cattività del coronavirus ci ha dimostrato una cosa: siamo prigionieri di ciò che abbiamo inventato. Non è vero che rimane-

re in casa ha il significato di un ritorno al passato. Siamo stati in realtà prigionieri delle tv digitali, dei piccoli medi e grandi computer, dei collegamenti in streaming, delle videochiamate, degli infiniti messaggi di ogni tipo su whatsapp. Per non parlare delle ore trascorse a parlare con il telefonino che con l'andare del tempo non ha avvicinato le persone ma le allontanate sempre di più.

Per dirla con Galimberti la tecnica è diventata da strumento a disposizione dell'uomo che l'aveva pen-

sata e creata ad ambiente stesso dove si vive. Quello che ci circonda e ci condiziona con il computo basato sulla razionalità e sull'efficienza. L'uomo è diventato una funzione perché non domina la tecnologia imperante.

La tecnica è fredda e distaccata, non sorride, sembra il maggiordomo dei seriali televisivi d'oltre Oceano, bravissimo a far da supporto per ogni cosa per la casa e la famiglia per cui lavora, ma non gioisce mai tranne che per uno stereotipato sorriso prima che sullo schermo appaia la scritta "The end".

Noi umani contemporanei non sappiamo e non riusciamo a far a meno della tecnica, mentre essa ci snobba con la freddezza del suo mantello di metallo, di fili elettrici e di accumulatori sempre più potenti. Eppure la definizione da modificare di un famoso dizionario di questo sostantivo femminile parla ancora oggi di: "Tecnica: complesso di norme che regolano l'esercizio pratico e strumentale di un'arte, di una scienza, di un'attività professionale".

La cosa più sconvolgente è che la tecnica non possiede il fascino

dell'emozione, non racconta verità o bugie, non perdona, non si innamora, non scrive poesie, non dipinge capolavori, non fa la corte a niente ed a nessuno. L'unica cosa che fa bene è quella di funzionare. E proprio così la presenta nel suo capolavoro "Psiche e Tecne" Umberto Galimberti: "...la tecnica non tende ad uno scopo, non promuove un senso, non apre scenari di salvezza, non redime, non svela verità: la tecnica funziona".

Si dice che dopo la pandemia da coronavirus si tornerà come prima, non saremo più a casa con l'elettronica in mano con le sue tecnologie avanzate. La realtà non sarà diversa perché si continuerà a vivere sempre nel mondo dell'abitudine, dell'inerzia, della volontà a velocità ridotta da cui non si esce perché la tecnica divenuta scopo, strumento, funzione. Circonda l'uomo, creando un nuovo habitat in cui continuare a vivere.

Già negli anni cinquanta del secolo scorso Martin Heidegger diceva che: "è inquietante che il mondo si trasformi in un completo dominio della tecnica, ma la cosa di gran lunga più inquietante è che l'uomo non è preparato a questo radicale cambiamento". Eppure quattrocento anni prima di Cristo Platone parlava della "Tèchne" con il significato di "padrone, capace di disporre della propria mente". Il primato ideologico dello spirito tanto caro ad Hegel non esiste più. È necessario che la libertà "da" (dalla tecnica) non crei la mancanza "di" libertà (di essere, agire, operare, costruire). Oggi l'uomo viene valutato se produttivo, se capace nel campo economico, tutto il resto è inutile. L'utilità non misura la religiosità, l'affettuosità, l'amore.

*Medico

Federazione medici sportivi italiani



CI SIAMO SEMPRE STATI
E CONTINUEREMO AD ESSERCI

FACENDO LA NOSTRA PARTE
DIETRO LE QUINTE

PER IL BENE DI TUTTA L'ITALIA.

#alberghiero
#gdo
#industria
#museale
#residenziale
#ristorazione
#sanità

RANIERI
Impiantistica

f in @
ranierimpiantistica.it
info@ranierimpiantistica.it
tel. 081.5295421



**Siamo aperti e a vostra disposizione
con tutte le attenzioni
per tutelarci dal Covid19**

**Sanifichiamo
la Vostra mascherina**
Consegnando il presente tagliando
avrete diritto
alla sanificazione di 4 mascherine
in omaggio

Per info e prenotazioni chiamateci ai seguenti numeri:

Avellino e Provincia: Ariano Irpino 0825827334 • Avellino 082539810 / 0825781214
Calitri 082738475 • Grottaminarda 848800321 • Monteforte Irpino 3450221697
Montella 3488218395 • S.A. dei Lombardi 082724018

Via Selva Cafaro, 44
80143 | Napoli

tel. +39 081 584 45 19
fax +39 081 759 87 03

info@francozungri.it
francozungri.it



848-800321

Consulenza e consegna domiciliare in tutta la Campania



PERSONALE. In questa emergenza sono stati assunti circa cinquemila medici, undicimila infermieri e cinquemila operatori socio-sanitari

Graziella Di Grezia*
Francesco Di Grezia**

Organizzazione Sanitaria post-covid

Non sappiamo se questa emergenza abbia sconvolto più la Medicina o la Sanità, facendo emergere le vere criticità di un sistema che autodenunciava i punti deboli, senza la possibilità di porvi rimedio.

L'insegnamento più grande al sistema sanitario è stato quello di mettere in luce quanto la medicina di base non avesse le potenzialità e gli strumenti per compensare il sistema ospedaliero.

Medici di base con assistiti in numero di migliaia, privi di metodologie diagnostiche pronte all'uso, sistemi di turnazione h24, guardia medica che vive un isolamento sanitario rispetto alla medicina generale e all'ospedale.

Le scelte di investire in ospedali, spesso numerosi, ma con scarsità di posti letto di terapia intensiva, di sottorganico medico e di mancanza di interazione col territorio erano discorsi tenuti i in occasione di Convegni e spesso rimasti mera parola, senza possibilità di un cambiamento, al quale siamo stati costretti da un'emergenza che in quanto tale è risultata imprevedibile.

E così, senza una programmazione, l'Italia in pochi mesi ha aumentato di circa il 50% i posti



letto di terapia intensiva (da 8 a circa 13 ogni 100mila abitanti), così come la Spagna e la Francia; la Germania li ha incrementati del 20%, soltanto perché ne aveva un numero superiore rispetto alle altre Nazioni europee. Tutto quello che finora non era stato possibile, lo è diventato

in tempi record.

Abbiamo assistito alla strage meditata delle case di riposo, perché la scelta di non proteggere la fascia debole della popolazione a favore della popolazione produttiva non è stato un errore, ma una decisione lucida con un esito fin troppo chiaro.

È per questo che nella bozza del decreto Maggio c'è una sezione dedicata alla sanità; è previsto un investimento di quasi un miliardo e mezzo per rinforzare il territorio e in particolare i dipartimenti di prevenzione; prevista anche l'assunzione di 8 infermieri ogni 50 mila abitanti

per seguire a domicilio i tantissimi malati COVID negativi, ma che è comunque meglio tenere lontani dagli ospedali.

Per quanto concerne gli ospedali, nel webinar "Covid-19: The perspectives of clinical engineers across Europe", gli ingegneri clinici di Italia, Francia, Spagna, Regno Unito, Germania hanno affrontato il concetto di "ospedale elastico", ossia "in grado di modificare facilmente la propria struttura rispetto alle specifiche esigenze del momento, adattandosi semplicemente e in modo reversibile alla variazione della domanda".

In questa emergenza sono stati assunti circa cinquemila medici, undicimila infermieri e cinquemila operatori socio-sanitari; se può esistere un ospedale elastico, potranno esserci anche medici elastici? O crediamo fermamente che aumentare il numero di specialisti in Italia possa migliorare la qualità dei servizi sia sul territorio che nelle strutture dedicate?

Ci auguriamo un investimento sulla formazione medica che mantenga una sua dignità equivalente sia nei servizi al territorio che in quelli ospedalieri, evitando classificazioni di sorta, come tutt'oggi, purtroppo, avviene.

*Medico Radiologo PhD
** Medico Geriatra MD



Casa di Cura VILLA MARIA
MIRABELLA ECLANO AV

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

TEL. **0825 407301**

REPARTI

convenzionati col S.S.N.

• CHIRURGIA

GENERALE

• ORTOPEDIA

• OCULISTICA

• UROLOGIA

• ONCOLOGIA

www.casadicuravillamaria.it

SERVIZI:

• ANESTESIA E TERAPIA INTENSIVA

• 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!

• ENDOSCOPIA

• 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



► **SEGNII.** *Microvescicole simil varicella non pruriginose, regredite spontaneamente nell'arco di qualche settimana*

Il virus lascia tracce sulla pelle

Le manifestazioni cutanee si possono riscontrare frequentemente in soggetti asintomatici

Maria Assunta Baldassarre*



La pandemia che ha sconvolto tutto il mondo è frutto di un'infezione da un nuovo Coronavirus detto SARS-Cov-2, (COVID-19).

I coronavirus sono virus ad RNA che possono essere responsabili del comune raffreddore o di patologie più importanti come la MERS (sindrome respiratoria mediorientale) e la SARS (sindrome respiratoria acuta grave).

Il COVID-19, così come è stato definito, è un virus che ha un'elevata contagiosità e si trasmette attraverso la saliva, gli starnuti, gli occhi.

Febbre, dolori articolari, stan-

chezza, congiuntivite, congestione nasale, perdita del gusto e dell'olfatto, disturbi gastrointestinali e soprattutto difficoltà respiratoria sono i sintomi più comuni. L'abbassamento della saturazione è un indice di aggravamento della patologia. Questo virus, impresso nella mente di tutti, lascia tracce della sua presenza anche sulla nostra pelle.

Il primo a parlare di lesioni cutanee in soggetti affetti da Coronavirus è stato un dermatologo anche egli colpito dal Covid, ma poi guarito, che ha descritto un esantema del tronco, microvescicole simil varicella non pruriginose, regredite spontaneamente nell'arco di qualche settimana.

Altre patologie cutanee segnalate in corso di infezione da Covid sono lesioni rosse e violacee

Lesioni rosse e violacee localizzate sulle estremità delle dita delle mani e dei piedi

localizzate sulle estremità delle dita delle mani e dei piedi, simili a geloni. In queste zone la pelle può addirittura ulcerarsi. Tutto ciò sarebbe causato dalla acrocianosi scatenata dal virus.

Non bisogna, poi, dimenticare le lesioni orticarioidi, le lesioni vasculitiche, le eruzioni maculo-papulose, la livedo racemosa, cioè manifestazioni di colore rossastro sulle cosce e l'eritema polimorfo.

Quest'ultimo è caratterizzato dalle tipiche lesioni a coccarda con tre anelli concentrici: una

zona centrale con una grossa vescicola, che circonda un anello eritematoso, una zona intermedia rosso scuro ed una zona periferica eritematosa. Come ha spiegato in un articolo il dermatologo professor Torello Loti "alla base c'è un disturbo della coagulazione del sangue che produce delle trombosi esattamente come accade nel cuore e nei polmoni".

Le manifestazioni cutanee si possono riscontrare frequentemente in soggetti asintomatici o paucisintomatici per cui potreb-

bero essere il primo segnale di un'infezione da Covid.

Individuare queste lesioni significa, quindi, agevolare la scoperta di una patologia che potrebbe invece passare inosservata.

Di qui il ruolo importante anche del dermatologo nel favorire il riconoscimento e la diagnosi di un'infezione virale così contagiosa, che ha causato numerosi decessi in tutto il mondo e che ha sconvolto la vita di tante famiglie.

***Dermatologa**



► CRONACHE SEMISERIE DA COVIDLAND #3.

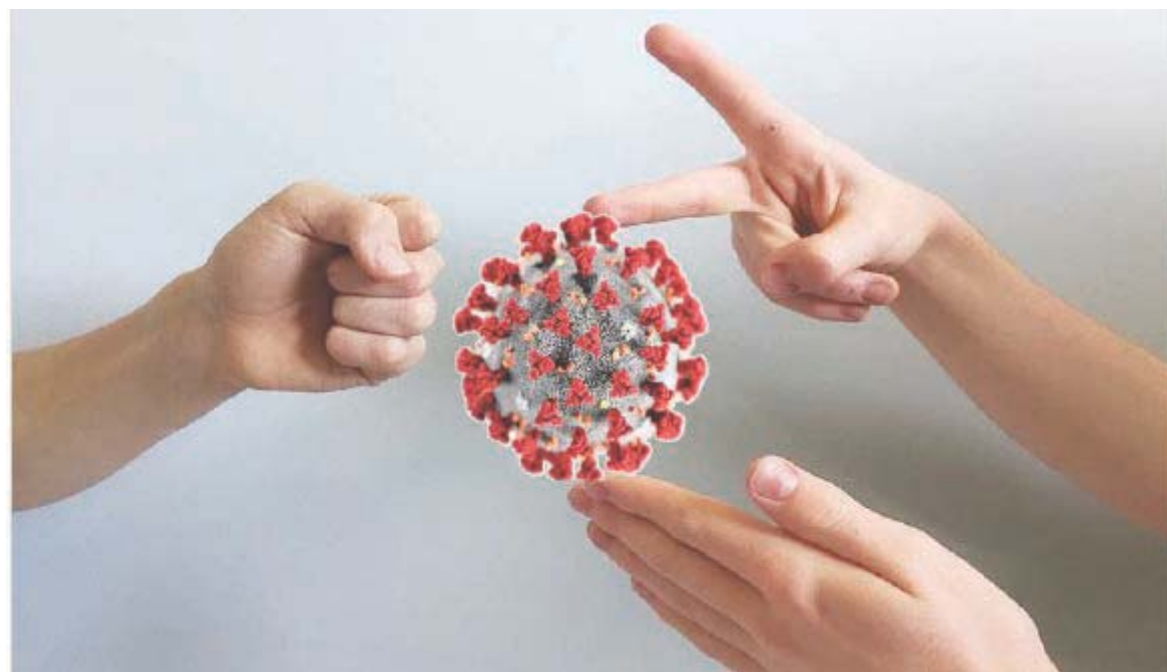
Enrico Maria Troisi*



Da quando è cominciata l'epopea della fine del tempo che fu, roba risalente a due mesi fa, c'è stata una esondazione mediatica,

una tracimazione, uno "spillover" che ha travolto tutto ed è andato addirittura oltre l'imprevedibile. In breve si è creata una tempesta perfetta in cui si è incrociata una crisi di valori, con una crisi economica ed un default sanitario, il cui racconto, più che il fatto in sé, sta producendo più danni di un terremoto e di uno tsunami permanenti. E' provocatorio, lo so, ma più della pandemia potè l'infodemia nel trasformare un evento eccezionale quanto prevedibilissimo, nella percezione di fine dei tempi, o almeno fine di ciò che credevamo fosse la normalità. La reazione di tutti, cioè la somma delle reazioni individuali, è stata la seguente: a. stordimento-incredulità (io resto a casa) - b. reazione altruistico-iperattiva, solidarietà, riorganizzazione spazi interni - c. Identificazione come gruppo (italiani seri, aderenti alle indicazioni), cioè adattamento. Uno scoglio affiorava però nel mare della confusione, lungo lo spartivento fra apatia e panico: la granitica percezione di confusione, di casino, che ci ha accompagnato fin sull'orlo del secondo capitolo di questo racconto, la "Fase 2", che fa coincidere il 4 maggio con l'inizio dell'era "COVIDICA" (idea di S. Massini). C'è però epica, retorica e una paura fottuta, nel raccontare quest'altro pezzo di storia, e gli

La Morra Cinese



sceneggiatori sono al lavoro passando pezzi di copione alla troupe durante la lavorazione: quindi non si sa dove li porterà la bulimia di share, forse...! La volta scorsa avevamo cominciato a fare canoing nelle rapide del fiume di pensieri di tutti i giorni, più o meno carsici, in cui davamo "pancia", davamo di pagaia, cercavamo punti d'appoggio, rollavamo e riattaccavamo il paraspruzzi, accorgendoci non senza stupore che per una volta gli italiani di ogni ordine e grado la pensassero formalmente allo stesso modo: le in-

tuizioni e le percezioni della gente, con eccellente approssimazione, concordavano. Allora avevamo immaginato in chiave semiserie un modo di interrogarsi e rispondere fra sé e sé, un'autoanalisi ed una autoinduzione di flusso, che spaziava dall'esperienza del restare a casa, al tamponarsi, al sanificarsi, alle furbate per sfuggire alla legge degli sceriffi, nel mentre, a un certo punto, si era affacciata la questione dei soldi che non avevamo e che il nemico orwelliano di turno, il Nord Europa, non c'avrebbe mai dato. Già: i vi-

chinghi! Ed è ripresa la ruminazione. "Ah: allora dove li prendo i soldi? Arrangiate, cercate dentro al pacchetto nel frigo con su scritto "vitello" (Denzel Washington a John Goodman in "Flight", di R. Zemeckis): ce li hai, ce li hai, magari fuori corso ma ce li hai; allora 25, no 50, no 400 miliardi, 1500, no 1000, facciamo 3390 e non se ne parli più, ma sono di debito, cioè sono garanzie sui prestiti, non soldi veri, e 610 mld di questi sono di fondi europei, di cui 200 sono messi a garanzia della Banca Europea degli Investimenti e 170

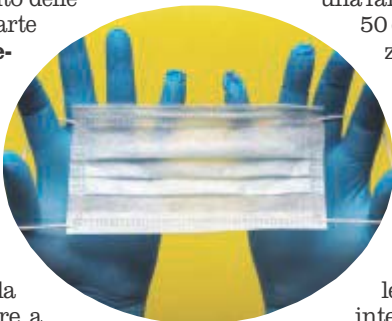
da spartirsi in 27; ciò che avanza è MES; cioè l'Unione Europea non ci mette niente dentro, perché i soldi vengono da contributi e garanzie dei singoli membri; e allora che cavolo va cianciando il Governo?!?... Ok non gioco più. Il governo, il governatore, il sindaco, i nonni non ci aiutano.. Panico! Ma poi: apatia. l'INPS si blocca per colpa del 4g e si muore di 5g? Chisseneffrega, tanto sulla spiaggia ci andiamo a friggerci nel plexiglass, mentre asportiamo il kebab e piroettiamo in macchina senza aria condizionata per sollevare la mascherina e ficcarci il kebab in bocca; ma lo facciamo solo se siamo ad un metro di distanza da chiunque sia ospite dell'abitacolo; tutto questo però solo se arrivano i 600 euro, no gli 800, vabbè facciamo 1000. Sennò, no, niente. Non è arrivato niente? la banca vuole che rientri? Se ho 26.000 euro di debito e chiedo 25.000 euro, devo darle io 1000 euro?? Ok,...Enrico, scialla! (stai sereno...), puoi uscire il 3, no il 18, no il 25 Aprile. Facciamo il 4 maggio e basta. Ma per andare dove? E perché, e a fare cosa? Non c'ho più desiderio, non c'ho voglia! L'auto-certificazione? Non serve più, no, è obbligatoria, no è stata derubricata dal DPCM 09.04.2020. Che dicono Galli, Burioni, Montagnier, Tarro, Locatelli, Arcuri, Conte? Ce la faremo? No, non ce la faremo. E poi, il tampone? A tappeto, no, solo ai sintomatici, anzi, sapete che c'è di nuovo? Solo a quelli di Limone sul Garda, così s'appiattiscono le curve dei decessi! Carta, sasso, forbice, la morra cinese! E basta co'sti cinesi!

***Medico, neurologo, psichiatra clinico e forense, criminologo**

**► IL CASO .** La Federfarma in campo per fare chiarezza su una vicenda che ha creato confusione

Mascherine tra ritardi e polemiche

“È arrivato il momento di raccontare tutta la verità sulla storia delle mascherine”. **Vittorio Contarina**, Vicepresidente di Federfarma nazionale, vuole fare chiarezza, una volta per tutte, anche a seguito delle pesanti accuse da parte del Commissario **Domenico Arcuri** che ha incolpato farmacie e distributori della mancanza di mascherine. “Sin dal primo momento della crisi, il forte aumento di domanda di mascherine, oltre a causare una drammatica carenza su tutto il territorio nazionale, ha comportato un aumento vertiginoso dei prezzi alle farmacie, che si sono trovate a dover acquistare dai fornitori le mascherine a un costo 10 volte superiore a quello usuale - spiega Contarina -. Questo fatto ha comportato inevitabilmente un aumento del prezzo delle mascherine anche all'utente finale che, ignaro della speculazione a monte della filiera, se la prendeva con i farmacisti al banco, sempre che fosse così fortunato da trovare una farmacia che ne fosse provvista”.



Poi prosegue: “Successivamente sono arrivati i necessari controlli da parte dei Nas e della Guardia di Finanza, a tappeto in tutta Italia, anche più volte a farmacia, al fine di controllare i prezzi e le modalità di dispensazione delle mascherine. Siamo stati additati da molti come approfittatori e affamatori del popolo, ma anche qui, dai controlli effettuati dalle forze dell'ordine, si contano sulle dita di una mano le multe elevate nei confronti di colleghi per atteggiamenti speculativi. Siamo sull'ordine di una trentina di casi su 19.000 farmacie in Italia. Lo 0,15%. Ma si sa, ai tempi dei social basta far girare uno scontrino di un farmacista scorretto che nel giro di un giorno fa il giro del web, così sembra che tutti i farmacisti d'Italia siano degli approfittatori. Per questo Federfarma ha deciso di cacciare dal Sindacato queste sparute mele marce e di costituirsi parte civile nei confronti di questi colleghi in un eventuale processo nei loro confronti”.

“Poi è arrivata la querelle dei certificati: veri, falsi, verosimili, non autentici, non accreditati. Ma chi fa entrare in Italia queste mascherine non dovrebbe avere il compito di controllare questo aspetto? Nel frattempo, i farmacisti si ammalavano e morivano, perché costretti a lavorare senza protezioni in situazioni drammatiche. Sì, perché le mascherine non le avevamo nemmeno per noi - aggiunge Contarina -. Non è finita: il 27 aprile scorso, senza aver precedentemente interloquito nè con Federfarma nè con la distribuzione del farmaco, durante una conferenza stampa governativa, viene annunciato che dal giorno dopo le mascherine sarebbero state vendute a 50 centesi-

mi. 50 centesimi? E chi le ha mai viste a 50 centesimi! Il costo medio delle mascherine per il farmacista in quel momento era di circa 1 euro. Come si fa a vendere milioni e milioni di pezzi di un prodotto sul quale una farmacia ci rimette 50 centesimi al pezzo? I farmacisti giustamente insorgono e finalmente il Commissario convoca un tavolo con aziende produttrici, Protezione Civile, distribuzione intermedia e Federfarma per correre ai ripari. Alla fine di questo incontro si decide che le farmacie avrebbero acquistato a 0,40 euro + IVA e avrebbero le avrebbero vendute a 0,50 euro + IVA. Nelle varie interviste, infatti, si parla sempre di 0,50 euro, ma poiché lo Stato sulle mascherine, fino a oggi, ha guadagnato il

22% di IVA (come se fossero beni di lusso), credo sarebbe stato più corretto dire che il prezzo finale - almeno fino a quando ci sarà l'IVA - è 0,61 euro”.

Ancora Contarina: “Evito di raccontare le scene dei cittadini infuriati che ci danno dei ladri perché in televisione il Governo ha detto 50 centesimi mentre noi eravamo tenuti a venderle a 61 centesimi. Il mio pensiero? Si vuole dire sin da subito che il prezzo è 50 centesimi? Bene, si tolga l'IVA sin da subito!”

Ma il problema non è ancora risolto, perché a due settimane dall'accordo le famose mascherine della Protezione Civile, se arrivano, arrivano col contagocce. Il motivo è semplice. Troppi controlli, troppe regole, margini troppo bassi per chi le produce e per chi le importa, che ovviamente preferisce - per guadagnare di più - “dirottarle” verso altri Paesi come la Spagna, dove il prezzo finale delle mascherine è stato fissato a circa 1 euro. Il risultato: in questi Paesi hanno le



mascherine, noi no. E in tutto questo qualcuno ha anche il coraggio di dare la colpa ai farmacisti italiani accusandoli addirittura di nascondere per motivi economici”.

Vittorio Contarina conclude: “Queste accuse sono ingiuriose e vergognose e chiedo ufficialmente le scuse e la solidarietà da parte delle Istituzioni ai farmacisti italiani, che ancora una volta hanno dimostrato il loro valore, la loro professionalità e la loro abnegazione, mettendo a rischio la loro salute. Pretendiamo rispetto da parte dello Stato, se non altro per i colleghi che si sono sacrificati dando la vita per il proprio Paese”.

Ma il problema non è ancora risol-

to, perché a due settimane dall'accordo le famose mascherine della Protezione Civile, se arrivano, arrivano col contagocce. Il motivo è semplice. Troppi controlli, troppe regole, margini troppo bassi per chi le produce e per chi le importa, che ovviamente preferisce - per guadagnare di più - “dirottarle” verso altri Paesi come la Spagna, dove il prezzo finale delle mascherine è stato fissato a circa 1 euro. Il risultato: in questi Paesi hanno le mascherine, noi no. E in tutto questo qualcuno ha anche il coraggio di dare la colpa ai farmacisti italiani accusandoli addirittura di nascondere per motivi economici”.

Mindful eating: impariamo a nutrire il nostro corpo

Francesca Finelli*



Cosa abbiamo imparato da questo tempo sospeso? Abbiamo preparato il cibo per la famiglia come simbolo di condivisione, abbiamo

imparato ad occupare “il tempo” dando delle priorità. Abbiamo dedicato tempo al semplice e costante gesto della scelta degli alimenti, di cosa mettere nel nostro carrello della spesa e abbiamo consumato pietanze che non preparavamo da molto, in linea con i giusti consigli e con la giusta integrazione. Abbiamo fatto “scelte” più in linea con le raccomandazioni nutrizionali nazionali e internazionali, evitando di mangiare di corsa, magari un panino o saltando direttamente i pasti. Quindi abbiamo capito che nelle nostre vite, così estremamente indaffarate, non ci rimane molto tempo per noi stessi. Nemmeno il tempo per pensare a come nutrire il nostro corpo in modo corretto, per mantenerlo sano da un punto di vista psicofisico. Non c'è neanche la consapevolezza di quanto il cibo possa influire sulla salute e sull'umore. Crediamo di essere noi a scegliere, e invece tante delle nostre scelte sono inconsapevoli e automatiche, frutto dei condizionamenti sociali e culturali.

Un'alimentazione inconsapevole cela diverse cause. Molte persone usano il cibo non per appa-



gamento, come sostegno psicologico. Spesso, infatti, si mangia per consolarsi emotivamente o per passare il tempo. Si reagisce istintivamente alla vista del cibo mangiando senza osservare e cogliere i reali sottili segnali di sazietà che il corpo manda. Ogni boccone segue il successivo in maniera compulsiva spesso senza aver finito di masticare quello precedente. A volte si mangia seguendo inconsapevolmente regole, aspettative, giudizi e idee sul cibo che ci siamo fatti negli anni già a partire da quanto trasmesso nell'ambito familiare di provenienza. E' necessario, quindi, imparare di nuovo a prendersi cura di noi stessi, imparare a osservare il nostro cibo, riprendere contatto con i nostri sensi, per riguardare il controllo e cominciare a scegliere, preparare, cucinare,

consumare con consapevolezza ciò che mangiamo. La mindful eating, una delle tecniche presenti nella mia “cassetta dei lavori” con la quale imposto il mio lavoro di Nutrizionista che si focalizza nell'educare a scegliere e cucinare cibi sani e nutrienti; entrare in sintonia con i colori, gli odori, i sapori, i suoni, la temperatura e la consistenza del cibo; rispettare i tempi del pasto quindi mangiare lentamente, ascoltando i segnali del corpo che ci indicano quando smettere di mangiare; concentrando tutta la nostra attenzione sul cibo riducendo al minimo le distrazioni esterne. E' un modo di fare esperienza che coinvolge completamente il nostro corpo, il nostro cuore e la nostra mente nella scelta, nella preparazione e nella consumazione del cibo quotidiano. L'alimentazione vista

all'interno di un percorso di mindfulness è un approccio che aiuta a portare la piena attenzione all'atto del mangiare.

Attraverso la Mindful Eating, infatti, utilizziamo i nostri sensi immergendoci nei colori, nella consistenza, nei profumi, nei sapori e anche nei suoni di ciò che beviamo e mangiamo. In questo modo esploriamo con curiosità le nostre reazioni al cibo e i segnali interni di fame e di sazietà. Imparando a mangiare con consapevolezza tutto il cibo ci sembrerà mille volte più buono e gustoso, nel rispetto del nostro corpo. Ci basterà anche mangiarne molto meno, perché ne saremo appagati molto prima. La meditazione del cibo è una pratica molto interessante che può aiutare le persone a migliorare il proprio rapporto con l'alimentazione. Solitamente durante i pasti la maggior parte delle persone non è mentalmente presente. La meditazione del cibo aiuta a riscoprire il piacere di gustare e assaporare davvero quello che si mangia. Mangiare in piena consapevolezza permette di riscoprire cosa significhi nutrire il corpo con cura e attenzione. Il fatto stesso di mangiare al rallentatore, prestando attenzione, momento per momento, fa emergere quanto siano forti e incontrollati per molti di noi gli impulsi che riguardano il mondo del cibo. Quindi mi piace ricordare le abilità del mangiatore consapevole che possiamo acquisire attraverso la Mindful Eating: Consapevolezza, Osservare, Essere nel momento presente, Essere consapevole del contesto, Non giudizio, Lasciare andare, Accettazione. Ognuna di queste abilità è frutto di un impegno costante, nel rispetto della vita ma specialmente nel rispetto di se stessi.

*Biologa Nutrizionista