

Salute & Benessere

Pelle e stress



Mariolina De Angelis*



Essere affaticati è un sintomo riportato nella nostra vita, generalmente descritto come uno stato fisico e mentale di stanchezza e di debolezza. Questo stato influisce sull'aspetto della nostra pelle e soprattutto su cosa del viso. È frequente infatti, che attribuiamo la causa dei nostri malanni, allo stress. Generalmente conduciamo sempre una vita frenetica con dei riposi notturni di scarsa qualità e pratichiamo un regime alimentare poco corretto, prestando scarsa attenzione all'esercizio fisico. Ma quanto di scientificamente probabile può effettivamente ripercuotersi sul nostro aspetto esteriore? Uno studio su di un campione di

popolazione caucasica di età compresa tra i 18 e i 82 anni spiega che ben lo 80% degli intervistati con un sondaggio on-line, ha dichiarato che il proprio viso gli sembra stanco individuando i segni della stanchezza principalmente nella zona periculare, nella mancanza di tono della pelle, e del colorito opaco e nella comparsa delle rughe. Osservando il loro comportamento, questi soggetti mostravano anche una minore autostima essendo poco soddisfatti del loro aspetto facciale. Dallo stress, dallo studio, è messo inoltre la connessione tra lo stile di vita e i segni della fatica evidenti sulla pelle. Dunque, lo stress non è solo il paravento dietro cui ci nascondiamo e a cui attribuiamo molte delle cose che non funzionano del nostro corpo. Scientificamente il nostro stile di vita sregolato incide sul nostro aspetto. Lo stress aumenta la quantità di

cortisolo e inibisce la sintesi di collagene. Il cortisolo è l'ormone dello stress; la sua produzione infatti aumenta in condizioni psicofisiche severe. Inoltre la maggiore concentrazione di cortisolo determina una iperattivazione della reazione di glicosilazione, ossia il meccanismo attraverso cui avviene la sintesi del collagene. Quando la glicosilazione avviene in modo eccessivo, ovvero inizia spontaneamente senza l'intervento degli enzimi, questo processo prende il nome di glicazione, e porta alla formazione di prodotti che possono accelerare l'invecchiamento e i processi degenerativi, rallentando il turnover del collagene. Va da sé, che una minore produzione di collagene provoca una riduzione della compattezza della pelle, e quindi la formazione delle rughe. Alcuni ricercatori sostengono che lo stress possa portare il nostro corpo a pro-

durire più insulina, un ormone prodotto dal pancreas che permette alle cellule del corpo umano di utilizzare e immagazzinare lo zucchero contenuto nei carboidrati. E' l'insulina che a sua volta stimola gli androgeni, ossia gli ormoni, che a determinano un'iperproduzione di sebo ed una reazione di ipercheratinizzazione, ossia una produzione eccessiva di cellule che vanno ad ostruire le ghiandole sebacee e ciò cosa che determina una maggiore impurità. Inoltre in risposta a fattori esogeni stressanti, il sistema immunitario può risultarne compromesso. In condizioni stressanti si verifica una dilatazione dei vasi sanguigni con comparsa di fenomeni di arrossamento. Dunque i rossori, l'aumento delle impurità e delle rughe. La disidratazione, il colorito grigiastro, sono i segnali evidenti dello Skin fatigue che molti visi mostrano. La pelle

dunque è lo specchio del nostro stato fisico e mentale e quando anche essa si mostra affaticata è il caso probabilmente di rallentare i ritmi. Proviamo a modificare alcune abitudini di vita. Per quanto riguarda la nostra beauty è importante di detergere il nostro viso, prediligendo delle mousse detergenti, i cui ingredienti sono dolcificanti. Certamente hanno un tocco leggero sulla pelle e riducono al minimo lo sfregamento meccanico. È opportuno effettuare dei peeling leggeri e utilizzare una crema che abbia un filtro di protezione UV contro la luce blu, magari durante la giornata può essere importante vaporizzare sul viso un'acqua termale, in modo da evitare eccessiva disidratazione. Un rimedio alla fatigue è certamente l'allontanamento dalla nostra vita di tutto ciò che inutilmente ci appesantisce e ci affatica.

*Farmacista

► **SOCIETÀ'** Dalla serotonina a dopamina ed adrenalina

Che cos'è la felicità?

Sono sostanze chimiche rilasciate a livello cerebrale a contribuire al nostro benessere

Maridea*

La felicità è riconosciuto come un diritto fondamentale della persona. Ma a livello chimico cos'è che ci rende felici? Da dove deriva il sentimento della felicità?

I fattori della felicità di ogni essere umano sono degli ormoni, definiti appunto ormoni della felicità. Si tratta di sostanze chimiche rilasciate a livello cerebrale che con i loro effetti sul nostro organismo contribuiscono anche al nostro benessere. Mi riferisco alla serotonina, dopamina, ossitocina, adrenalina e alle endorfine. La serotonina è nota anche come ormone del buonumore. È un neurotrasmettitore prodotto dei neuroni serotoninergici del sistema nervoso centrale e nelle cellule enterocromaffini dell'apparato gastrointestinale. È sintetizzata a partire dal triptofano un amminoacido ed è coinvolta in numero-

se importanti funzioni biologiche. La serotonina interviene nel controllo dell'appetito, determinando la comparsa del senso di sazietà. Regola la motilità intestinale, i ritmi circadiani sincronizzando il ciclo sonno-veglia. A livello del sistema nervoso centrale la serotonina presente in difetto è causa di danni patologici dell'umore, determinando ansia, depressione ed aggressività.

La dopamina invece è definito ormone dell'euforia. Aumenta quando facciamo qualcosa che ci piace e che ci dà piacere. È un neurotrasmettitore appartenente alla famiglia delle catecolamine ed è il precursore dell'adrenalina e della noradrenalina. È sintetizzata dall'ipotalamo e riveste diverse funzioni anche a livello del sistema nervoso centrale, come il controllo del movimento, il controllo della capacità mnemonica dell'umore e l'inibizione del rilascio di prolattina.

L'ossitocina invece è l'ormone dell'amore. Prodotto dall'ipotalamo è secreto dalla neuroipofisi. Le sue funzioni sono quelle di stimolare le contrazioni uterine durante il travaglio, stimolare la produzione di latte materno durante l'allattamento. La suzione del bambino sul capezzolo, infatti stimola la produzione di ossitocina, che a sua volta favorisce la contrazione della muscolatura liscia attorno alle ghiandole mammarie, aumentando l'elezione del latte. Il rilascio di ossitocina produce diverse sensazioni positive come fiducia ed empatia e riesce a diminuire l'ansia.

La noradrenalina, nota come ormone della forza, è sintetizzata nella porzione interna del surrene ed è considerata, insieme alla noradrenalina, il neurotrasmettitore tipico del sistema nervoso simpatico. Per esplicitare la sua attività biologica interagisce con specifici recettori adrenergici: alfa e beta.



Una volta prodotta viene immessa direttamente nel sangue e determina diverse funzioni nell'organismo. Anzitutto l'aumento della frequenza cardiaca, il restringimento dei vasi, la dilatazione delle vie aeree, oltre che l'aumento dell'apporto energetico. In generale è l'ormone che migliora la reattività dell'organismo in situazione di stress, preparando il corpo a reagire a questa situazione di pericolo.

Le endorfine invece sono gli ormoni del benessere trasmettitori prodotti a livello dell'ipofisi, dotati di una potente attività analgesica ed eccitante. Essi hanno un'azione simile a quelle della morfina e simile ad altre sostanze oppiacee. Attualmente sono distinte 4 tipi definite: Alfa, beta, gamma e del-

ta, che oltre ad aumentare la tolleranza al dolore sono coinvolte, nel senso di benessere e appagatezza, che insorge al termine di un rapporto sensuale. Inoltre esse intervengono nella regolazione del ciclo mestruale, nel controllo dell'appetito e nella termoregolazione. L'aspetto più affascinante delle endorfine risiede nella loro capacità di regolare l'umore. E infatti, durante situazioni particolarmente stressanti, le endorfine da lato aiutano a sopportare il dolore, dall'altro influiscono positivamente sullo stato d'animo. La sintesi delle endorfine aumenta in risposta all'esercizio fisico, spiegando così la sensazione di benessere e di euforia che insorge dopo aver praticato un'attività fisica.

*Farmacista




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

► **SOCIETÀ'** Mortalità in eccesso, a causa della mancata diagnosi dovuta alla Pandemia

Allarme Tubercolosi l'impatto del Covid

*I dati nell'ultimo
rapporto dell'Oms*

Biagio Campana



L'attuale pandemia da COVID-19 ha destabilizzato interi sistemi sanitari con importanti ripercussioni sociali ed economiche

in tutto il mondo. Tra i danni rilevati e certificati non può sfuggire l'impatto negativo che ha avuto sulla fornitura e l'accesso ai servizi essenziali per la tubercolosi (TBC), malattia tristemente conosciuta anche come il "mal sottile" o la "malattia romantica" che ha attraversato la storia e che rappresenta ancora una grandissima emergenza sanitaria soprattutto in alcuni paesi del globo. La tubercolosi (TBC) è una malattia infettiva e contagiosa, causata da un batterio, il "Mycobacterium Tuberculosis", chiamato comunemente Bacillo di Koch (dal nome del medico tedesco che lo scoprì). Nella maggior parte dei casi interessa i polmoni ma possono essere coinvolte altre parti del corpo. Se non trattata la TBC può portare al decesso. Per servizi essenziali relativamente alla TBC intendiamo la notifica dei nuovi casi di tubercolosi rilevati attraverso i sistemi nazionali di sorveglianza della malattia e l'onere che la malattia determina in termini di spesa sanitaria sui paesi. L'ultimo rapporto globale sulla tubercolosi stilato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha incluso stime provvisorie dell'impatto delle interruzioni dei servizi sanitari causate dalla pandemia di COVID-19 sul numero di decessi globali per tubercolosi nel 2020, dati provvisori sulle notifiche di tubercolosi relativi ai primi 6 mesi del 2020 e dati sulle strategie messe in campo attraverso i programmi nazionali per la tubercolosi (NTP). Un indicatore ampiamente disponibile che può essere utilizzato per valutare l'impatto della pandemia sull'interruzione dell'erogazione delle cure primarie per la TBC è sicuramente rappresentato dal numero nazionale di notifiche mensili o trimestrali dei nuovi casi. Questo indicatore riflette l'impatto sull'accesso alla diagnosi e alle cure sia dal lato dell'offerta (ad esempio la capacità di continuare a fornire servizi) che dal lato della domanda (ad esempio, la volontà e la capacità di cercare assistenza nel contesto dei lockdown e/o delle varie restrizioni messe in campo per arginare la pandemia e le preoccupazioni circa i rischi a cui si va incontro accedendo alle strutture sanitarie durante una pandemia). Ma cosa sta accadendo in questo momento? A fronte di un grande aumento del numero globale di notifiche di casi di tubercolosi relativi agli anni 2017, 2018, 2019 i dati relativi sia al 2020 che ai primi mesi del 2021 mostrano purtroppo un calo sostanziale del 18% del numero di notifiche che sono passate dai 7,1 milioni del 2019 a 5,8 milioni del 2020. Questa battuta d'arresto, unita alle continue interruzioni nel 2021, mette fortemente a rischio l'obiettivo delle Nazioni Unite (ONU) che si era prefissata di trattare 40 milioni di persone con diagnosi di tubercolosi nel quinquennio 2018-2022. Entrando un po' più nel dettaglio notiamo che maggiori riduzioni relative delle notifiche



annuali tra il 2019 e il 2020 si sono osservate in Gabon (80%), Filippine (37%), Lesotho (35%), Indonesia (31%) e India (25%) con alcune eccezioni rappresentate dalla Repubblica Democratica del Congo, la Nigeria, la Repubblica Unita di Tanzania e lo Zambia. Ma la ragione del calo delle notifiche potrebbe essere ascritto alla minor virulenza del microrganismo o ad una riduzione della sua diffusione? I dati sulla mortalità ci dicono che la TBC è

tutt'altro che sconfitta confermando l'impatto negativo che il SARS Covid 19 sta avendo sulla stessa. A livello globale, si stima che le interruzioni della fornitura e dell'accesso ai servizi diagnostici e terapeutici per la TBC a causa dovuta alla pandemia da COVID-19 abbiano causato, a livello globale, un aumento di circa 100 000 decessi tra il 2019 e il 2020 (un aumento da 1,2 milioni a 1,3 milioni di persone sieronegative, con circa 5000 decessi

aggiuntivi per tubercolosi tra le persone sieropositive). Le proiezioni dell'incidenza e della mortalità della tubercolosi per i 16 paesi presi a modello dall'OMS fino al 2025 suggeriscono che questi dati possano peggiorare nel 2021 e si stima in particolare un incremento della mortalità per tubercolosi nel 2021 ma anche di incidenza della stessa malattia nel 2022. Ci potrebbe essere addirittura una sottostima del fenomeno visto che il modello di ri-

levazione messo in campo su questi 16 paesi non tiene conto dei livelli di povertà e denutrizione, che aumentano il tasso di ripartizione della malattia tra gli individui infetti e la perdita di reddito che può anche influenzare il comportamento di ricerca dell'assistenza sanitaria quando le persone non si ammalano, causando ritardi nella diagnosi e nel trattamento della tubercolosi.

***Specialista in Malattie dell'Apparato Respiratorio**

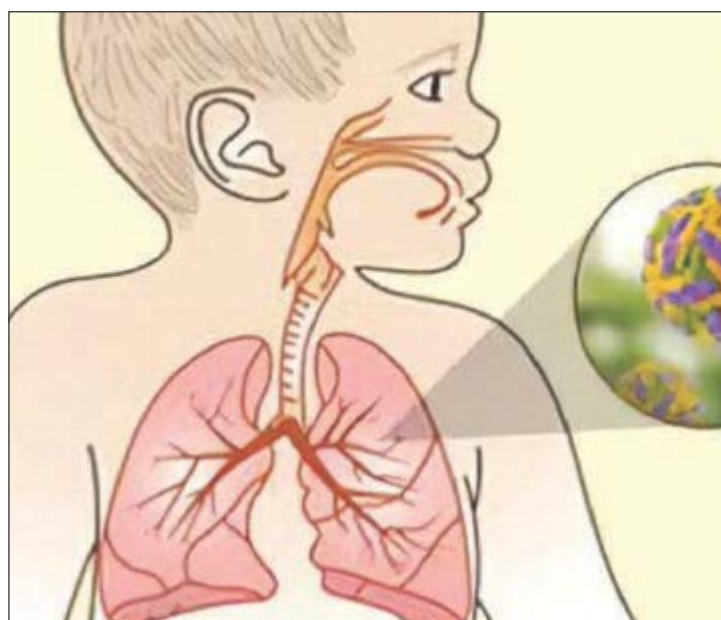


I CONSIGLI DEI PEDIATRI

Il virus respiratorio sinciziale, i sintomi da non sottovalutare

Inappetenza, apnea, respiro affannoso. Sono i campanelli d'allarme che i genitori non devono sottovalutare nei bambini piccoli e che necessitano di una valutazione in ospedale. L'indicazione arriva dai medici della Società italiana di pediatria (Sip) che suggeriscono le "Cinque cose da sapere sul virus respiratorio sinciziale", in merito all'infezione che, in questo periodo in anticipo rispetto agli anni precedenti, sta provocando in Italia il ricovero di bimbi con polmoniti e bronchiolite acuta.

In particolare, rispetto a 'cosa i genitori devono fare e 'quando è necessario recarsi in ospedale, i pediatri ricordano che "la bronchiolite è una malattia dinamica e quindi è importante che i genitori siano informati sulla possibile evoluzione e peggioramento del quadro clinico e venga attuato uno stretto monitoraggio con il pediatra curante. I segnali di allarme da non sottovalutare e che devono condurre ad una valutazione ospedaliera sono principalmente: la riduzione dell'alimentazione che rappresenta il primo segno che il bambino sta peggiorando ed è spesso la principale causa di ricovero ospedaliero; la presenza di episodi di apnea (momenti di interruzione del respiro); la com-



parsa di difficoltà respiratoria: il bambino respira più velocemente ed è affannato, sono presenti rientramenti al torace e al giugulo (cioè è più marcata la fossetta tra il collo e lo sterno).

Da sapere c'è anche il fatto che "i sintomi del virus respiratorio sinciziale sono simili a quelli di altre infezioni respiratorie virali e sono rappresentati da rinorrea, tosse secca e stizzosa e febbre (nella maggior parte dei casi non elevata). Successivamente

possono comparire i segni di una riduzione dell'alimentazione e poi difficoltà respiratoria, in genere in 3°-5° giornata di malattia".

Inoltre, il "virus respiratorio sinciziale o Vrs, è un patogeno respiratorio molto comune, capace di infettare l'apparato respiratorio di pazienti di qualunque età, ma principalmente colpisce i bambini nei primi anni di vita. Solitamente provoca il raffreddore (infezione delle vie ae-

ree superiori), ma specialmente nei bambini nei primi mesi di vita l'infezione da Vrs può raggiungere le vie aeree inferiori ed i polmoni causando la bronchiolite acuta (un'infezione delle vie aeree inferiori) o la polmonite.

La quarta cosa da sapere è che "il Vrs si diffonde facilmente da persona a persona. L'infezione si contrae attraverso le mucose di naso, bocca e occhi. Quando una persona infetta tossisce o starnutisce, rilascia in aria delle particelle che contengono il virus. Tali particelle possono essere inalate, oppure si possono depositare sulla bocca, sul naso o sugli occhi. In particolare, l'infezione si contrae toccando con le mani le secrezioni nasali o buccali infette e quindi strofinandosi gli occhi o il naso. Il Vrs può sopravvivere per molte ore sulle superfici dure come tavoli, maniglie delle porte, giocattoli e culle.

Infine la diffusione. Si tratta della "più frequente causa di infezione delle vie respiratorie nei bambini al di sotto dei 2 anni e rappresenta la prima causa di ricovero ospedaliero sotto l'anno di età. In Italia il periodo epidemico intercorre tra ottobre e marzo, con un picco in gennaio-febbraio".

► SOCIETÀ' Maggiore sicurezza sul luogo di lavoro, emergono gli asintomatici

Green pass, positivi in aumento

Per via dei controlli il numero dei tamponi è salito alle stelle

Gianpaolo Palumbo*



Nell'ultima settimana è rimbalsata sulla carta stampata e nei network televisivi un allarme per l'aumento dei contagi in Campania ed un po' in tutta Italia. L'aumento esiste, ma non è la solita intramontabile "fake news", è dovuto all'introduzione dal 15 ottobre dell'oramai arcinoto "green pass" per i lavoratori dipendenti. I nostri connazionali prima si sono impauriti per eventuali nuove restrizioni e poi finalmente si è compresa la verità. Per via dei controlli il numero dei tamponi è salito alle stelle. Basti pensare che nei giorni precedenti l'entrata in vigore del nuovo sistema del cosiddetto "disco verde" di via libera al lavoro sono stati oltre 800mila i tamponi. Il riscontro di positività più elevato della media riguarda, per la stragrande maggioranza, i non vaccinati pauci-sintomatici o asintomatici che senza la positività del tampone non sarebbero stati mai scoperti, mettendo in pericolo se stessi e le persone con cui sono in contatto.

Venuti alla luce i non vaccinati positivi il numero dei contagi è salito ma ciò ha permesso finalmente un importante tracciamento che in realtà non era mai esistito nel nostro paese. Fa eccezione solo l'esperienza della Regione Trentino-Alto Adige che, agli albori della pandemia, ordinò 350mila tamponi che diedero modo di scoprire i tanti positivi asintomatici e ridurre il numero delle trasmissioni virali. Sembrava dai numeri che la regione più a Nord del nostro paese fosse totalmente in mano al nemico coronavirus. Ma il balzo in avanti dei positivi era legato alla massa dei tamponi effettuati. I numeri crollarono subito grazie alle immediate cure ed all'isolamento dei positivi asintomatici che furono immediatamente relegati a domicilio. In pratica è quello che sta accadendo oggi in tutta la penisola.

Quindi il "green pass", oltre alla sicurezza negli ambienti di lavoro ci aiuta a far venir fuori tanti asintomatici e questo è un beneficio "collaterale" importante perché le malattie da covid, i ricoveri ed i decessi avvengono tra la popolazione non vaccinata con una appendice molto piccola di vaccinati alla prima dose o da pochi giorni.

In Gran Bretagna, dove da mesi hanno annullato le restrizioni, si sono ritrovati dopo una settimana tragica, per i numeri elevatissimi di positivi, altri quarantamila contagi domenica scorsa. Al momento sembra che la loro unica prospettiva sia quella di imitare l'Italia applicando una sorta di "green pass". In Gran

Bretagna il numero dei contagi è doppio rispetto a quello del nostro paese, e con un numero maggiore di decessi di ben novemila unità. Boris Johnson deve lottare, oltre che contro il covid, anche contro gli esiti della Brexit che comporta in questi giorni la mancanza di carburante e dei generi di prima necessità. Infatti mancano a vario titolo centomila trasportatori. Quindi l'Inghilterra è divenuta molto vulnerabile e la seconda dose va accelerata tra la popolazione, oltre a spingere i giovani alla prima dose, altrimenti gli ospedali inizieranno ad andare in tilt.

A questo punto, fatti i debiti confronti con le situazioni delle altre nazioni europee, si può affermare che l'approccio alla pandemia nel nostro paese ha dato i suoi frutti, anzi in questa circostanza l'Italia non è stata la solita Cenerentola continentale inaffidabile e disorganizzata. In questo

periodo ha mostrato capacità organizzative tra le più efficienti e, perfino il "nostro" profondo Sud, sempre vituperato, ha dato segni di grande efficacia testimoniata dai cittadini lombardi ospiti delle sue rianimazioni. Dal tanto vituperato concetto di diffusa malasanità che ci veniva calzato addosso siamo considerati oggi organizzatori super capaci di mettere in moto una macchina vaccinale tra le più efficienti del mondo occidentale.

Perfino una grande percentuale di giovani si è vaccinata perché consapevole della sicurezza dei presidi scientifici, "fiduciosi nella scienza che in tempi record ce li ha dati, abbastanza familiari con i concetti di DNA ed RNA, studiati fin dalle scuole elementari, da ridere della possibilità che questi prodotti possano scatenare chissà quale mutazione genetica" (R. Villa da "Notizie Mediche Univadis").

Va ancora sottolineato che il "boom" dei tamponi deve necessariamente continuare anche se spinto in alto, in realtà, da chi respinge il green pass. In questo modo aumenterà il numero dei contagi perché gli asintomatici o i pauci-sintomatici si sottoporranno al test e si comprenderà quanto sia subdolo il coronavirus che transita da uomo ad uomo senza farsene accorgere e di come sia pericoloso aver paura dei vaccini. Con i tamponi diffusi sarà facile rintracciare coloro i quali si sentono benissimo ma sono, senza volerlo, portatori del virus ai propri familiari, ai propri amici ed ai propri colleghi di lavoro.

Gli italiani hanno raggiunto i traguardi prefissati perché hanno sopportato il più lungo ed estenuante lock-down dell'occidente indossando la mascherina ancora oggi, rispettando le distanze, facendo le file, cantando dai balconi, utiliz-



zando la didattica a distanza per gli studenti, accorciandosi le maniche nonostante la paura, facendo sedere in macchina sul sedile posteriore la propria moglie, non andando al cinema, a teatro, al ristorante, a ballare, comprendendo che con la vaccinazione riparte la vita e l'economia.

In conclusione si può affermare che siamo a buon punto nella lotta alla pandemia e si inizia ad intravedere la risoluzione del problema. E' vero che ci sono ancora in piedi i problemi legati alle varianti del virus ed alla diffusione della vaccinazione ancora bassa nel mondo

non occidentale. Tale "bassa velocità" di prevenzione è legata alla scarsa organizzazione territoriale e non certo alla paura dei vaccini, anche perché, dopo sette miliardi di dosi somministrate fin'ora nel mondo, tante preoccupazioni ancora possono esistere ma non impedire la necessaria profilassi.

Quindi si può rispondere con tranquillità alla domanda sul nostro futuro che il bicchiere è mezzo pieno e non per essere ottimisti ma perché i numeri danno ragione all'Italia ed agli italiani.

*Medico Federazione medici sportivi italiani

LO STUDIO

Lotta ai tumori, arruolati cento pazienti per studiare i benefici del canottaggio



Cento pazienti impegnate nella pratica del canottaggio per 12 mesi, con lo scopo di misurarne i benefici contro il cancro nelle donne e di sperimentare in che modo organizzare il percorso di cura valorizzando la collaborazione fra le diverse specializzazioni mediche, le associazioni di volontariato ed i circoli di canottaggio.

Questo lo studio 'Catalinà, il nuovo progetto scientifico sostenuto dalla Fondazione Insieme contro il cancro, dall'Università di Torino, Coni Federazione Italiana Canottaggio e Favo (Federazione Italiana delle Associazioni di Volontariato in Oncologia, che patrocina l'iniziativa), e presentato al Circolo Aniene di Roma.

«L'obiettivo - spiega Francesco Cognetti, presidente di Insieme contro il Cancro - è dimostrare scientificamente gli effetti positivi dello sport che può rappresentare sempre un alleato del benessere femminile, anche per quello di chi sta affrontando una neoplasia» e la pratica di uno sport almeno tre volte a settimana migliora la qualità della vita e, per alcuni tumori,

riduce il rischio di recidiva, hanno osservato gli esperti.

Per lo svolgimento delle attività di canottaggio sono stati coinvolti il Circolo dei Canottieri di Caprera di Torino, il Circolo Aniene e Deportivo di Roma, il Circolo Savoia di Napoli, il Circolo dei Canottieri di Padova, la lega Navale italiana sezione di Barletta. Un coach accompagnerà le partecipanti per tutta la durata dell'iniziativa, con un piano personalizzato di allenamenti.

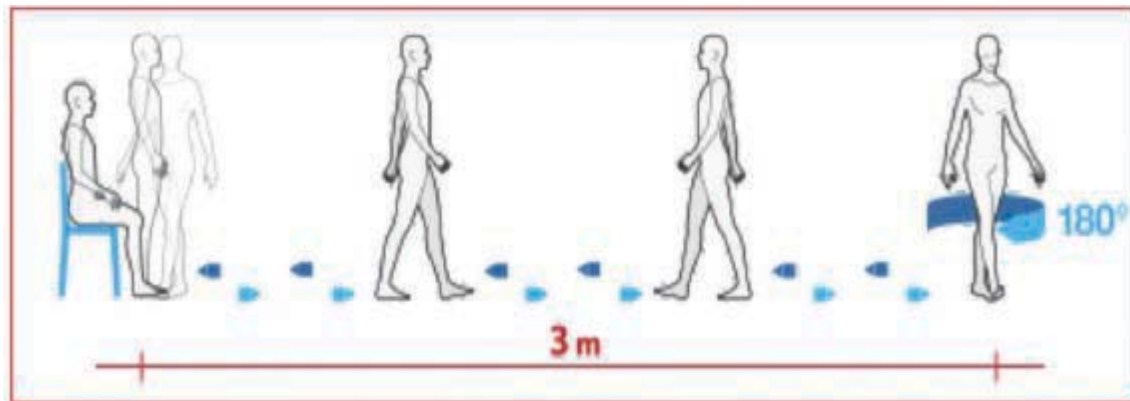
«Siamo entusiasti di partecipare a questa iniziativa, perché da sempre ci occupiamo della promozione dell'attività fisica in tutta la popolazione», spiega Carlo Mornati, segretario generale Coni. «Sport e salute - dice Giuseppe Abbagnale, presidente della Federazione Italiana Canottaggio - rappresentano un connubio rilevante. È necessario scoprire come l'attività fisica possa interagire con la medicina, affiancandola e migliorando la qualità di vita delle persone. Speriamo che questo studio potrà dare risposte importanti per molte donne».

**PREVENZIONE.** La metà degli anziani con frattura non recupera la capacità di deambulare

Strutture sanitarie, rischio caduta degli ospiti

Mario e Alessandro Ciarimboli*

Uno degli eventi più rischiosi e più frequenti per le persone anziane è la caduta, tanto nella vita di tutti i giorni come nelle strutture "protette" (Ospedali, Residenze Sanitarie, Case di riposo). Già il 13 novembre 2011 il Ministero della Sanità con la specifica Raccomandazione n. 13 forniva alle Strutture assistenziali indicazioni per prevenire le cadute dell'anziano valutandone il rischio. Alcuni dati statistici sono fortemente allarmanti: infatti, un anziano che cade una prima volta ha rischio elevato di cadere nuovamente entro un anno con danni gravi. In particolare, la metà degli anziani con recidiva di caduta e con frattura del femore non recupera la capacità di deambulare e il 20% va incontro a morte per complicanze entro sei mesi. Al di là di questo caso limite, nella persona anziana che cade si determinano la paura di cadere nuovamente, insicurezza, ansia con aumento di disabilità e, in definitiva, deterioramento della qualità di vita. L'evento caduta è stato statisticamente valutato negli Ospedali con questi risultati: si ritiene che "circa il 14% delle cadute in ospedale sia classificabile come accidentale, ovvero possa essere determinato da fattori ambientali (es. scivolamento sul pavimento bagnato), l'8% come imprevedibile, considerate le condizioni fisiche del paziente (es. improvviso disturbo dell'equilibrio), e il 78% rientri tra le cadute prevedibili per fattori di rischio identificabili della persona (es. paziente disorientato, con difficoltà nella deambulazione)" (Allen M. L., Ballard C. G. et al, Incidence and prediction of falls in Dementia: a Prospective Study in Older People, PLoS ONE 4(5):e5521, 2009). Le stesse percentuali probabilmente sono applicabili all'anziano che vive nella sua abitazione, spesso con rischi molto più elevati per la mancanza di adeguata assistenza. Noi riteniamo che l'evento "caduta" sia potenzialmente prevedibile e prevenibile, con il riscontro da parte degli operatori socio sanitari di alcuni elementi caratteristici attraverso appositi strumenti di lavoro. Questi strumenti di lavoro (scale di valutazione), associati alla attenta valutazione clinica, consentono agli operatori sanitari di adottare le giuste azioni di prevenzione. Tra le tante scale in uso ricordiamo la Tinetti scale, la scala Conley, la scala Morse, la scala Stratify, l'indice dinamico GAIT. Oltre queste che qui ci limitiamo a citare, riteniamo di grande utilità e soprattutto di facile esecuzione la Scala Time UP and GO. Questa scala misura il tempo che la persona impiega nell'alzarsi da una sedia, camminare per tre metri, girarsi, tornare alla sedia e sedersi. Viene attribuito un punteggio ai tempi di esecuzione della prova. Un punteggio di dieci secondi o meno indica una normale mobilità; tempi tra 11 e 20 secondi sono normali per anziani fragili e pazienti disabili; tempi superiori ai 20 secondi indicano che la persona necessita di assistenza esterna. Un punteggio superiore ai 30 secondi indica alto rischio di cadute. Il test viene utilizzato in maniera più performante con un sistema digitale che misura il movi-



mento con un sensore indossabile e con un software per l'elaborazione dei dati. Oggi disponiamo di un sistema wireless costituito da un sensore inerziale che, posizionato in corrispondenza della quinta vertebra lombare con una cintura di semplice e facile applicazione, permette di eseguire un'analisi funzionale del cammino che fornisce dati accurati oggettivi e quantitativi. È una soluzione intuitiva e di facile utilizzo: i test che possono essere eseguiti sono di rapida esecuzione mentre la generazione dei report è resa completamente automatica con il collegamento wireless con Bluetooth ad un computer fornito di stampante. Il Test TUG (Timed Up

and Go), effettuato con questo sistema fornisce dati precisi ed obiettivi su velocità e sul percorso seguito con i relativi cambi di direzione. Il software elabora questi dati ed indica le difformità del test inquadrando perfettamente il rischio di caduta del singolo individuo sottoposto al test. Questa valutazione consente di adottare tutti i presidi assistenziali necessari (uso di tutori, assistenza personale, scelta del Reparto di degenza più adatto e tutto quanto sia utile e sufficiente ad evitare cadute). Pensate quanto potrebbe essere utile una valutazione preventiva di questo tipo, all'atto del ricovero in una struttura assistenziale (Ospedale, Residenza sa-

nitaria, struttura riabilitativa ecc.) dove sappiamo bene quanto frequenti siano le cadute soprattutto delle persone anziane ricoverate. Crediamo che una valutazione di questo tipo, di facile esecuzione se affidata a Fisiatri e Fisioterapisti con attrezzatura adeguata e specifica competenza, debba essere adottata da tutte le strutture geriatriche soprattutto se di lunga degenza. La corretta definizione delle possibilità di caduta consentirebbe una tranquilla gestione dell'ospite anziano, assegnandolo al reparto più idoneo, con personale e mezzi di assistenza adeguati alle sue esigenze ed in particolare alla entità del suo rischio di caduta. La valutazione



complessiva del rischio di caduta effettuata su tutti gli ospiti consentirebbe il proficuo adeguamento della pianta organica con il giusto numero di operatori socio-sanitari presenti nei vari turni di assistenza. Strutturato in questa maniera, l'organigramma della struttura di assistenza potrebbe facilmente prevedere anche una differenziazione tariffaria in base alla difficoltà assistenziale e sarebbe, in tal modo, frutto della reale necessità e non conseguenza di norme del tutto teoriche, elaborate dall'alto ed adattate alle esigenze economiche delle singole Strutture, attente soprattutto alla propria sopravvivenza.

*Fisiatri

Un frutto prezioso per la salute cardiovascolare

Le tante proprietà benefiche dell'uva

Maria Luisa D'Amore*



Frutto autunnale per eccellenza, non amara è praticamente impossibile: stiamo parlando dell'uva.

Essa rappresenta il frutto della Vitis Vinifera, e si presenta sotto forma di grappolo, com-

posta da numerosi acini succosi dalla superficie liscia e dalla forma tipicamente tondeggianti; il loro colore invece è diverso a seconda delle varietà, shiftando dal giallo chiaro al viola intenso.

Apprezzata fin dall'antichità, le popolazioni del Mediterraneo sono da sempre molto legate all'utilizzo dell'uva e alla coltivazione della vite: furono proprio i Greci i primi a sviluppare la viticoltura e la vinicoltura nel Meridione, e l'uva era sempre presente sulle loro tavole in momenti di festa; basti pensare che Dioniso, divinità greca molto legata alla terra, era considerato il dio della vita e dell'uva. Successivamente poi la stessa divinità venne identificato come il dio del vino, dell'estasi e della frenesia, come il corrispettivo romano Bacco.

Aldilà della classificazione sulla base del colore (uva bianca e uva nera), però, un'ulteriore distinzione può essere fatta anche sulla base dell'utilizzo cui l'uva è destinata:

•Uva da mensa: adatta per il consumo alimentare, è l'uva più coltivata sul territorio nazionale e l'Italia rappresenta il principale produttore mondiale; tra le uve chiare si ricordano l'Uva Regina e l'Uva Vittoria.

•Uva da vino: i grappoli hanno dimensioni più piccole, con gli acini serrati. La loro "raccolta" è identificata come "vendemmia".

Dal punto di vista nutrizionale 100 grammi di uva apportano in media circa 70 kcal: essa è composta per l'80% di acqua, 15% di carboidrati (soprattutto fruttosio e glucosio), mentre la quantità di proteine e grassi risul-

ta

essere praticamente irrilevante.

La grande quantità di zuccheri contenuta, la rende un alimento non particolarmente adatto a chi soffre di diabete o iperglicemia, ma in generale la quantità consigliata per tutti si aggira intorno a 10-12 acini.

In termini di microelementi, l'uva è molto ricca di Sali minerali, in particolare potassio; presenti anche manganese, ferro, fo-

sforo, e nelle varietà di colore rosso si segnala la presenza di antociani con funzione antiossidante.

Si dice che la lista delle proprietà benefiche ascritte all'uva sia tanto vasta quante sono le sue varietà; in effetti, proprio per la peculiare composizione nutrizionale e chimica, l'uva viene sfruttata nel settore alimentare, fitoterapico e cosmetico. Scopriamole:

•Benefici per la salute cardiovascolare: il consumo di uva è associato ad un ridotto rischio di sviluppare patologie cardiovascolari; i polifenoli contenuti favoriscono la riduzione dei livelli di colesterolo LDL e i trigliceridi. Anche le fibre e il potassio supportano la salute del cuore.

•Proprietà benefiche contro le allergie: la quercetina contenuta nell'uva aiuta ad alleviare i sintomi legati alle allergie.

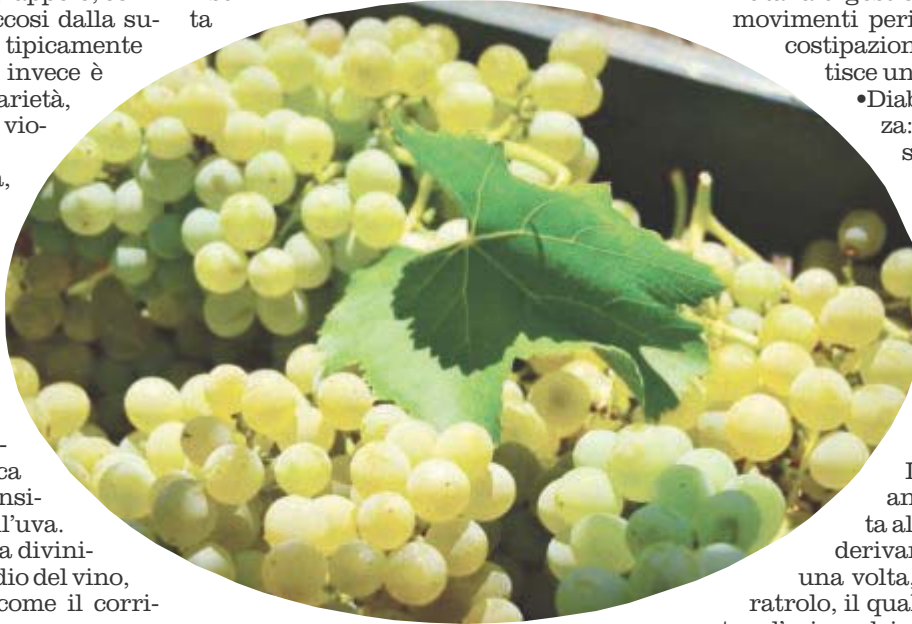
•Aiuta la digestione: le fibre favoriscono i movimenti peristaltici e prevengono la costipazione; l'acqua, invece, garantisce una costante idratazione.

•Diabete ed insulino-resistenza: se introdotta nelle giuste quantità, l'assunzione di polifenoli contenuti nell'uva sembrerebbe essere associata ad una riduzione dei livelli di glicemia. Il resveratrolo, può invece contribuire a proteggere da retinopatia e neuropatia diabetica.

•Attività antiossidante e antinfiammatoria: L'attività antiossidante e antinfiammatoria collegata all'uva e ai prodotti da essa derivanti sono dovuti, ancora una volta, alla presenza del resveratrolo, il quale si rivela utile a contrastare l'azione dei radicali liberi e gli stati infiammatori.

Controindicazioni: oltre ad essere raccomandata in piccole quantità in presenza di pazienti diabetici, è consigliato ponderare il consumo di uva quando si è in terapia con farmaci anticoagulanti; allo stesso modo i pazienti che assumono beta-bloccanti dovrebbero consumare tale alimento sempre dopo aver consultato il proprio medico.

*Biologa-Nutrizionista



▶ LA 'RICETTA' DEI SOCIOLOGI ITALIANI PER L'ITALIA POST PANDEMIA.

Il sapere per curare il Paese

Maria Carmela Agodi*



La crisi pandemica dell'ultimo biennio è stata per la comunità nazionale dei sociologi un banco di prova molto importante per mostrare che la diffusione e l'impatto del virus dipendono anche dalla vulnerabilità del nostro sistema e che, per affrontare l'emergenza, non sono sufficienti gli strumenti della biologia e della medicina, ma occorre anche intervenire sul sistema sanitario, le politiche sociali, il mercato e l'organizzazione del lavoro, la ricerca e la formazione, le politiche ambientali e di coesione territoriale, la filiera logistica e dei trasporti. Solo una risposta articolata su più piani può infatti rafforzare le complessive difese immunitarie del Paese ed evitare che l'emergenza sanitaria prolunghi i suoi effetti catastrofici sul sistema sociale. Ecco perché quest'anno la "Settimana della sociologia", organizzata dalla Conferenza Italiana dei Dipartimenti di Area Sociologica sarà dedicata all'impatto complessivo che la pandemia ha prodotto nel nostro Paese determinando nuovi disagi e nuove disparità. Un punto di vista, quello della Sociologia, tanto più



necessario in un Paese che già prima della pandemia aveva visto aumentare le disuguaglianze economiche, territoriali e educative ponendo a rischio le basi della coesione sociale e la tenuta delle stesse istituzioni democratiche. Per contrastare e anticipare l'insicurezza economica e dare risposte all'insicurezza sociale e alle sue conseguenze, occorre puntare su tutti i saperi disponibili e sulla loro interconnessione, su una strategia intelligente e plurale, che faccia tesoro anche delle competenze messe a disposizione dalla ricerca sociologica. In una società in forte trasformazione, già prima della pandemia, è importante far fruttare la resistenza e la forza del capitale sociale e del senso di appartenenza collettiva per rimodulare profondamente il tessuto connettivo della comunità nazionale e internazionale e risanare le lacerazioni acute dal Covid. La Settimana della Sociologia ha l'obiettivo di far conoscere, a un pubblico diverso da quello accademico, il contributo che la conoscenza sociologica e i risultati delle ricerche condotte



nei diversi Dipartimenti italiani possono dare alla ripresa del Paese, dopo la pandemia; ai cittadini e a tutte le persone che si interrogano sulle difficoltà della democrazia rappresentativa e sulla volatilità di certa politica che sembra più ispirata ai like dei social che alla base sociale delle diverse istanze; ai decisori pubblici, che di fronte alle alternative cruciali, rischiano di delegare ai tecnici scelte che poi si rivelano invece dei boomerang per le loro disrompenti conseguenze sociali.

La posta in gioco, che l'analisi sociologica aiuta a cogliere, è la possibilità di far emergere una prospettiva riflessiva e responsabile nei confronti delle alternative e alle scelte che si aprono e rispetto alle quali il futuro appare oggetto di decisione collettiva e non ostaggio di un destino già scritto.

A Napoli, ad esempio, in relazione al Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza, si discuterà di sviluppo economico, dise-

guaglianze sociali e autonomia differenziata. Si spiegherà perché i primi bandi, che finanziavano progetti di investimento sugli asili nido, e che secondo gli obiettivi dichiarati dal Piano avrebbero dovuto contribuire a riequilibrare la disuguaglianza di accesso per i bambini del Nord e quelli del Sud, avuto risultati opposti a quelli dichiarati. I criteri scelti per individuare i comuni destinatari dei progetti hanno di fatto premiato quei comuni che avevano più risorse e potevano cofinanziare gli investimenti. La evidenza di questo 'effetto perverso' ha già fatto dichiarare al Governo che i prossimi bandi utilizzeranno criteri diversi. Ma quali? E decisi in base a quali conoscenze e a quali scenari?

Si parlerà, in un'altra iniziativa ancora a Napoli, della fiducia attribuita da troppe persone (anche se sappiamo si tratti di minoranze) a saperi che non hanno credibilità scientifica, ma che derivano legittimazione sociale dal disorientamento prodotto, nella sfera pubblica, dal ricorso alla scienza come strumento per depoliticizzare divergenze di opinioni e conflitti di interesse. Abbiamo visto quanto questo fenomeno sia dilagato durante la pandemia e continui a produrre danni sociali. Si parlerà del viaggio dei dati, della loro trasformazione in oggetto di controversia; in elemento che cambia o addirittura perde significato per chi decontestualizza o, al contrario, assolutizza l'esperienza soggettiva; in strumento di controllo sociale, come è stato percepito quando i diversi indicatori per definire le zone più o meno a rischio per la pandemia venivano messi in discussione o manipolati dalle Regioni per ridurre l'impatto economico delle chiusure. Quello che i sociologi dicono ai decisori pubblici - e alle famiglie che speravano di veder ridursi disuguaglianze che nonostante l'aumento delle risorse rischiano di aggravarsi - è che il loro sapere è altrettanto importante, nella progettazione degli interventi sociali, di quello degli ingegneri, quanto si tratta di progettare strade, ponti o centrali per la produzione di energia. La conoscenza sociologica ci dà gli strumenti per gestire le divergenze di opinioni e i conflitti d'interesse, senza chiuderci in giochi in cui tutti, alla fine, perdono o solo pochi vincono, ma con intorno le macerie. Le società in cui viviamo possono essere pensate come il nostro habitat comune, così come i ragazzi di Friday for Future ci chiedono di pensare l'ambiente naturale. La sociologia ci insegna a conoscerle e a prendercene cura, includendo anche l'ambiente dentro il progetto di un futuro socialmente - e non solo economicamente o energeticamente - sostenibile.

***Professore ordinario di Sociologia generale all'Università Federico II di Napoli
Presidente dell'Associazione Italiana di Sociologia**

Dalla sociologia alla medicina, sguardo oltre l'emergenza

Giovanni Basile

Centinaia di ricerche e quasi trecento pubblicazioni in meno di due anni. Sono i numeri del grande contributo scientifico che i sociologi di più trenta Atenei italiani hanno prodotto analizzando da diverse angolazioni la pandemia, il suo impatto sull'Italia e le sue conseguenze per il nostro futuro. Molti dei temi di questi studi e ricerche saranno al centro dei dibattiti promossi nel corso del consueto appuntamento annuale con la "Settimana della sociologia", giunta alla sua quarta edizione ed organizzata dalla Conferenza Italiana dei Dipartimenti di Area Sociologica. Una 'settimana' che in realtà quest'anno avrà una tale ricchezza di programma (oltre trenta gli eventi complessivi con il calendario completo su www.settimanadellasociologia.it) da allungare il suo programma a ben quattordici giornate dal 4 al 17 novembre.

Il primo appuntamento fissato per giovedì 4 novembre alle ore 9 sarà dedicato al tema "La meritocrazia non è più una virtù" e sarà uno dei tre appuntamenti ideati ed organizzati dal Dipartimento di Scienze formative, psicologiche e della comunicazione dell'Università Suor Orsola Benincasa. Tutti e tre gli incontri promossi dal Suor Orsola, grazie al lavoro del comitato scientifico composta da Davide Borrelli, Lucio d'Alessandro, Stefania Ferraro, Sergio Marotta ed Antonello Petrillo, saranno aperti



Antonello Petrillo

alla partecipazione sulla piattaforma Google Meet (link di registrazione su www.unisob.na.it/eventi) e saranno trasmessi in diretta streaming su www.facebook.com/unisob. Proprio al Suor Orsola mercoledì 17 novembre alle ore 15.30 la presentazione di un doppio numero speciale della rivista scientifica Cartografie sociali. Rivista di sociologia e scienze umane diretta dal sociologo irpino Antonello Petrillo concluderà la "Settimana della Sociologia" 2021. La rivista è già scaricabile online su <https://universitypress.unisob.na.it>. "Mal-

grado l'evidente peso della componente sociale nella diffusione della pandemia, nelle sue cause e nei suoi effetti, le scienze sociali sono restate ampiamente ai margini nel grande gioco delle scienze cui il virus ha dato vita, marginali nei circuiti della comunicazione mainstream e soprattutto nei processi decisionali di governo della crisi". Nel suo editoriale di presentazione della rivista Antonello Petrillo spiega le ragioni dell'importanza degli studi sociologici sulla crisi sanitaria, economica e sociale provocata dal Coronavirus.

**► ALIMENTAZIONE .** *La prima funzione è legata alla fase della digestione degli alimenti*

Masticazione, vero segreto per dimagrire

Francesca Finelli



Una buona masticazione come prevenzione e cura dell'obesità è lo slogan di molti studi scientifici che recentemente hanno evidenziato come il tempo dedicato alla masticazione influisce in maniera determinante sull'apporto calorico complessivo, determinando anche il raggiungimento del fisiologico senso di sazietà, con la conseguente perdita di peso e con una azione preventiva per l'obesità. Fin da piccoli la masticazione ha un ruolo fondamentale, infatti la funzione alimentare rappresenta un'attività apparentemente semplice e naturale che ci accompagna per tutta la vita. Si tratta in realtà di un'azione complessa che si sviluppa nel corso dei primi 3 anni, momento in cui il bambino raggiunge abilità di alimentazione e deglutizione simili a quelle dell'adulto. E' importante non dimenticare che, anche per la funzione alimentare, come per tutte le altre funzioni evolutive, è presente una certa variabilità individuale per la quale alcuni bambini progrediscono più lentamente e altri più velocemente. La prima funzione della masticazione è legata alla fase della digestione degli alimenti. Apparentemente questa fase sembra poco interessante, ma in realtà nasconde interessanti fenomeni biologici. La masticazione è il processo mediante il quale il cibo viene frantumato dai denti. La masticazione triturando il cibo aumenta l'area di superficie di questo permettendo un'azione più efficace da parte degli enzimi digestivi presenti nel cavo orale, iniziando così la digestione dei grassi e dei carboidrati. Il cibo triturato dai denti e amalgamato con la saliva e i suoi costituenti viene reso morbido, caldo e quindi deglutito permettendo allo stomaco di lavorare meglio. A tal proposito vanno ricordati anche gli altri vantaggi legati alla masticazione; azione di segnalazione: Masticando si inviano segnali vitali al corpo per prepararlo ad iniziare la digestione; attiva la secrezione di ormoni, i recettori del gusto, prepara la protezione per lo stomaco a seguito della secrezione di acido cloridrico, e prepara il pancreas per la secrezione di enzimi e di bicarbonato, Masticare inoltre, rilassa il piloro, il muscolo alla base dello stomaco che controlla il passaggio del cibo nel piccolo intestino; la saliva aiuta il piloro di operare regolarmente, Masticare rinforza i denti e la mascella e aiuta a prevenire l'accumulo di placca e carie, Masticare inoltre ha un'azione importante sul microbiota intestinale, promuovendo il rallentamento dei batteri di origine alimentare che possono così non essere veicolati ad entrare nel nostro intestino; la cui crescita eccessiva nell'intestino può portare alla formazione di una disbiosi intestinali. Quindi possiamo dire che Masticare lentamente, è la prima regola per limitare il senso di fame e per poter dimagrire o mantenere il proprio peso



forma. Per aumentare la massa muscolare, per dimagrire o solo per vivere nel benessere a 360 gradi, non è importante solo la quantità e la qualità di quello che si mangia. Ma il modo in cui si mangia. Molte persone oggi non hanno grande difficoltà ad iniziare nuove diete o a rinunciare per qualche tempo al cibo, ma appunto la più grande difficoltà è imparare a masticare bene. Mangiare con calma, assaporando il gusto di ogni boccone, permette al nostro organismo di rendere meno frequente il ripresentarsi nel corso della giornata di quel senso di fame che ci spinge a ricorrere in maniera più o meno frequente ad uno spuntino molto spesso calorico. L'affannata frenesia della quotidianità, sembra essere ormai il motivo ricorrente di tutta la nostra esistenza, la super modernità impone un modello di vita sempre più di corsa. Nasce quindi la necessità di abbandonare la dannosa voracità che ci spinge a consumare il cibo in maniera famelica,

compulsiva e in pochi minuti con tutti i suoi effetti deleteri, specialmente quelli legati all'aumento ponderale. La raccomandazione di masticare a lungo, lentamente, ogni boccone trova il suo fondamento in uno studio effettuato presso l'Università di Rhode Island, i cui risultati sono stati recentemente esposti nell'importante convegno nazionale dell'Obesity Society ad Orlando. Le ricercatrici hanno dimostrato che chi mangia più lentamente introduce meno calorie ad ogni pasto: i più voraci divorano 88 grammi di cibo al minuto, i più tranquilli se ne gustano solo 57 grammi al minuto. Un altro problema che la ricerca scientifica ha evidenziato è legato sicuramente alla digestione di quello che si mangia. Molti pazienti lamentano, infatti, la classica sintomatologia dopo il pasto quale gonfiore, meteorismo, eruttazione, sonnolenza, calo dell'attenzione e della forza e per alcuni anche diarrea. La digestione, appunto, inizia in bocca. La

saliva contiene ptialina, un enzima per la digestione dei carboidrati ad esempio. Quindi più masticiamo, più digeriamo i carboidrati assunti con il cibo. Al contrario un pasto frettolosamente consumato vuol dire che, nel nostro stomaco e poi nell'intestino, non giunge solo cibo non "lavorato" ma anche aria che immagazziniamo perdendo il controllo della respirazione. Anche per le proteine la masticazione è importante in quanto l'azione meccanica dei denti rende possibile una più ampia superficie di contatto tra il cibo ed i succhi gastrici nello stomaco o con gli enzimi proteolitici nell'intestino. Ecco quindi la necessità di rendere il cibo morbido prima di essere ingerito così da non riversare cibo più difficile da digerire che può facilmente causare meteorismo ed una digestione incompleta.

In un percorso nutrizionale che affonda radici nell'educazione alimentare, le possibilità per modulare comportamenti alimentari sre-

golati partono proprio dall'adottare strategie per una masticazione più "consapevole". Nella mia esperienza professionale, concentrandomi molto su questo obiettivo, i consigli che lascio ai miei pazienti sono quelli di posare le posate tra un morso e l'altro, oppure di bere un bicchiere d'acqua prima di un pasto, oppure di fare bocconi più piccoli, proprio nel rispetto dei tempi dedicati al "nutrimento". Molte volte portiamo in bocca una grossa quantità di cibo, riempiendo la forchetta non appena abbiamo terminato di fare un morso. Fra i consigli più efficaci c'è quella di non masticare davanti a distrazioni per non indurci a credere di aver mangiato meno di quanto abbiamo fatto in realtà e anche perché solo nel semplice gesto di guardare il cibo, aiutiamo il cervello a sentirsi pieno.

Biologa Nutrizionista - Studio di Medicina Olistica Estetica e Nutrizione Clinica - Avellino.





FARMACIA IMPERIO



Prenotazioni C.U.P., Autoanalisi sangue, Check up pelle e capelli,
Foratura lobi, Misurazione della pressione, Integratori
Dermocosmesi, Omeopatia, Dietetica, Veterinaria, Fitoterapia, Prodotti per
l'infanzia, Prodotti per celiaci, Prodotti per i nefropatici.

Via Roma, 55-83020 Forino (AV)
Tel/Fax 0825761688
imperiofarmacia1@gmail.com

► SOCIETÀ' *Così è cambiato il mondo dell'arte*

Alla riscoperta del vero Omero per salvare il mondo

Luigi Anzalone*



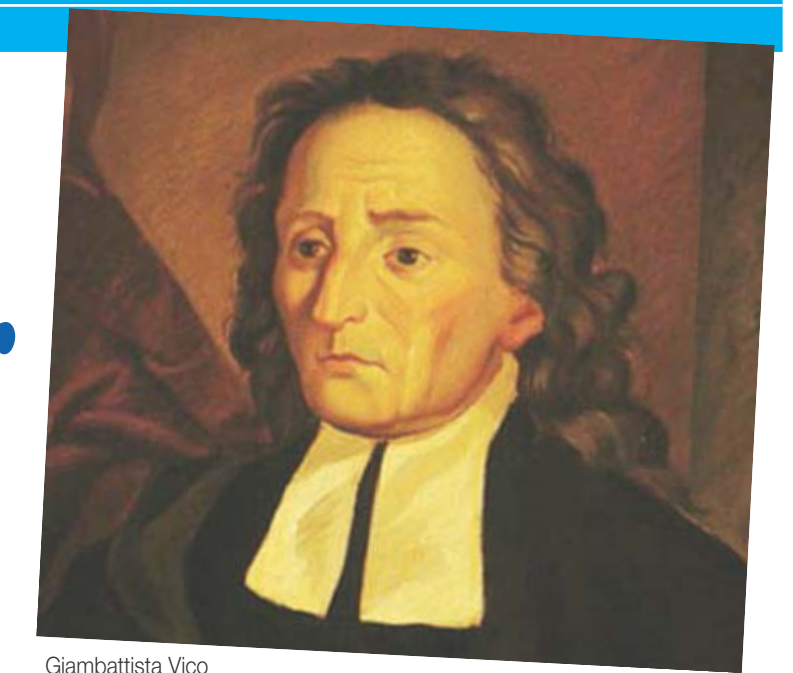
Alla data di sabato 23 ottobre 2021, secondo quanto reso noto dall'OMS, sono 4 milioni 950 mila le vittime al mondo della peste del Covid e 244 milioni i contagiati. Ad onta del popolo - Giacomo Leopardi lo chiamerebbe "popolaccio" - dei no vax, sono stati i vaccini innanzitutto a salvarci da una catastrofe di morte, tale da rendere la Terra la biblica "Valle delle ossa". Inutile negarlo: come esseri umani stiamo vivendo da due anni un dramma che troppe volte si fa tragedia e che avrà fine solo quando spunterà l'alba del giorno in cui non ci sarà più, in nessun angolo della terra, nessun decesso e nessun malato di Coronavirus. Forse, passeranno anni prima di vedere l'agognata alba: la notte è ancora fonda e, shakesperamente, lontana dal momento in cui le tenebre, contendendo con la luce, cederanno al giorno il possesso del cielo e della terra. Ma il peggio - incredibile dictu! - non è questo. Nonostante i vari Protocolli e Accordi tra gli Stati a favore della salute ambientale del pianeta, l'apparato della potenza materiale capitalistico-borghese, inteso solo all'utile di poche migliaia di Paperoni, continua a spingere a livelli intollerabili lo sfruttamento, oltre che del lavoro umano, soprattutto delle risorse naturali. Se non s'inverte la direzione di marcia della cultura materiale distruttiva che domina sul pianeta, ci avvicineremo a passo di carica verso una catastrofe ecologica di incalcolabili proporzioni.

Ebbene, a fronte dei mediocri balbettii di una sinistra intellettuale e culturale che di fatto non c'è più, aprendo il cuore alla speranza, diciamo con Giambattista Vico della "Scienza Nuova" che stiamo assistendo alla nascita di un Nuovo Omero, cioè di uno spirito dell'arte, della sua poeticità e creatività e quindi del gusto e dell'amore per l'arte, che abbraccia parte significativa della razza umana, in primis, i giovani in lotta per il loro futuro. Centinaia di milioni di donne e uomini, in questo tempo solitario e maledetto, riscoprono e sentono più forte il senso del bello e del sublime e, con esso, l'amore delle opere d'arte, oltre quelle poetico-letterarie, specialmente quelle pittoriche, scultoree e architettoniche. A loro volta, artisti, poeti, scultori, pittori, architetti sembrano presi da un nuovo, profondo e autentico genio creativo e dal bisogno di pro-

durre arte che, avvenendo nel bello, non crei solo il bello, ma mai come in questo momento miri a salvare la civiltà umana, dando vita a un nuovo modello di sviluppo, rispettoso della natura, che privilegi l'«humano» e i valori dello spirito - ovvero a rifondare su basi nuove, forti basi i processi produttivi e, con essi, la cultura, la civiltà e la storia nostre. Nel dire questo, pensiamo a come sta meravigliosamente e sorprendentemente cambiando il mondo dell'arte, al modo di fruirla e goderne a vario titolo a livello di massa e a ciò cui la genialità estetica e poetica degli artisti si rivolge con senso del bene comune. Infatti, da più di un anno a questa parte, si sta verificando una vera rivoluzione nel mondo dell'arte grazie al digitale, reso obbligatorio dalla pandemia. Dopo un periodo lungo quanto comprensibile di sbandamento e di chiusura di musei e gallerie, l'arte, con le sue opere, si gusta, si apprezza, si studia, si compra senza vederla dal

vivo. Questo ci dicono sempre più le cronache artistiche del 2021. Nessuna esposizione in carne ed ossa, nessun collezionista in giro fra gli stand, ma la possibilità di apprezzare, ad esempio, un murale nato a Palermo o una fotografia scattata a Cuba o un'immagine della Costa Rica o un dipinto esposto a Londra standosene a casa propria. Gallerie, eventi e fiere traslocano per la prima volta online, rimescolando un mondo che fino ad oggi è stato tradizionale, settoriale, diviso. Insomma, come è stato giustamente detto, "L'arte non conosce più confini, muri, barriere grazie al digitale".

Per la cronaca, questa è stata la scommessa vincente di Frieze - la Fiera d'Arte di Londra creata nel 2003 mentre gli artisti che facevano capo a Damien Steven Hirst, gli YBA (Young British Artists), conquistavano il mercato mondiale con le loro opere. E indubbiamente Damien Hirst, geniale artista e imprenditore, amato insieme a Jaspers Johns dal pubbli-



Giambattista Vico

Gallerie, eventi e fiere traslocano per la prima volta online

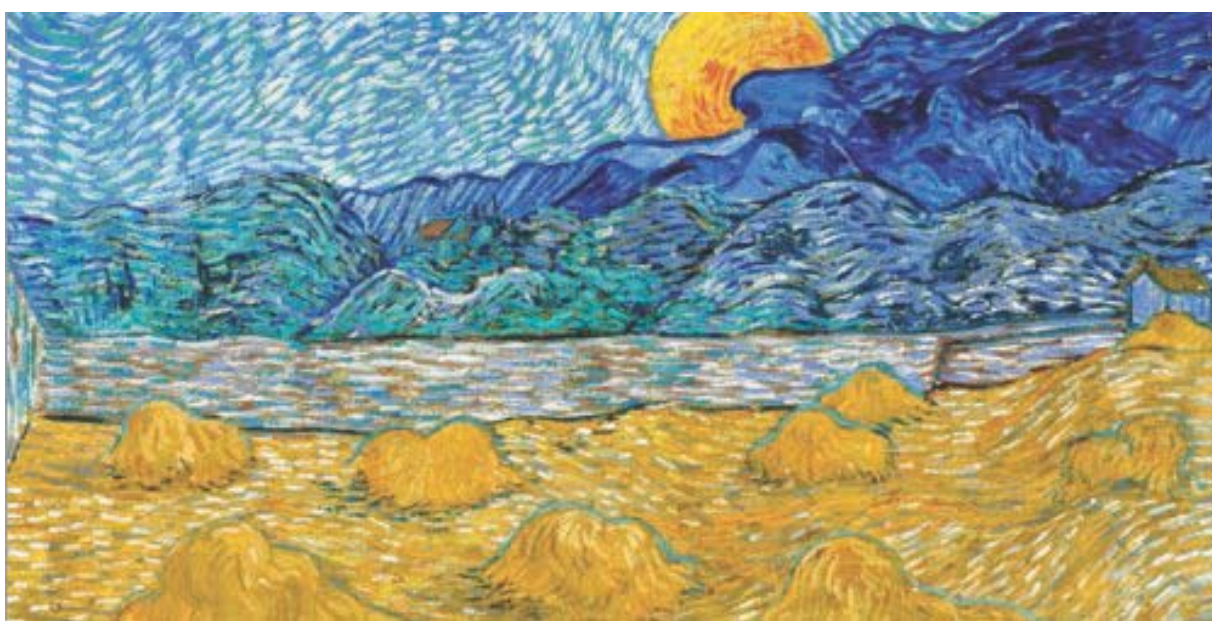
curo il pubblico si è esteso in modo sensazionale. L'arte è mainstream, piace ai collezionisti più maturi, facoltosi e tradizionali, ma è amata sempre di più anche dalle nuove generazioni".

Appare evidente, e va sottolineato, che le piattaforme digitali si sono dimostrate uno strumento formidabile per democratizzare l'arte, includendo non solo i collezionisti ma anche chi, pur non avendo soldi, ama le opere d'arte e le studia. Dalle "nozze" tra l'arte e il mondo digitale è nato e si è sviluppato il progetto One Voice. "Si tratta di un movimento che promuove un festival outdoor internazionale dove l'arte pubblica diventa mezzo per ispirare e unire le comunità", precisa Von Vaccano. Fondato originariamente da Gil Shavit (Perù) ed Eugene Lemay (USA), One Voice è diventata un fenomeno mondiale. Ma quel che decisamente conta è che è durante la pandemia sono stati tantissimi gli artisti che hanno ripensato il loro rapporto con il sistema-arte, avviando un dialogo che ha superato i Paesi per stringersi un unico abbraccio collettivo. Ne è nato, tra gli altri il Manifesto "Art Thinking" a favore di un'arte che offra il suo inestimabile e fondamentale contributo di idee al cambiamento, e cioè a favore di un nuovo genere di agricoltura, industria, urbanistica, commercio, servizi, turismo. Si tratta, per capirci, di uno sviluppo, finalizzato a capovolgere ciò che fu fatto irresponsabilmente nel secondo dopoguerra, corrispondendo ad una logica di ricostruzione che privilegiava il profitto capitalistico. Accadde allora che le città subirono ricostruzioni senza anima e criterio, mentre coste e campagne vennero immolate alle necessità di industrializzazioni e di urbanizzazione selvaggia mai rispettosa dei diritti delle persone e dell'ambiente.

Bisogna cambiare specie in Italia, altrimenti "l'alternativa è uno scenario apocalittico per il nostro Paese, cui la pandemia ha dato solo il colpo di grazia dopo quarant'anni di declino economico, sociale, intellettuale ed etico. Dobbiamo riscoprirci curiosi, in tensione verso un futuro figlio della nostra inevitabile storia, usando l'unica materia prima di cui possiamo disporre: la nostra intelligenza e la capacità di stare al mondo in armonia", come hanno detto artisti e intellettuali che rispondono al nome di Francesco Cascino, Raffaele Giannitelli, Guido Guerzoni, Azzurra Immediato, Filippo Riniolo e Giuseppe Stampone.

*Filosofo

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Paesaggio di sera con luna di Vincent van Gogh



Francesco Cascino e Azzurra Immediato