

# Salute & Benessere



## Al resto ci pensa il sole

Mariolina De Angelis\*



L'estate si conferma una nuova alleata, capace di aiutarci a tornare in forma e senza troppi sforzi.

L'estate, portatrice di sonni ristoratori, malgrado possa apparire sottotono, sarà comunque capace di insegnarci a vivere

con più leggerezza. Spazi aperti, natura e mare ci permetteranno di uscire da quella gabbia in cui siamo stati costretti a vivere, da quel malessere generalizzato che ha determinato aggressività, insonnia e fragilità. Ora il corpo dovrà gradualmente rimettersi in movimento.

L'estate ci farà dormire sereni facendoci recuperare quella qualità di sonno persa durante il lockdown.

Rimetteremo in ordine

l'orologio biologico e il sole, fonte di luce e quindi di energia, sarà determinante affinché ciò accada. E poi i colori! Il verde della natura donerà serenità, il blu del mare avrà un effetto calmante sul cuore e sul respiro, il giallo del sole sarà fonte certa di vitalità. Ogni nota cromatica, grazie alla sua lunghezza d'onda stimolerà una proteina che, a sua volta, indurrà una reazione nel cervello. Se, poi, adegueremo le nostre abitudini

di vita, indossando abiti che ci piacciono, valorizzando la nostra immagine riusciremo ad amplificare gli effetti. Lo specchio ci comunica ciò di cui abbiamo bisogno, ciò che è necessario alle sensazioni dell'inconscio. La stagione estiva riuscirà a risvegliare in noi desideri assopiti e nascosti. Col viso celato dalla mascherina, lì dove dovrà essere indossata, esprimeremo la nostra sensualità attraverso gli sguardi, la postura e i

gesti. Il binomio costume che sembra un ossimoro ha i suoi vantaggi. Ci sentiremo protette e nel contempo fashion. Allora, prendiamoci cura di noi senza ossessioni, ma con naturalezza, in modo light. Basterà un viso disteso e un po' di abbronzatura per apparire più belle. Al resto ci pensa il sole. Riscopriremo una bellezza fatta di consapevolezza e libertà.

\*Farmacista

**ALIMENTAZIONE.** *Il cardiopatico deve prestare grande attenzione alle quantità. Dal mirtillo al cocco*

Fiore Candelmo\*



**A**nche sul calendario l'estate è arrivata! E il meteo conferma, le giornate calde si susseguono. Beh, se mentre leggete sta piovendo, non prendetevela con me, queste note le ho scritte alcuni giorni fa, con temperature di 30 gradi all'ombra: il caldo mi avrà dato alla testa? Spero di no! Mai come in questa stagione le domande sulla alimentazione sono frequentissime e in particolare i cardiopatici più attenti alla loro salute spesso si chiedono se possono o non possono mangiare questo o quel cibo.

Premessa generale: nessun cardiopatico deve categoricamente eliminare uno o più cibi. A meno non essere allergici, il cardiopatico deve porre attenzione soprattutto alle quantità, alle calorie totali e alla "rusticità" del cibo, tenendo presente che più un cibo è industrializzato, preparato per durare e manipolato, maggiore è il rischio che la qualità sia bassa. Non che faccia male in se, ma probabilmente sarà più ricco di grassi idrogenati, fortemente aterosogeni, dannosi per la circolazione.

Nella stagione estiva si consiglia in genere frutta, verdure, molta acqua per ripristinare le perdite con le sudate (Quanti anziani portano strati e strati di indumenti? Quanti runners portano maglie e kway mentre si allenano, rischiando così il colpo di calore?). Allora questa volta proviamo qualche alimento insolito.

Cominciamo con l'acqua di cocco, contenuta nel frutto ancora ver-

# Cibo e salute del cuore



de, non giunto a maturazione. Contiene, a differenza della polpa della noce, pochissimi grassi, poche calorie (20 per ogni 100 ml) e tanti sali minerali (potassio e magnesio su tutti). Sono presenti inoltre vitamine del gruppo B e C ma non il glutine o il lattosio: è ottima quindi anche per chi è intollerante. Inoltre, fino alla apertu-

ra della noce, essa è sterile e quindi non ha bisogno di particolari trattamenti. Preferite quella che prelevate dal frutto, ce ne sono anche di commerciali, quindi più costose.

Un altro alimento interessante è l'avocado, ottima fonte di calcio e potassio. Ricco di fibre e grassi monoinsaturi, riesce a ridurre i

livelli di LDL (niente a che vedere con le statine, per carità) per la presenza di grassi vegetali. E' inoltre molto ricco di vitamine A, B, D, E, K, H, PP. Infine ha proprietà astringenti e quindi risulta efficace contro la diarrea.

Cocco e avocado devono essere trasportati dal Sud America, dove sono di casa. Ciò comporta un carico ambientale non banale. Allora, per mettere a posto la coscienza, possiamo scegliere i mirtillo, che potremo trovare anche qui intorno. Il più dotato è il mirtillo nero (contiene acido folico indispensabile per l'anemia, contiene antocianine e tannini), protegge la microcircolazione (contrastando la fragilità capillare, esistono infatti molti integratori basati su questo frutto). Esso fa parte della popolazione di alimenti "colorati" che, come molti di voi sapranno, sono elementi importanti nella varietà della dieta ed hanno azione antiossidante, contrastando i radicali liberi. Questa azione di contrasto è opinione diffusa e condivisa ma ho una certa difficoltà ad accettarla completamente. Infine alla famiglia del mirtillo si attribuiscono capacità antinfiammatorie, e

sembra molto utile per trattare infiammazioni delle vie urinarie. Restando in casa, un altro cibo molto utile al cardiopatico che fa esercizio è lo spinacio che sembra migliorare la composizione muscolare dopo periodi prolungati di assunzione. E' infatti preferito dagli atleti.

Altri alimenti insoliti che la nostra dieta tradizionale non prevede sono il kefir e la quinoa.

Il primo è una bevanda fermentata di antica tradizione preparata con batteri "buoni" (il più noto è il kefir di latte), di provenienza russa o ucraina, dove la fermentazione dei cibi è prassi consolidata, specializzati nel produrre il kefir di latte (o di acqua). La fermentazione infatti avviene con batteri specifici per la base che si vuole trattare. Nel caso del kefir di acqua, la fermentazione agisce su frutta e zuccheri aggiunti e disciolti nell'acqua. A volte la fermentazione può produrre alcool (può arrivare all'1%), ma in generale è una bevanda a basso contenuto calorico, senza glutine. La somministrazione a bambini o anziani, per la presenza di alcool, deve essere valutata attentamente.

La quinoa infine è una pianta della famiglia delle barbabietole e degli spinaci. Ha un alto contenuto di proteine ed amminoacidi essenziali (in particolare lisina e metionina) e per tale motivo può essere un valido integratore nelle diete vegetariane. Anche questa viene dal sud America (Bolivia, Perù, Ecuador) ma chissà che non possa essere coltivata anche qui da noi.

Allora? Si può provare a cambiare dieta e ridurre le calorie per aiutare il cuore?? Tentiamoci!

\*Cardiologo



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



- PREPARAZIONI  
GALENICHE E MAGISTRALI
- FARMACI VETERINARI
- PUNTOBLU.  
PRENOTAZIONE & TICKET

**Farmacia Amodeo**  
Via Tagliamento, 42/44 - 83100 Avellino - Tel. 0825 36917  
www.farmaciamodeo.it - farmaciamodeo@libero.it

- CONTROLLO DELLA  
PRESSIONE
- CONSULENZE  
DERMOCOSMETICHE
- FIDELITY CARD CIRCUITO  
IPERNETWORK

► **IL DEFICIT.** Ad esserne colpito il 10 % dei neonati. Si va da forme lievi a quelle più severe

# Il ritardo di crescita intrauterino

Mario Polichetti\*



**I**l ritardo di crescita intrauterina è il ritardo di crescita del feto durante l'arco della gestazione che da esito alla nascita di un neonato il cui peso è inferiore al decimo percentile di una curva ideale di riferimento, vale a dire per un neonato a termine un peso inferiore ai 2500 grammi.

Il 10% dei neonati è colpito da ritardo di crescita intrauterina (IUGR) che va chiaramente distinto in forme lievi e più severe in base al dato ponderale.

Il deficit ponderale può essere armonico o disarmonico, a seconda che si accompagni o meno ad altre forme di ritardo (altezza e circonferenza cranica).

Il ritardo di crescita moderato si segnala con un peso alla nascita collocabile tra il 3° ed il 10° percentile della curva di riferimento, vale a dire tra i 2 ed i 2,5 kg del neonato a termine.

Per facilitare la comprensione dei concetti appare utile ricordare che il percentile è una entità stati-

stica corrispondente alla divisione della popolazione in 100 gruppi formati da un numero equivalente di persone.

Si parla di ritardo di crescita severo quando il peso alla nascita è inferiore ai 2 kg per il neonato a termine.

Il ritardo di crescita disarmonico si manifesta con un basso peso ma con un'altezza ed una circonferenza cranica normali. Il bambino appare lungo e magro, privo di tessuto adiposo sottocutaneo; la testa appare grande rispetto al resto del corpo.

Simile ritardo in genere ha una causa nutrizionale e non si estrinseca prima della 28 settimana di gestazione.

Il ritardo di crescita armonico, invece, riguarda tutti i parametri (peso, altezza, circonferenza cranica) e abitualmente si instaura prima della forma disarmonica.

Le cause principali, sono, quando è possibile individuarle, legate all'ambiente in cui il feto si sviluppa.

Può trattarsi di fattori che dipendono dalla madre come il dimagrimento, il regime alimentare non equilibrato (in particolare lo scarso apporto calorico), tabagi-

simo, alcoolismo, assunzione ed abuso di droghe pesanti (cocaina ed eroina), anomalie ginecologiche, malattie instauratesi nel corso della gestazione (ipertensione arteriosa, preeclampsia).

Può trattarsi anche di una patologia dell'ovulo (anomalia placentare) o del cordone ombelicale (in caso di gravidanza multipla).

Alter cause sono di origine fetale: predisposizione familiare o etnica, anomalie cromosomiche, nanismo, malformazione, infezioni dell'embrione o del feto (citomegalovirus, rosolia, toxoplasmosi).

La diagnosi si pone alla nascita e grazie agli esami ecografici può essere posta più precocemente.

Le misurazioni che consentono di monitorare lo sviluppo armonico del feto sono la circonferenza addominale, la lunghezza del femore ed il diametro biparietale.

In tutti i casi in cui si individua un ritardo di crescita intrauterino è necessario cercarne la causa ed eventualmente proporre alla ma-



intrauterino e che non hanno subito una sofferenza fetale acuta possono rimanere accanto alla madre nel reparto di maternità.

Il neonato viene talvolta posto in incubatrice per qualche ora o alcuni giorni, per essere riscaldato e alimentato in modo precoce, al fine di prevenire o trattare una ipoglicemia, con controlli regolari della glicemia.

I bambini che soffrono di grave ritardo di crescita intrauterina e quelli pretermine o portatori di una anomalia, vengono trasferiti nei reparti di neonatologia dove sono sottoposti a cure intensive.

Per quanto attiene alla prognosi, in linea generale, i tassi di morbilità e mortalità, sono più alti nei bambini che presentano un ritardo di crescita intrauterina che in quelli di peso normale nati al termine dello stesso numero di settimane di gestazione.

Chiaramente la prognosi è funzione del tipo di ritardo e della sua causa e soprattutto dalla presenza o meno di sofferenza fetale acuta. I ritardi di crescita disarmonici, in assenza di sofferenza fetale acuta e di importante prematurità, hanno una prognosi favorevole: il neonato, in genere, recupera il ritardo di peso.

Per contro, i ritardi di crescita armonici hanno una prognosi molto più riservata, soprattutto per quanto riguarda la qualità dell'ulteriore sviluppo intellettuale.

**Direttore gravidanza a Rischio e Diagnosi Prenatale - AOU Salerno**

dre un trattamento adeguato.

L'assenza di riserve comune a tutti i neonati con ritardo di crescita è fonte di diverse complicanze:

ipotermia, ipoglicemia (diminuzione dei livelli ematici di glucosio necessario per il fabbisogno energetico del cervello), ipocalcemia (riduzione dei livelli ematici di calcio, indispensabile per la formazione delle ossa). Alcuni rischi sono più specifici delle forme di ritardo dovute ad una cattiva ossigenazione sanguigna o fetale.

I neonati a termine che presentano moderato ritardo di crescita



Casa di Cura VILLA MARIA  
MIRABELLA ECLANO AV

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

TEL. **0825 407301**

[www.casadicuravillamaria.it](http://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  
Vila Maria CANCER CENTRE

• SERVIZI SANITARI ALL'AVANGUARDIA

• UN TEAM ALTAMENTE SPECIALIZZATO

• TEMPI DI ATTESA BREVI PER TUTTE

LE PRESTAZIONI



► **LA MALATTIA.** Secondo numerosi studi l'insorgenza dei sintomi è da collegare ad alterazioni posturali.

Mario ed Alessandro  
Ciarimboli\*

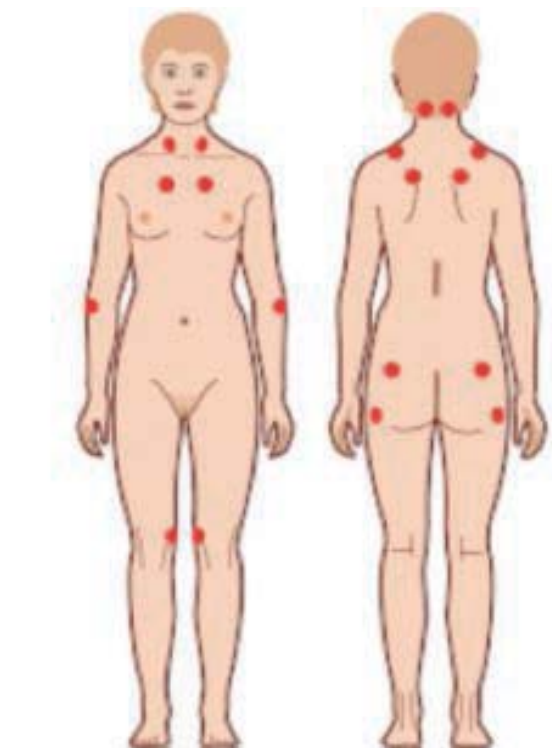
La sindrome fibromialgica o fibromialgia è una malattia cronica che causa dolore diffuso, debolezza e stanchezza muscolare, rigidità muscolare. Il termine fibromialgia è parola composta, di etimologia greca, che indica il dolore, tessuti fibrosi e i muscoli dove si dolore stesso si manifesta. Essa è una malattia complessa ("sindrome") di pertinenza reumatologica con sintomi (prevalentemente dolore) a carico di muscoli ed articolazioni. Essa era quasi sconosciuta sino ad alcuni anni orsono ma dal 1976 la fibromialgia ha acquisito dignità nosologica con inserimento tra le malattie del sistema muscoloscheletrico. I sintomi generalmente presenti sono, oltre il dolore pluridistrettuale e con andamento cronicizzante con fasi di intensità marcata e fasi di riduzione soprattutto in relazione al clima (il clima caldo e asciutto riduce i fastidi), la persistente sensazione di stanchezza, la difficoltà per rigidità al movimento, le turbe caratteristiche con umore spesso depresso e con manifestazioni di tipo ansioso, alterazioni del ritmo sonno veglia (insonnia) e disturbi viscerali (colon irritabile). I sintomi possono coesistere o presentarsi singolarmente. E' molto più frequente nella donna con maggiore interessamento della fascia di età compresa tra 25 e 50 anni. Oltre due milioni di Italiani soffrono di questo disturbo. La diagnosi è esclusivamente clinica con la identificazione dei sintomi caratteristici e la valutazione dei "tender points" cioè dei caratteristici punti di dolore (la cui pressione con un dito acuisce il dolore in persone affette dalla fibromialgia). Essi sono simmetrici su entrambi i lati

# Sindrome fibromialgica e postura

del corpo e sono i seguenti:  
1. base del cranio, accanto alla colonna vertebrale cervicale  
2. parte posteriore del collo  
3. parte posteriore della spalla  
4. tra clavicola e sterno  
5. sul torace  
6. sulla parte esterna del gomito  
7. nella parte superiore dell'anca  
8. sui glutei  
9. sul ginocchio (parte interna)

Per la diagnosi di fibromialgia, il medico dovrebbe trovare riscontro in almeno 11 di questi 18 tender points.

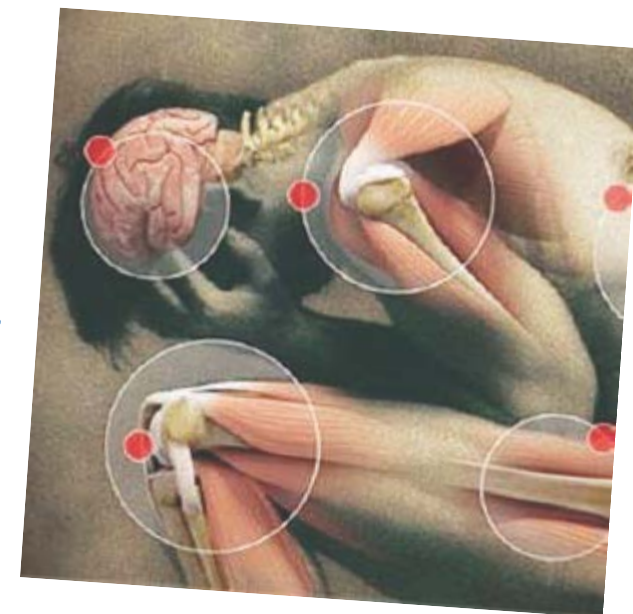
Una caratteristica peculiare della sindrome fibromialgica è che i parametri di laboratorio propri della infiammazione (VES, PCR, Reuma test, ecc.) sono tutti negativi. Se uno di loro manifesta valore elevato ciò esclude la diagnosi di fibromialgia. L'esclusione di fenomeni infiammatori fa ipotizzare una origine non organica ma psicologica della sindrome. Tuttavia con certezza è stata riconosciuta una componente neurobiologica (funzione dei neurotrasmettitori, elementi chimici che consentono la trasmissione



dell'impulso nervoso) a cui si affianca l'aspetto psicologico. Infatti la variabilità soggettiva della percezione del dolore lascia pensare che essa si associ ai disturbi della elaborazione del dolore e alle turbe della trasmissione degli impulsi tra cellule nervose.

Come si cura la fibromialgia? Vengono prescritti

con maggiore frequenza gli antidepressivi triciclici (amitriptilina e trazodone). In molti casi, si associano miorilassanti (ciclobenzaprina e tizanidina). Gli analgesici pur non essendo specifici per questa malattia, possono alleviare la sintomatologia dolorosa. I più utilizzati sono il tramadolo (farmaco oppioide), l'aceta-



minofene, oppure i tradizionali FANS, come naprossene sodico, ibuprofene, chetoprofene ecc.

Associata alla terapia farmacologica si affianca la fisiochinesiterapia, in particolare l'uso del calore che può essere utile soprattutto nel ridurre la tensione muscolare (uso degli infrarossi) soprattutto in associazione ad un trattamento di chinesiterapia e/o posturale. Secondo numerosi studi l'insorgenza della fibromialgia è da collegare ad alterazioni posturali. E' ovvio che il dolore muscolare può causare alterazioni della postura che peggiorano con i deficit sensoriali per modificata attività dell'organo dell'equilibrio (vestibolo, orecchio interno). Infatti gran parte dei pazienti fibromialgici ha disturbi dell'equilibrio. Probabilmente si crea un circolo vizioso tra dolore e neurotrasmettitori: il dolore e la mancanza di forza aumentano gli squilibri posturali, questi a loro volta aumentano le turbe dell'equilibrio con aggravamento del dolore e della forza muscolare. Esiste pertanto un collegamento tra postura e fibromialgia! Una indiretta conferma del rapporto esi-

stente tra fibromialgia e postura è una considerazione "ex adiuvantibus": i Pazienti fibromialgici generalmente hanno notevole beneficio da sedute di riabilitazione posturale che riducono la tensione muscolare e sono in grado di ristabilire l'equilibrio muscolare. Ciò favorisce una riduzione del dolore e un riequilibrio della attività muscolare (contrazione/ rilassamento) corregge una delle componenti più significative della fibromialgia (tensione muscolare con dolore e ridotta forza). Il trattamento posturale eseguito in maniera corretta (in particolare tecniche come Mezieres, Souchart, Yoga ecc.) può essere risolutivo e migliorare significativamente la sindrome fibromialgica.

In definitiva la cura della sindrome fibromialgica deve prevedere la presa in carico da parte di un Team costituito da Medici specialisti (reumatologo, fisiatra) da psicologi e da tecnici della riabilitazione esperti in tecniche di tipo "posturale". A questo può associarsi una sana attività fisica all'aria aperta o una attività fisica in piscina termale.

\*Fisiatra

## L'USO DEI DIURETICI

### Anziani, attenzione al caldo e al rischio disidratazione

Francesco Di Grezia\*  
Graziella Di Grezia\*\*

Mentre ancora parliamo di covid, e probabilmente ne ripareremo, ci ritroviamo improvvisamente in estate a combattere nuovi e vecchi nemici. Con l'arrivo del caldo, la popolazione anziana ha una ridotta percezione della sete con il rischio della disidratazione.

A questo va sommato il problema della ridotta concentrazione urinaria, evento che si verifica anche nei bambini piccoli, ossia si urina più di quanto si beva. Ultimo, ma non ultimo, il problema della terapia, in quanto sono percentualmente tanti gli anziani che assumono diuretici quali farmaci antiipertensivi.

Si tratta di una estesa classe di farmaci con molteplici caratteristiche di azione che inibiscono il riassorbimento dell'acqua a livello del tubulo renale, che soprattutto in estate possono essere causa di effetti collaterali temibili e talora anche gravi.

I diuretici sono farmaci saluretici, ossia inibiscono il riassorbimento dell'ac-

qua a livello del tubulo renale; il sodio escreto dal rene per osmosi si trascina l'acqua presente nell'interstizio renale e pertanto in questo modo si ha un incremento della produzione di urina.

Un rene ipoperfuso, che si trova di fronte ad una riduzione brusca dei liquidi circolanti, e' un rene che funziona meno e tende a trattenere sodio sotto forma di bicarbonato di sodio oltre ad acido urico ed azoto. Per questo, un aumento dell'azotemia rappresenta un fedele indice di disidratazione.

Farmaci benefici diventano improvvisamente tossici e portare ad insufficienza renale se il paziente non si idrata a sufficienza; pensiamo anche a situazioni logisticamente difficili, quali anziani allettati che hanno difficoltà pratiche ad accedere all'acqua (comodino lontano, difficoltà di movimento, confusione mentale...).

E' così che l'acqua diviene un farmaco e va somministrata ai pazienti in quantità pari ad almeno 1.5-2 L; nei pazienti scompensati questo quantitativo deve essere equilibrato con la quota di liquidi eliminata quotidianamente (general-



mente intorno a 3 L al giorno).

Pertanto, in estate, in tutta la popolazione anziana va controllato frequentemente il dosaggio di azotemia, creatinemia ed elettroliti e correggere gli eventuali difetti, assumere diuretici solo se strettamente necessario, porre particolare alle condizioni che possono peggiorare la funzionalità renale (assunzione di antiinfiammatori o alcuni antibio-

tici (ad es. chinolonici) e accertarsi che la quota di acqua introdotta sia almeno di 1.5-2 L al giorno.

L'ipovolemia nell'anziano rappresenta un fattore di rischio intrinseco, ma anche un fattore scatenante per possibili cadute e un maggior rischio di eventi cardiovascolari, quali ictus e infarto.

\*Geriatra MD  
\*\*Radiologo PhD

▶ **TRASFORMAZIONI.** Ci siamo accontentati del bello trasmesso a noi in "differita"

# Coronavirus, così è cambiata la cultura

Gianpaolo Palumbo\*



“**C**io che non mi uccide mi fortifica!” L’aforisma forse più famoso tratto dal libro “Ecce Homo...”

del grande Friedrich Nietzsche, il pensatore che ha condizionato gran parte della cultura dell’800, ci spinge a considerare come una qualunque esperienza traumatica possa diventare una grande risorsa. Anche secondo Sigmund Freud più l’evento è disastroso e più è necessario, per superarlo, reinterpretare la propria vita.

Al tempo del coronavirus, noi tutti abbiamo fatto proprio questo: abbiamo trasformato l’esperienza di quarantena forzata in resilienza. La nostra mente è stata allenata a reagire positivamente, mossa da una forza interiore; non ci siamo fatti abbattere! Anzi ci siamo evoluti ed arricchiti non solo culturalmente ma anche praticamente perché abbiamo lavorato da casa, abbiamo lavorato con il computer, telefono, smartphone ed altro.

La quotidianità ripetitiva e distante dagli altri è diventata la nostra palestra di vita, la cultura lo strumento per rimettersi a pensare, ascoltare se stessi e i propri desideri. Ma di quale cultura possiamo parlare? Tutto è cultura: dai libri di scuola e di università ai romanzi, ai saggi, alle biblioteche, ai musei, al cinema, al teatro. Tutto questo è stato sempre un “rapporto umano”. Abbiamo letto, abbiamo commentato, abbiamo appuntato aforismi, abbiamo assistito a commedie ed a film. Abbiamo visto con i nostri occhi i capolavori dell’arte dovunque disseminati nella nostra Italia, le opere d’ingegno, le architetture meravigliose di cupole, chiese, palazzi, ponti, musei. Ci siamo emozionati per tutto questo e non siamo mai usciti dai binari del contatto diretto con tutto ciò che ha sempre creato la scintilla dell’emozione nel nostro io.

Fino a pochi giorni or sono siamo stati sul divano di casa, prigionieri involontari a difesa della nostra salute. Ci siamo dimenticati di andare a cinema o a teatro, di assistere ad eventi musicali importanti, di visitare le città d’arte ed il solo pensare ad una distrazione del genere ci è sembrata veramente irrealizzabile.

Abbiamo abbandonato il contatto diretto ed abbiamo ripreso a viaggiare in maniera virtuale.

*Al piacere del “sublime dinamico” abbiamo sostituito il piacere legato alla contemplazione*



Lo stop forzato ci è sembrato a volte una risorsa che ci permetteva di dedicarci allo spazio culturale che più ci era gradito, secondo i personali usi e costumi culturali.

Abbiamo ripreso passioni dimenticate, vedendo film che la fretta ci aveva nascosto, spettacoli che non immaginavamo belli e divertenti. Insomma il web ed i vari network televisivi ci sono venuti incontro facendoci fruire on line i nostri desideri accantonati. Tanti hanno visionato partitissime entrate nella storie, medaglie d’oro olimpiche che ci hanno fatto susultare di gioia, film d’amore romantico che tanto piacevano alle fidanzatine di un tempo, Giri d’Italia e Tour de France e tantissimi eventi che avevano nello sport il comune denominatore.

Non possiamo dimenticare le nostre storiche ed enormi biblioteche, le quali da tempo si andavano “spopolando” e con il lock-down sono diventate un deserto. Una volta gli incunabili, i codici, gli enormi libri scritti e “dipinti” a ma-

no li abbiamo visti senza neppure toccarli. Oggi, l’aspetto positivo è quello che sono stati sfogliati per noi e ci hanno mostrato il meraviglioso contenuto on line.

Abbiamo avuto modo, inoltre, di leggere molte cose interessanti su vari quotidiani direttamente sullo smartphone, di visitare i musei archeologici virtuali, le pinacoteche di una volta ed i nuovi musei di arte moderna.

Veramente ci siamo addottorati di una cultura diversa dalla solita a cui eravamo abituati. A tal proposito, da tempo, Pier Paolo Pasolini ci incitava alla cultura: “Puoi leggere, leggere, leggere, che è la cosa più bella che si possa fare in gioventù: e piano piano ti sentirai arricchire dentro, sentirai formarsi dentro di te quell’esperienza speciale che è la cultura. (da “La vera ricchezza”). Queste parole dovrebbero essere capite meglio da coloro i quali, per loro superficialità, hanno sprecato tanto tempo dietro alle sterili polemiche sul mancato diritto alla libertà e non

hanno compreso quanta sia stata palese la loro povertà interiore.

Erano gli stessi “argomenti”, ma le immagini, le ricostruzioni anche in tre dimensioni ci hanno fatto apprezzare ancora di più i capolavori che il mondo possiede. Dal terrazzo di casa abbiamo goduto anche della bellezza della terra in senso geografico, la bellezza della natura che è ritornata incontaminata; una natura che ci sovrasta e ci fa percepire tutta la nostra debolezza. Siamo stati catturati dall’immensità del cielo stellato!

E’ venuta fuori la capacità di evocare la nostra forza spirituale e abbiamo sperimentato quel sentimento del sublime, il solo capace di provocare forti emozioni, tanto caro al filosofo Immanuel Kant.

Ma siamo anche riusciti a trasportare nel salotto buono di casa musei enormi strapieni di capolavori. Abbiamo annullato quelli che una volta erano chiamati “confini fisici” ed abbiamo ammirato al nostro domicilio la “Gioconda” di Leonardo da Vinci, il “Tondo Do-

ni” di Michelangelo Buonarroti e la “Madonna del cardellino” di Raffaello Sanzio e tante altri capolavori del genio artistico italiano.

Così al piacere indiretto del “sublime dinamico” abbiamo sostituito il piacere suscitato dal “bello” kantiano, un piacere legato alla pura contemplazione. E’ vero che il monitor non sostituisce il contatto diretto ma comunque abbiamo cercato di fare del nostro meglio per ricreare un “libero gioco” tra immaginazione e intelletto.

Noi siamo d’accordo con il filosofo tedesco quando afferma che il bello è costituito da forma e qualità, mentre il sublime è legato alla mancanza della forma. All’epoca del coronavirus dobbiamo accontentarci del bello trasmesso a noi in “differita” sul piccolo schermo.

Grazie all’informatica abbiamo potuto resistere ad una situazione particolarmente grave per l’intera umanità, che ancora oggi è tale. Ma se noi siamo stati capaci di affrontare problematiche immense lo dobbiamo anche alla capacità che abbiamo messo in campo di sognare e di sperare sempre. Dobbiamo goderci gli aspetti belli che la cultura virtuale ci ha regalato, quella magia che è entrata in tutte le case.

Siamo sopravvissuti al male grazie alla nostra capacità di resistenza, che in psicologia Boris Cyrulnik chiama resilienza, che è la capacità di resistenza dei metalli agli urti. Gli urti ci sono stati e li abbiamo sopportati e superati grazie al modo di affrontare la vita,

anche quella di tutti i giorni. Quindi un modo che sa di far fronte ai traumi e di riorganizzare la propria vita in termini di qualità prima di tutto. E superare velocemente gli ostacoli, realizzando un miglioramento della propria esistenza, è, sempre secondo Cyrulnik ma “copiando” la favola di Andersen, imitare la condizione del cigno che si è sviluppato a partire dal brutto anatroccolo. Proprio il dramma d’identità nel Brutto Anatroccolo è un esempio efficace di come reagire alle avversità della vita.

L’uomo cerca di trovare il suo spazio e il suo mondo attraverso varie esperienze, anche drammatiche, per soddisfare il proprio ruolo di appartenenza a qualcuno o a qualcosa; questa la chiave di lettura più immediata!

Abbiamo utilizzato il piccolo schermo per condividere ciò che ci piaceva di più, per il palcoscenico della “Scala” ci sarà tempo e modo.

► **IL FENOMENO.** Dal mercato delle mascherine alla salute mentale.

# Moda, emozioni e dispositivi di protezione

## Una nuova normalità

L'isolamento sociale sperimentato in seguito alla distanza fisica costituisce un problema serio

Alfonso Leo\*



**I**n una conferenza del 12 maggio 1972 a Milano, Lacan parla della crisi del discorso del capitalista: «[...] la crisi, non del discorso del padrone, ma del discorso capitalista, che ne è il sostituto, è aperta».

Sembra di sentire parlare della situazione attuale. Il discorso del capitalista viene sviluppato tra il 1968 e il 1973 e viene visto come il più esplicito discorso politico di Lacan. Il contesto del maggio '68 e post-'68 è importante poiché coincide con un periodo di grave crisi del capitalismo e della sua legittimità, questione su cui ci si interroga ancora ora, soprattutto alla luce dei recenti avvenimenti legati al COVID-19.

Si tratta di un discorso che trova facile applicazione, alla luce di fatti recenti, anche nell'industria della moda, come vedremo. «È insostenibile... basta perché proceda come su delle rotelle, non potrebbe correre meglio, ma appunto va così veloce da consumarsi, si consuma fino a consumazione». Un meccanismo ben oliato che permette una circolazione infinita ma, nel momento in cui si crea un intoppo, il meccanismo si inceppa e niente sarà più come prima (come piace titolare ai giornali in tempo di pandemia). Ad aprile Armani ha pubblicato una lettera sulla rivista «WWD», la "bibbia della moda": «Il declino del sistema moda, per come lo conosciamo, è iniziato quando il settore del lusso ha adottato le modalità operative del fast fashion con il ciclo di consegna continua, nella speranza di vendere di più (traduzione personale)».

Ancora Armani: «Nella speranza di vendere di più si dà origine a un ciclo senza fine, [le rotelle di Lacan] per vendere di più e più in fretta, dimenticando che il lusso ha bisogno di tempo, per essere raggiunto ed essere apprezzato. Il lusso non può e non deve essere fast».

Il problema della fast fashion era già stato riesaminato in un libro dello scorso anno dal titolo Fashionopolis. The price of Fast Fashion & the future of clothes: «Per essere in grado di vendere vestiti che siano economici ma che diano ancora un profitto tangibile, la produzione è delocalizzata a fabbriche indipendenti in nazioni in via di sviluppo, dove non vi sono condizioni di sicurezza nel lavoro e le condizioni salariali sono a livello di povertà o anche inferiori».

E poi venne il virus... L'interruzione dei movimenti commerciali e la chiusura delle linee di comunicazione ha interrotto le tradizionali rotte commerciali con i paesi in via di sviluppo, conducendo i grandi marchi della moda a un generale momen-



## L'emergenza

Forse abbiamo bisogno di un nuovo tipo di DPI: la psicoanalisi



da cerca di riprendere la sua corsa e poiché i vestiti sono il nostro primo mezzo di comunicazione, un linguaggio a tutti gli effetti, cerca di creare un nuovo mercato.

Guram Gvasalia, cofondatore di Vetements, grande casa di moda internazionale, afferma che la slow fashion è la sola opzione quando la crisi colpisce e predice che: «Fast fashion will go out of fashion».

A causa del coronavirus molte nazioni hanno reso obbligatorio l'uso delle mascherine e i grandi brand della moda, che inizialmente avevano iniziato a produrre mascherine senza logo, hanno iniziato a realizzare DPI con logo ad un prezzo abbastanza elevato. La mascherina diventa un nuovo accessorio di moda, al punto che Vogue ha pubblicato la classifica delle mascherine più di stile. Il mercato delle mascherine è ufficialmente diventato un'industria.

Come afferma Eugenie Lemoine-Luccioni. Nel libro Psicoanalisi della moda: «La maschera, oltre a nascondere, offre una nuova superficie: un viso con cui identificarsi». L'autrice parlava della maschera del ballo mascherato e del mimo, ma la sua riflessione si rivela assolutamente attuale, mentre l'industria della moda cerca di aprire uno spiraglio per sé.

In aprile, Emily Sohn ha pubblicato su «Medscape» sito internazionale riservato ai medici, l'articolo COVID-19. National Psychiatrist-Run Hotline Offers Docs Emotional PPE. Si ribadisce la necessità di un intervento speciale per promuovere la salute mentale negli operatori della sanità, che richiedono una particolare attenzione attraverso la creazione di DPI (PPE in inglese) emozionali. Resta beninteso che l'attenzione vada poi estesa a tutta la popolazione.

È iniziata la seconda fase in Italia, post-lockdown, ed è obbligatorio l'uso dei DPI per riiniziare le attività quotidiane, ma niente sarà più come prima. L'isolamento sociale sperimentato in seguito alla distanza fisica obbligatoria costituisce un problema serio. Forse abbiamo bisogno di un nuovo tipo di DPI: la psicoanalisi come DPI, secondo la quale avremo agio di rimuovere invece la maschera metaforica e cercare una nuova "normalità".

Ma poi venne De Luca e revocò l'obbligo delle mascherine nei luoghi aperti, che si inventerà ora l'industria della moda?

\*Psicoanalista

to di ripensamento. Secondo Armani: «Questa crisi è anche un'opportunità per ripristinare il valore dell'autenticità: basta con la moda come pura comunicazione, basta con le sfilate in giro per il mondo per presentare idee modeste e intrattenere con show grandiosi che sembrano al momento inappropriati e un tantino volgari».

Quando il discorso del capitalista non «marche comme sur des roulettes», come dice Jacques Lacan, allora il sistema cerca di riconvertirsi. La crisi determinata dalla pandemia obbliga ad una riconversione industriale.

La crescente domanda di DPI (dispositivi di protezione individuale) per i lavoratori della sanità ha determinato una im-

provvisa mancanza di tali oggetti, mascherine e camici monouso. Alcuni produttori indipendenti e successivamente anche i grandi marchi hanno iniziato a produrre tali DPI senza logo e gratuitamente per la sanità pubblica. Il mercato della moda in recessione viene riconvertito ad una nuova esigenza, si aprono, tuttavia, nuove opportunità.

Gli osservatori concordano che la pandemia da COVID-19, che ha gettato produzione e consegne nel più totale scompiglio, possa portare la moda ad una cadenza di immissione in commercio più realistica.

«The Streetwear Face Mask Market Is Booming», titola la CNN, le rotelle ricominciano a girare. L'industria della mo-

▶ **CONTRO IL CALDO.** La prima regola è scegliere cibi leggeri e ricchi di acqua, vitamine e sali minerali

# Dieta e sapori dell'estate

Laura Melzini\*



Seguire una corretta alimentazione è fondamentale in ogni periodo dell'anno, ma lo diventa ancora di più in estate quando c'è l'afa che fa da padrone. In questo periodo è normale sentirsi spossati, irritati e debilitati, si dorme poco. Nervosismo e stanchezza sono gli effetti collaterali di un clima eccessivo, poco tollerabile.

Con il caldo estivo il rischio di disidratazione tende ad aumentare, con la conseguente perdita di Sali minerali. Il primo sintomo della disidratazione è senza dubbio la sete, quindi molto importante è evitare l'insorgenza di questo sintomo e bere almeno due litri di acqua al giorno, da incrementare in caso di sport e sudorazione eccessiva. Con il sudore si perdono due Sali minerali essenziali per il nostro organismo: magnesio e potassio, la cui carenza porta mal di testa, nervosismo e debolezza.

La prima regola è scegliere cibi leggeri e ricchi di acqua, vitamine (A,B,C,E) e sali minerali (sodio, potassio, magnesio) in modo da facilitare la digestione combattere la disidratazione e reintegrare i liquidi. Largo dunque a frutta e verdura di stagione, ad alimenti "acquosi" come spremute, succhi di frutta naturali, centrifugati, frullati e yogurt.

La frutta e la verdura sono alimenti che soddisfano molteplici esigenze del corpo: nutrono, dissestano, reintegrano i sali minerali persi con il sudore, riforniscono di vitamine, mantengono in efficienza l'apparato intestinale con il proprio apporto di fibre e si oppongono all'azione dei radicali liberi prodotti nell'organismo dall'esposizione al sole. Il potassio contenuto nei prodotti vegetali freschi, inoltre, facilita il drenaggio dei liquidi all'interno dei tessuti, alleviando la pesantezza degli arti inferiori. Così assicureremo al nostro organismo vitamine, minerali, antiossidanti e nutrienti protettivi necessari per restare in salute tutta l'estate.

La principessa delle verdure anti caldo è indubbiamente la zuccina. Ortaggio di stagione con un bassissimo valore calorico, è composta al 95% da acqua ed è un'ottima fonte di minerali come potassio, ferro, calcio e fosforo. Oltre che di vitamina A e C e di carotenoidi, in grado di favorire l'abbronzatura. Caratteristiche simili a un'altra verdura di stagione, il cetriolo, costituito al 96% da acqua e contenente buone quantità di vitamina C, aminoacidi e sali minerali come potassio, calcio, fosforo e sodio. È un buon diuretico, rinfresca e ha un'azione disintossicante.

Il frutto estivo per antonomasia anti caldo, invece, è l'anguria, la cui polpa di colore rosso è ricca di carotenoidi, sostanze antiossidanti fondamentali per contrastare i radicali liberi. È costituita per il

92% di acqua e dell'8% di zuccheri comunemente presenti nella frutta. Il suo consumo contribuisce dunque alla nostra idratazione durante le giornate più calde.

Stimola la diuresi grazie alla ricchezza d'acqua e favorisce la disintossicazione del corpo.

Un altro frutto tipicamente estivo è la pesca, composta per l'87 per cento di acqua, contiene potassio e ferro ed è ricca di vitamina C. Leggermente lassativa e diuretica, ha proprietà rinfrescanti e disintossicanti. Grazie alla presenza di calcio e potassio, è anche mineralizzante e ricostituente, ottima per rafforzare denti e ossa, oltre a proteggere la pelle e gli occhi grazie alla presenza di betacarotene.

Quando fa caldo l'organismo ha bisogno di meno calorie non dovendo contrastare temperature basse. Per questo è bene orientare la dieta, oltre che, verso un maggior consumo di frutta e verdura, anche verso il consumo di cereali integrali, carboidrati semplici e piatti unici, limitando cibi ricchi di grassi saturi. Quindi l'invito è a ridurre drasticamente l'apporto di



cool e bevande zuccherate e nemmeno troppo fredde ed evitare se possibile carni rosse ricche di grassi saturi a favore di quelle bianche e del pesce.

Il pesce, dovrebbe essere assunto tutto l'anno almeno tre volte a settimana. In particolar modo in estate, per il suo contenuto di acidi grassi polinsaturi e per la sua alta digeribilità.

Importante è anche la modalità di preparazione, da preferire sicuramente una cottura alla griglia o

al vapore, in modo da facilitare la digestione.

Il processo digestivo aumenta la temperatura del corpo, quindi, quando fa molto caldo, il cibo spazzatura o qualsiasi altro cibo grasso, che richiede un grande sforzo da parte del nostro corpo per essere digeriti, in generale dovrebbe essere evitato.

Da preferire, in estate, le carni bianche, più magre e leggere. Il pollo, infatti, ha un buon contenuto proteico a cui associa un certo quantitativo di sodio, potassio, fosforo, magnesio, ferro, selenio e vitamine B1, B2 e PP. Quando fa molto caldo, nonostante l'appetito sia di meno, bisogna comunque rispettare quotidianamente il numero e gli orari dei pasti, soprattutto la prima colazione, che deve essere privilegiata rispetto agli altri pasti. La prima colazione è il pasto più importante, arriva dopo il periodo di digiuno più lungo nell'ar-

co delle 24 ore e fornisce il "carburante" per tutta la giornata. Non consumare un'adeguata prima colazione, inoltre, predispone ad una maggiore assunzione di calorie nelle ore successive e al rischio poi di soffrire maggiormente il caldo.

Evitare pasti completi con primo, secondo e contorno quando, durante soggiorni in albergo o in viaggio, è più facile che si consumi al ristorante sia il pranzo che la cena. Optare in una delle due occasioni per piatti unici bilanciati che possono fornire i nutrienti di un intero pasto. Alcuni degli abbinamenti possibili sono pasta con legumi e/o verdure, carne, pesce, uova con verdure.

Seguire questi pratici consigli è già un buon punto di partenza per adottare uno stile di vita salutare e un'alimentazione corretta anche quando ci si ritrova a fronteggiare alte temperature.

**\*Specialista in scienza dell'alimentazione**



## TRA BENEFICI E RISCHI

# Evitiamo che il sole diventi un nostro nemico

Maria Assunta Baldassarre\*



L'estate è arrivata e la necessità di esporsi al sole cresce sempre più in ognuno di noi.

Il nostro organismo ha bisogno di luce. In estate siamo tutti più felici: si regola il ritmo sonno-veglia e

la muscolatura si rilassa. La luce stimola il sistema neuroendocrino a produrre serotonina, un mediatore che cura la depressione, aumentando il tono dell'umore.

Si riduce il rischio di osteoporosi e rachitismo perché il sole favorisce la sintesi di vitamina D con conseguente aumento dell'assorbimento di calcio nelle ossa. Questa vitamina potenzia anche il sistema immunitario, proteggendoci da numerose malattie.

L'esposizione solare, inoltre, determina la regressione della psoriasi, patologia che ha un notevole impatto sulla qualità di vita dei pazienti, della dermatite seborroica, anch'essa molto fastidiosa, della vitiligine e della dermatite atopica.

Accanto a questi numerosi effetti benefici è opportuno ricordare, però, che le radiazioni ultraviolette possono anche essere pericolose per la nostra pelle.

Gli UVA favoriscono la formazione di radicali liberi e di conseguenza il photoaging mentre gli UVB vanno a danneggiare il DNA delle cellule. Una errata esposi-



zione solare può indurre la comparsa di eritemi, ustioni che, creando nelle sedi in cui si sono verificati un "locus minoris resistentiae", rendono quella zona più vulnerabile dal punto di vista immunologico e maggiormente predisposta a neoplasie.

Il danno alle strutture più profonde della cute è responsabile della pigmentazione della pelle, cioè comparsa di macchie brune, perdita di elasticità ed insorgenza di

rughe.

In soggetti predisposti, un fenomeno molto frequente durante l'esposizione solare, è l'eritema che rende difficile il rapporto di questi pazienti con il sole.

Nel 2018 in uno studio pubblicato da Burns et al. si è evidenziata una alterazione del microbioma cutaneo dopo fotoesposizione con riduzione dei lattobacilli, che sono utili per mitigare gli effetti negativi dei raggi ultravioletti, cioè riduzione dell'infiammazione e dell'invecchiamento della pelle.

È stato, invece, evidenziato un aumento dei cianobatteri produttori di tossine, responsabili di reazioni infiammatorie a carico di cute e intestino.

In base a quanto riportato, al fine di evitare che il nostro amico sole possa diventare un nemico, non dobbiamo consentire che gli effetti negativi prevalgano su quelli positivi. Per una tranquilla esposizione solare è opportuno, pertanto, non prendere il sole nelle ore più calde del giorno, utilizzare creme solari con fattore di protezione adeguata, applicandole più volte nell'arco della giornata, evitare le ustioni ed utilizzare presidi come cappelli e occhiali.

Solo il ricorso a questi accorgimenti ci consentirà di poter usufruire di tutti i benefici che l'amico sole genera nel nostro organismo e di non incorrere in spiacevoli sorprese.

**\*Dermatologa**