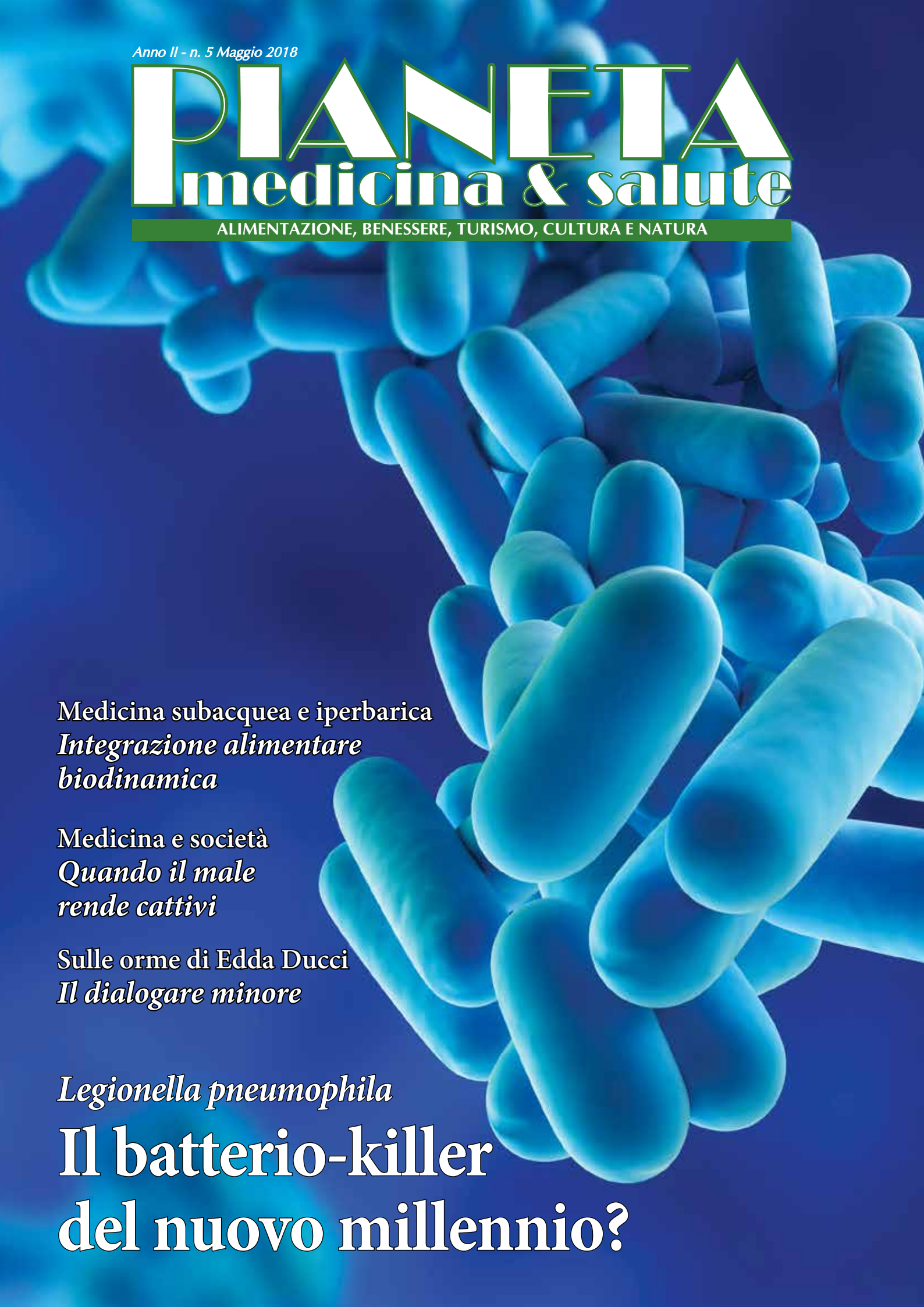
Anno II - n. 5 Maggio 2018

PIANETA medicina & salute

ALIMENTAZIONE, BENESSERE, TURISMO, CULTURA E NATURA



Medicina subacquea e iperbarica
Integrazione alimentare biodinamica

Medicina e società
Quando il male rende cattivi

Sulle orme di Edda Ducci
Il dialogare minore

Legionella pneumophila

Il batterio-killer del nuovo millennio?

Legionella, batterio killer del XXI secolo Se la cerchi la trovi…

di **Massimo Radaelli,** *Direttore Scientifico di Pianeta Medicina & Salute*

Fino alla fine degli anni'70 del secolo scorso ignoravamo perfino l'esistenza di questo batterio Gram negativo, che non aveva neppure un nome: fu battezzato Legionella pneumophila nel 1979, quando fu riconosciuto responsabile di una epidemia locale, avvenuta tre anni prima al raduno della "Legione Americana", in corso a Philadelphia presso il Bellevue Stratford Hotel; 221 "legionari" furono colpiti da una forma di polmonite fino ad allora ignota, con 34 decessi. Il "killer" si era sviluppato nelle condutture di aria condizionata dell'albergo, e la grave patologia polmonare che colpì una buona percentuale dei partecipanti prese appunto il nome di "Malattia del Legionario", o "Legionellosi": da allora sono passati più di quarant'anni e il problema è cresciuto in modo impressionante e al tempo stesso silente, visto che si trova solo quello che si cerca e, purtoppo, nonostante un livello di attenzione giustamente elevato, non è ancora divenuta pratica usuale la disinfezione sistematica e periodica di tutti gli ambienti a rischio, in pratica tutte le strutture contenenti acqua: condotte urbane e impianti idrici di edifici, serbatoi, tubature, docce, fontane, piscine, condizionatori d'aria e condotte di condizionamento, di fatto serbatoi e disseminatori del batterio. La legionellosi viene acquisita per via respiratoria (inalazione, aspirazione di aerosol contenente Legionella): le goccioline si formano spruzzando l'acqua, gorgogliando aria in depositi di acqua o per impatto su superfici solide, colpendo in modo particolare soggetti immunocompromessi o anziani.
I dati statistici sono già preoccupanti (oltre 2.000 decessi all'anno in Italia) ma certamente sottostimati, essendo altamente probabile che molte polmoniti ad esito letale, in cui non siano state effettuate adeguate indagini etiologiche, siano in realtà sostenute da Legionella. Nonostante gli sforzi della Ricerca siamo molto lontani da un possibile vaccino, la strategia deve quindi concentrarsi, lo ripetiamo, sulla prevenzione igienica, consistente nella disinfezione ambientale con mezzi adeguati: in questo la Ricerca tecnologica italiana è di assoluta avanguardia internazionale, grazie alla messa a punto di strumenti che utilizzano perossido d'idrogeno stabilizzato, caratterizzati da semplicità di utilizzo, rapidità ed efficacia pressoché totale nella eliminazione senza effetti residui di legionelle ed altri microorganismi patogeni. Pianeta Medicina & Salute ha già affrontato l'argomento in numeri precedenti, lo approfondisce in questa uscita e lo riprenderà a giugno, trattando di nuove figure professionali, normate a livello nazionale ed internazionale, di cui avremo crescente necessità.
Come sempre i temi trattati in questo numero di PMS sono tanti e interessanti e per tutti voglio citare l'articolo della Dottoressa Gianina Zurca, giovane Ricercatrice nell'ambito delle Scienze sociali, dedicato a chi è ancora più giovane di lei, alle nuove generazioni, che stanno vivendo un momento di crisi forse senza precedenti storici: mi associo al suo entusiamo, alle sue riflessioni e ai suoi auspici.

Malattia e Psiche
14 "Quando il male rende cattivi"

Alimentazione
16 Al Castello di Belgioioso con Officinalia il futuro dell'Alimentazione salutistica

Prima del Farmaco
18 Le erbe Proprietà e usi

Ossigeno-Ozonoterapia
24 Esperienza con preparati biodinamici nel trattamento combinato della "cellulite"

Pianeta Alimentazione
26 I pro e i contro dei principali metodi di cottura

Scienze Pedagogiche
28 Il dialogare minore

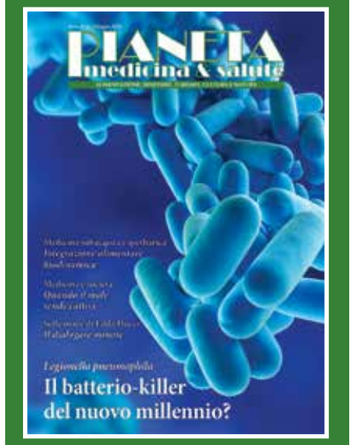
Il Sasso nello Stagno
32 Organizzazione perfetta del know how d'impresa

Pianeta Fisiologia
34 Integrazione alimentare biodinamica in medicina subacquea e iperbarica

PIANETA medicina & salute

Sommario n. 5/2018

IN COPERTINA



MALATTIE INFETTIVE

Legionellosi: "piaga" del terzo millennio?

• pagina 6 •

Cani, Gatti & C.
36 L'alimentazione del cane e del gatto

Pianeta Psoriasi
38 Mi chiamano HeLLeR

Pianeta Medicina Ambientale
46 Qualità dell'Aria e Salute Pubblica

Leguminose
48 Fava Vicia faba

Pianeta Libri
50 Consigli per la lettura

Pianeta Spettacolo
52 Cofanetto celebrativo dedicato ai Guns N'Roses
54 Il Blue Note chiude la sua 15ª stagione

Pianeta Medicina & Salute
56 Le infezioni contratte in ospedale uccidono più degli incidenti stradali

Pianeta Medicina&Salute AdnKronos
58 Le ricerche chimico-fisiche delle Extremely Diluted Solutions (EDS)
60 Encefalopatia epatica, ecco i segnali "spia"

Cotto & Mangiato
62 La cottura alla griglia

PIANETA medicina & salute

Alimentazione, Benessere, Turismo, Cultura e Natura

Anno II - N° 5 Maggio 2018

Autorizzazione Tribunale di Brescia
n. 10/2017 del 30/06/2017

Sede legale e redazione:
Clanto Edizioni, Via Madonnina del Boschetto 50/F, 25030 Castel Mella (BS)
Direzione scientifica:
Strada della Lodesana 649 SX. 43036 Fidenza (PR)

Direttore scientifico:
Massimo Enrico Radaelli *radamass1@gmail.com*
Direttore responsabile:
Daniele Rossignoli *rossignoli.daniele@gmail.com*
Direttore editoriale:
Giovanni Battista Colombo *gianbattista.colombo@libero.it*
Direttore amministrativo:
Maria Ballerini *amministrazioneclantosrl@gmail.com*
Direttore commerciale:
Marco Ferrari *uno@iprintsolutions.it*
Direttore Marketing
Gennaro Barretta *barretta@t3io.eu*

Art Director:
GIUCAS
Osservatorio internazionale:
Argentina: Santiago Spadafora
Azerbaijan: Tural Mammadov
Brasile: Patricia Urquiza Lundgren, Spartaco Bolognini
Cina: Giovanni Cubeddu
India: Luca Riccò
Irlanda: Cristina Trevisan
Israele: Moshe Jean
Moldova: Tatiana Cojocaru
Paesi balcanici: Olja Turanjanin
Serbia: Patrick Careri
Spagna: Josè Miguel Lainez
Sudafrica: Antonio Pappalardo
Sud Est Asiatico: Adriano Ciocca
Svizzera: Dina Riccelli
Ucraina: Nataliya Dyachyk
Uruguay: Federico Dajas
Stampa:
Iprint Srl - Brescia

Eventuali detentori di copywriting sulle immagini ai quali non siamo riusciti a risalire, sono invitati a mettersi in contatto con Clanto Edizioni Snc.
La Rivista è distribuita telematicamente in abbonamento gratuito e in versione cartacea a target selezionati. I dati sono trattati elettronicamente e utilizzati dall'Editore per la spedizione della pubblicazione e di altro materiale da essa derivato. Nessun testo può essere riprodotto con qualsiasi mezzo senza il consenso scritto dell'editore.

COMITATO SCIENTIFICO

PRESIDENTI
Giuseppe Nappi (Pavia-Roma)
Giancarlo Palmieri (Milano)

Coordinamento
Massimo Radaelli (Parma)

Ferrari Paolo (Parma):
Medicina dello Sport
Ferretti Stefania (Parma):
Urologia
Foad Aodi (Roma):
Professionisti di origine straniera in italia e Salute globale
Franzè Angelo (Roma):
Gastroenterologia
Fritelli Filippo (Parma):
Politiche territoriali
Gaddi Antonio Vittorino (Bologna):
Telemedicina
Gallingani Giuseppe (Reggio Emilia):
Lusso interiore
Gallazzi Laura (Bologna):
Riflessologia plantare
Gerace Pasquale (Parma):
Angiologia
Ghilardotti Egidio (Parma):
Otorinolaringoiatria
Ghisoni Francesco (Parma):
Cure palliative
Gogioso Laura (Modena):
Nutrizione e Sport
Grazioli Oscar (Reggio Emilia):
Scienze veterinarie
Gregori Giusva (Roma):
Osteopatia animale
Gregori Loretta (Parma):
Scienze naturali
Grossi Adriano (Parma):
Pedagogia
Gualerzi Massimo (Parma):
Cardiologia
Guidi Antonio (Roma):
Politiche legate ai diversamente abili
Guidi Francesco (Roma):
Medicina estetica
"HeLLeR" (Milano):
Associazioni di pazienti (Psoriasi)
Imprezzabile Giuseppe (Parma):
Aromaterapia
Korniyenko Halyna (Parma):
Etnomedicina
Lenzi Stefano (Roma):
Medicina preventiva e riabilitativa manuale post-traumatica
Lisi Rodolfo (Roma):
Traumatologia sportiva
Lista Anna (Parma):
Nutrizione
Loconte Valentina (Parma):
Chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica
Lofrano Marcello (Brescia):
Formazione professionale
Loscialpo Stefano (Brescia):
Masso-Idroterapia
Lotti Torello (Firenze):
Dermatologia e Venereologia
Lucchi Davide (Piacenza):
Osteopatia pediatrica
Luisetto Mauro (Piacenza):
Nutraceutica
Maierà Giuseppe (Milano):
Vulnologia
Maluta Sergio (Padova):
Ipertermia oncologica
Manni Raffaele (Pavia):
Disturbi del sonno
Mantovani Gemma (Parma):
Fisioterapia riabilitativa
Marchesi Gianfranco (Parma):
Neuropsichiatria
Marmiroli Libero (Reggio Emila):
Cosmetologia
Marotta Mariano (Roma):
Discipline regolatorie
Mascia Marinella (Olbia-Tempio):
Parassitologia
Messina Lorenzo (Roma):
Oftalmologia
Micoli Giuseppina (Pavia):
Misure ambientali e tossicologiche
Mongiardo Salvatore (Crotone):
Filosofia
Moneta Angela (Pavia):
Medicina di Genere
Montanara Giuseppe (Teramo-Roma):
Giurisprudenza
Montanari Enrico (Parma):
Neuroscienze
Morandi Beatrice (Como):
Pediatria e Medicina dell'Adolescenza

Adamanti Simonetta (Parma):
Anestesia e Terapia del Dolore
Afanasyeva Elena (Piacenza):
Dietetica
Aksić Ranko (Sarajevo-Bosnia Erzegovina):
Ingegneria civile
Albertazzi Agostino (Piacenza):
Efficientamento energetico ed energie rinnovabili
Allegri Alessandra (Parma):
Omotossicologia
Avato Francesco (Ferrara):
Bioetica e Medicina legale
Bacchini Gian Paolo (Parma):
Oncologia
Baistrocchi Allodi Luigina (Parma):
Scienze ostetriche
Barbieri Antonio (Parma):
Andrologia
Bartalini Mariella (Parma):
Associazioni animaliste
Battilocchi Paola (Parma):
Pediatria
Barardo Maura (Udine):
Iridologia
Battino Maurizio (Ancona):
Innovazione educativa e pedagogica
Beghini Dante (Parma):
Odontostomatologia
Berry Raffaello (Terni):
Tutela ambientale e sviluppo sostenibile
Bigliardi Silvia (Parma):
Fotografia
Bocciardi Aldo Massimo (Milano):
Chirurgia robotica
Bodriti Sergio (Alessandria):
Psicosomatica veterinaria
Boldrocchi Gianluca (Parma):
Geriatria e Gerontologia
Bonfanti Alessandro (Parma):
Automedicazione
Carruba Michele (Milano):
Nutrizione clinica
Cassina Igor (Milano):
Scienze motorie
Casas Valenti (Barcellona-Catalogna):
Igiene e Profilassi
Cavalieri Ercole (Omaha, USA):
Prevenzione del Cancro
Cherchi Enrico (Macerata):
Cibo e Turismo
Cicuttin Michela (Udine):
Turbe del comportamento alimentare
Cogo Roberto (Milano):
Riabilitazione cardiorespiratoria
Colombo Andrea (Milano):
Aritmologia
Colombo Giovanni Battista (Milano):
Mercato farmaceutico
Columbro Marco (Milano):
Cultura e Spettacolo
Core Gianni (Savona):
Osteopatia
Corvi Mora Paolo (Piacenza):
Storia della Farmacia
Curti Matteo (Parma):
Medicina di Famiglia
Curzi Alessandro (Macerata):
Pronto Soccorso ed Emergenze sanitarie
Cusato Davide (Parma):
Traumatologia dello Sport
Daccò Maurizio (Pavia):
Medicina generale
Daffara Maddalena (Milano):
Rieducazione posturale
De Bortoli Valentino (Rimini):
Turismo e Ospitalità alberghiera
Di Fede Angelo (Parma):
Allergologia ed Immunologia
Dell'Acqua Vittoria (Milano):
Chirurgia vascolare
Dell'Agnola Carlo Alberto (Milano):
Chirurgia
De Matteo Stefania (Roma):
Bioinformazione e Bioelettromagnetismo
Di Leo Gioacchino (Roma):
Chimica farmaceutica
Di Loreto Vincenzo (Milano):
Tecnologie degli alimenti
du Ban Massimiliano (Trieste):
Ass. di pazienti (neoplasie pediatriche)
Evtusenco Olga (Rovigo):
Magnetoterapia
Falleni Giuseppe (Livorno):
Associazioni di pazienti (retinite pigmentosa)
Farina Luca (Pavia):
Comunicazione nel web
Fermi Enrico (Piacenza):
Bioingegneria

Morini Emanuela (Parma):
Scienze pedagogiche
Mura Riccardo (Pavia):
Fisioterapia
Occhigrossi Maria Simona (Roma):
Medicina interna
Paduano Guido (Lecco):
Tecnologie transdermiche
Palmieri Beniamino (Modena):
Consultazione medica di "Secondo Parere"
Papuli Chiara (Milano):
Chimica e Tecnologie Farmaceutiche
Pavani Pier Francesco (Bologna):
Informazione scientifica Professioni sanitarie
Pedretti Giovanni (Parma):
Epatologia
Pernice Antonio (Milano):
Tecnologie sanitarie e Innovazione
Patrelli Tito Silvio (Padova):
Ostetricia e Ginecologia
Pellegrini Davide (Parma):
Letteratura e Poesia
Pellegrino Lorenzo (Foggia):
Storia della Medicina cardiovascolare
Piccinini Chiara (Modena):
Audio Psico Fonologia
Pierri Carmela (Roma):
e-Health
Pigatto Paolo (Milano):
Dermatologia
Po Ruggero (Roma):
Comunicazione
Pucci Ennio (Pavia):
Neurologia
Radaelli Lorenzo Federico (Parma):
Studenti e Università
Rapacioli Giuliana (Piacenza):
Omeopatia di risonanza
Ricci Giorgio (Forli-Cesena):
Turismo sanitario
Richichi Italo (Pavia):
Dieta mediterranea
Roncalli Emanuele (Bergamo):
Turismo
Rosan Ermes (Pordenone):
Massoterapia
Sabato Giuseppe (Arezzo):
Formazione universitaria
Saidbegov Dzhalaludin G. (Roma):
Riposizionamento vertebrale e articolare non invasivo
Savini Andrea (Milano):
Naturopatia
Scaglione Francesco (Milano):
Farmacologia
Schiff Laura (Bologna):
Verde urbano e pianificazione territoriale
Serraino Angela (Reggio Calabria):
Massaggio sportivo
Sguazzotti Andrea (Pavia):
Fisiatria
Siani Stefania (Salerno):
Terapie naturali
Solimè Roberto (Reggio Emilia):
Fitoterapia
Spataro Giuseppe (Parma):
Network Marketing
Tedeschi Anna (Parma):
Gestione hospice territoriali
Tomasi Valentina (Bologna):
Progettazione eventi formativi in area-salute
Troiani Daniela (Roma):
Psicologia
Truzzi Claudio (Milano):
Sicurezza alimentare
Turanjanin Olja (Fojnica-Bosnia Erzegovina):
Idroterapia termale
Turazza Gloriana (Mantova):
Biomeccanica del piede
Valenzi Vincenzo (Milano):
Medicina integrata e Biometeorologia
Varrassi Giustino (Roma):
Medicina del Dolore
Verzella Franco (Bologna):
Autismo e disturbi dello sviluppo
Vicariotto Franco (Milano):
Medicina della Donna
Vignali Simona (Parma):
Naturopatia ayurvedica
Villani Andrea (Parma):
Comunicazione
Viscovo Rita (Milano):
Medicina rigenerativa e Tricologia
Youssef Najal (Roma):
Terapia cognitivo comportamentale
Disturbi Alimentazione
Zaccagna Carlo Alberto (Torino):
Medicina d'urgenza
Zanasi Alessandro (Bologna):
Idrologia medica
Zurca Gianina (Rieti):
Scienze sociali

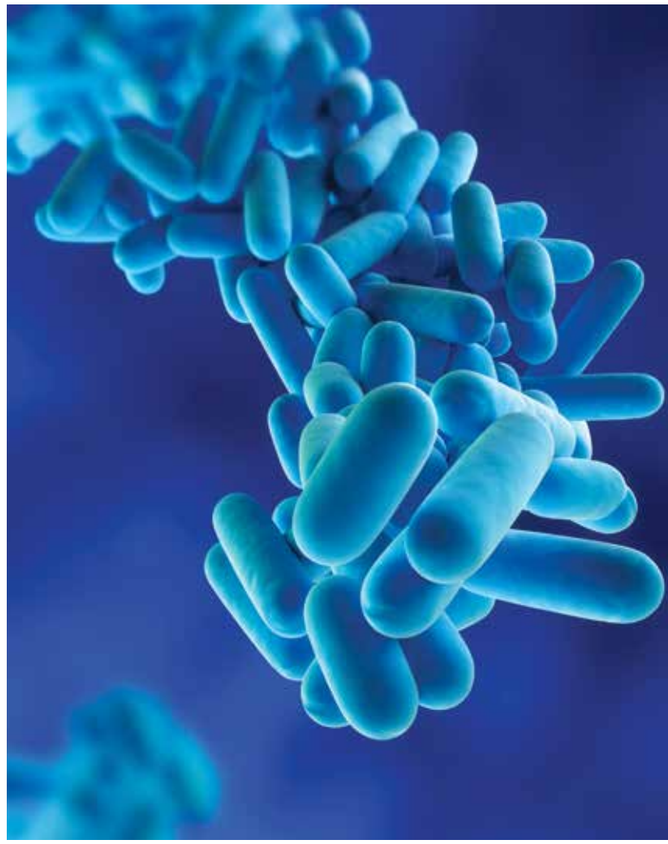
XXI secolo, la rivincita dei batteri

Legionellosi: “piaga” del terzo millennio?

di **Massimo Radaelli,** *Direttore scientifico Pianeta Medicina & Salute*

Quando, sei secoli prima dell’era moderna, ignoti autori misero mano al secondo libro della Torah ebraica e della Bibbia cristiana (“Esodo”), alle classiche dieci “piaghe” avrebbero certamente aggiunto “la morte che viene dall’acqua e dall’aria”, se avessero conosciuto l’esistenza della Legionella, il nemico invisibile che incontrollate tecnologie umane stanno portando ad una evoluzione adattativa sempre più rischiosa e purtroppo ancora sottovalutata nei suoi potenziali effetti letali. La scoperta della Legionella pneumophila risale alla seconda metà del secolo scorso, esattamente al 1976, quando, in occasione di un raduno di ex-combattenti della seconda guerra mondiale, in corso presso il Bellevue Stratford Hotel di Filadelfia, si verificò una epidemia di polmonite che portò a 34 decessi su 221 persone colpite: tasso di mortalità 15%. Fu identificato quale causa un batterio aerobico Gram negativo, che dai “legionari” prese il nome. La fonte di contaminazione fu presto identificata nelle condutture di aria condizionata dell’albergo. La grave malattia polmonare in questione fu battezzata “Malattia del Legionario”, o “Legionellosi”. Come tutte le infezioni anche quelle da Legionella sono strettamente dipendenti dalle caratteristiche e dall’interazione di agente ospite ed ambiente. Il ruolo dell’ambiente nella genesi delle infezioni aerogene, è stato molto rivalutato sia su pazienti immunocompromessi che su persone sane. E’ il caso della Polmonite da Legionella, che, attraverso la contaminazione di impianti idrici e di condizionamento dell’aria, per aspirazione/inalazione di aerosol contenti il bacillo arrivano all’ospite. Dalla scoperta sono passati più di quarant’anni e il problema è cresciuto in modo impressionante e al tempo stesso silente, visto che il vecchio adagio secondo cui si trova solo quello che si cerca, trova drammatico paradigma di fronte alla reale invasione di questi microorganismi in tutte le strutture create dall’uomo, contenenti acqua, anche se le patologie da

Legionella rientrano poi, a pieno titolo, fra le infezioni aerotrasmesse, visto che la sede anatomica di crescita batterica è pressoché esclusivamente rappresentata dalle basse vie respiratorie.



FONTI DI INFEZIONE, MODALITÀ DI TRASMISSIONE E PRINCIPALI FATTORI DI RISCHIO

Come già detto la Legionella è un batterio Gram negativo aerobio, di cui conosciamo oggi più di 50 specie, suddivise in 71 sierotipi, presente in ambienti acquatici naturali e soprattutto artificiali: acque di sorgente, anche termali, laghi, fiumi, da cui raggiungono, trovando un ambiente ideale per svilupparsi, condotte urbane e impianti idrici di edifici, serbatoi, tubature, fontane, piscine, condizionatori d’aria e condotte di condizionamento, che diventano serbatoi disseminatori del batterio, determinando una situazione di grave e crescente rischio per la salute. La legionellosi viene acquisita per via respiratoria (inalazione, aspirazione di aerosol contenente Legionella), le goccioline contenenti il germe si formano spruzzando l’acqua, gorgogliando aria in depositi di acqua o per impatto su superfici solide. Per la ben nota possibilità delle particelle aerodisperse di raggiungere i diversi livelli dell’albero respiratorio in funzione delle dimensioni (pensiamo al PM10, di cui tanto si parla in tema di inquinamento atmosferico), la pericolosità dell’aerosolizzato acqua/legionelle è inversamente proporzionale alla dimensione delle particelle costitutive: gocce con diametro inferiore a 5µ arrivano più facilmente alle basse vie respiratorie, sede delle infezioni più pericolose. Fattori di rischio per lo sviluppo di legionellosi sono il fumo di sigaretta, la concomitanza di patologie croniche, problemi immunitari primitivi o secondari all’impiego di farmaci e l’età avanzata. Ovviamente il rischio di sviluppare legionellosi è correlato all’intensità dell’esposizione (concentrazione di Legionella e durata della permanenza in ambienti infettanti) e alla suscettibilità individuale. Il tasso di mortalità dipende essenzialmente dalla precocità della diagnosi e dalla conseguente appropriatezza del trattamento antibiotico, anche se il crescente fenomeno delle resistenze rende sempre meno efficaci le terapie, e ovviamente dalle condizioni generali del paziente prima dell’infezione, arrivando all’80% nei soggetti immunocompromessi, mentre nel complesso la letalità della legionellosi è oltre il 10% delle forme diagnosticate, dati con ogni probabilità sottostimati perché molto spesso decessi per “polmonite” non vengono approfonditi dal punto di vista etiolologico. La polmonite da Legionella non ha infatti caratteristiche semeiologiche specifiche, che consentano diagnosi differenziale da altre forme batteriche di polmonite comunitaria: andrebbe quindi costantemente sospettata tra le infezioni polmonari comunitarie e nosocomiali, con conseguente sistematica ricerca diagnostica di laboratorio, il che avviene molto raramente. Non è mai stata dimostrata una forma di trasmissione interumana, infatti tutti i casi sia nosocomiali che non nosocomiali, nei quali è stato possibile individuare la sorgente di infezione, sono stati associati all’inalazione di aerosol contaminati: questo può avvenire sia per la presenza del soggetto in ambiente contaminato, sia come effetto di manipolazione dell’apparato respiratorio (incanulamento delle prime vie respiratorie ecc.). Potenziali serbatoi e sorgenti di infezione vengono considerati impianti idrici, serbatoi di raccolta d’acqua, condizionatori, docce, rubinetti e apparecchiature respiratorie lavate con acqua di rubinetto. La Legionella può sopravvivere per più di due ore in ambiente aerosolico ed è stata isolata a più di un chilometro di distanza da una torre di raffreddamento. Le particelle veicolate per via

aerosolica hanno un diametro inferiore ai 5 μ, e sono quindi in grado di raggiungere gli alveoli polmonari.

SINTOMATOLOGIA, TRATTAMENTO E COMPLICANZE

La patologia da Legionella pneumophila si manifesta in due forme:

- Febbre di Pontiac, non grave;
- Malattia del Legionario propriamente detta (polmonite).

La febbre di Pontiac ha incubazione breve (24-48 ore) e si manifesta senza interessamento polmonare, risolvendosi generalmente in pochi giorni. Malessere generale, dolori muscolari, cefalea, gola arrossata, fotofobia e vertigini, nausea e diarrea sono i sintomi prodromici, confondibili con quelli di una "normale" influenza.

La Malattia del Legionario ha una incubazione da 2 a 10 giorni e si presenta con i segni classici di una polmonite infettiva, senza specificità clinica o radiologica, il che rende ragione della possibile sottostima. Si manifesta con rapido innalzamento della temperatura, dolore toracico, difficoltà respiratoria, tosse produttiva e cianosi. Nei casi di minor gravità l'esordio è subdolo, con febbre, dolori articolari, malessere generale e scarsa tosse, in genere non produttiva. Frequentemente possono comparire sintomi gastrointestinali, cardiaci e neurologici (alterazioni dello stato mentale). Tra le complicanze della Malattia del Legionario ci sono ascessi polmonari, empiema, insufficienza respiratoria, CID (coagulazione intravasale disseminata), porpora trombocitopenica, insufficienza renale e shock. Il trattamento della polmonite da Legionella è essenzialmente antibiotico: devono essere usati antibiotici capaci di raggiungere concentrazioni efficaci a livello polmonare e penetrare rapidamente nei fagociti "professionali", in grado di bloccare la moltiplicazione intracellulare del microorganismo, in attesa che sviluppi la risposta dell'immunità cellulare. Gli antibiotici specifici per la Legionellosi appartengono alle classi dei macrolidi (eritromicina e nuovi macrolidi più attivi); anche i chinolonici vengono utilizzati, tutti per via parenterale. I betalattamici (penicilline e cefalosporine), carbapenemi, aminoglicosidi e cloramfenicolo sono da evitare in quanto non raggiungono concentrazioni attive intracellulari.

PREVENZIONE

Come in tutte le malattie, in special modo infettive e contagiose, la prevenzione è la pietra miliare delle strategie e si fonda, nel caso della Legionellosi:

- sulla adeguata progettazione e realizzazione di impianti tecnologici di riscaldamento dell'acqua e/o della sua nebulizzazione: impianti idro-sanitari, impianti di condizionamento, impianti di raffreddamento a torri evaporative o a condensatori evaporativi, impianti di erogazione di acque termali, vasche di idromassaggio, piscine;
- sulla periodica manutenzione, con adeguata disinfezione degli impianti a rischio, che può ormai contare su strumenti di estrema efficacia e sicurezza: perossido di idrogeno stabilizzato, secondo la tecnologia messa a punto dalla Ricerca italiana, all'avanguardia mondiale in questo settore.

DISINFEZIONE: LA NORMATIVA VIGENTE

"Le leggi son, ma chi pon mano ad esse?" (Dante Alighieri, Purgatorio, Canto XVI)

Intervista al Prof. Giancarlo Palmieri, Primario Emerito Ospedale Niguarda (Milano), Presidente Comitato scientifico "Pianeta Medicina & Salute".

I "numeri" della Legionellosi

"Professore, la Legionella colpisce soprattutto pazienti con immunità compromessa: esiste un vaccino?"

No: presso l'Università di Louisville si è chiarito che il batterio è intracellulare e che agisce modificando il metabolismo in modo da ottenere gli aminoacidi di cui ha necessità per crescere, causando infezione polmonare (online su " Science", 17 novembre 2017). Yousef Abu Kwaik, Ph.D., Bumgardner Endowed Professor in Molecular Pathogenesis of Microbial Infections, e il suo team erano partiti dall'idea che la ricerca potesse portare allo sviluppo di nuovi antibiotici e vaccini ma la strada sembra davvero lunga e difficoltosa, in base alle loro stesse conclusioni. "I batteri hanno bisogno di vivere in un ambiente ad alto contenuto di proteine e aminoacidi come fonte di nutrimento e di energia al fine di replicarsi in un ospite. Questo è ciò che causa la malattia polmonare - ha affermato Abu Kwaik.- Quali sono i prerequisiti per i batteri per crescere e per causare la malattia non è un processo che è stato capito ancora bene, c'è ancora da scoprire come l'organismo riceve i nutrienti ingannando l'ospite". Attualmente, quindi, non esiste un vaccino disponibile.

"Quali sono i numeri reali della patologia da Legionella?"

"I dati epidemiologici sono molto discordanti in quanto si tratta di numeri sottostimati per la carenza di diagnosi etiologica. I dati del CDC (Centers for Diseases Control), riferiscono negli USA oltre 15.000 pazienti ricoverati annualmente con diagnosi certa di Malattia del Legionario. In Italia i dati disponibili parlano di oltre 2.000 segnalazioni con mortalità tra il 10 e il 15% ma è verosimile che il dato sia sottostimato e che una buona percentuale dei decessi genericamente attribuiti a "polmonite", soprattutto in ambiente extra-ospedaliero sia attribuibile a Legionella, batterio che prolifera nei sistemi idrici, trasmettendosi all'uomo tramite inalazione di goccioline d'acqua. Sistemi di condizionamento e riscaldamento e condutture idriche in genere sono le principali fonti di trasmissione. Essendo l'infezione aerotrasmessa idromassaggi e docce sono in particolare sotto accusa, ma non esiste ambiente in cui ci sia acqua che non sia a rischio, ne deriva che solo la sistematica disinfezione rappresenta la strategia percorribile".

Pare che non sia molto cambiato dai tempi del Divin Poeta: è vero che l'obbligo della disinfezione ambientale è normato in Italia (D. L. 81-08- testo unico in materia di salute e sicurezza nei luoghi di lavoro (TUSL), altrettanto vero, però, è che nello specifico della prevenzione delle infezioni da Legionella, il problema assume dimensioni così importanti da rendere difficili i controlli: impianti di riscaldamento e condizionamento di ospedali, scuole, banche, uffici, grandi magazzini, fabbriche, negozi, aeroporti, aerei, navi, stazioni e carrozze ferroviarie, stazioni della metropolitana, mezzi pubblici, rappresentano altrettanti ambienti a rischio per un problema, la Legionella, ancora ampiamente sottovalutato negli ambienti di lavoro, che si estende ad abitazioni private, condomini, automobili, rendendo inevitabile la necessità di responsabilizzazione a tutti i livelli. Il carattere subdolo della legionellosi porta a confondere il problema, come si è detto, con altre patologie più o meno stagionali, ma così come giustamente veniamo abituati fin da piccoli all'igiene personale, al "lavarsi le mani", è di fondamentale importanza che si instauri una nuova cultura dell'igiene ambientale, unica via per non essere sopraffatti dal "nemico invisibile", la Legionella in primis, ma non soltanto: pensiamo al fenomeno delle multiresistenze batteriche e delle infezioni ospedaliere, per non correre il rischio serio e reale di un ritorno all'era pre-antibiotica, con pestilenze ed epidemie di manzoniana memoria. La necessità di disinfettare, sia preventivamente che reattivamente, ambienti a rischio, deve diventare reale e sentita non come obbligo ma come opportunità: non a caso è nata la nuova figura professionale del "Tossicologo ambientale", inevitabilmente destinata a divenire Professione del futuro (ce ne occuperemo nel prossimo numero della Rivista). Disinfezione e sanificazione necessitano di più interventi annuali, per evidenti motivi di sicurezza: i nuovi scenari impongono quindi strategie innovative, e in questo la tecnologia italiana è di assoluta eccellenza nel mondo. Tenendo presente che il primo presidio nel controllo delle malattie/epidemie è la prevenzione il caso della Legionella è emblematico. La situazione della terapia antibiotica è in continuo divenire. I germi sviluppano sempre più resistenze. Il cattivo uso degli antibiotici non fa altro che aumentare le resistenze. La quantità di risorse economiche fa sì che non vi siano ricerche di nuovi antibiotici: e se la Legionella fosse la responsabile di quella epidemia a livello globale di cui l'umanità attende con preoccupazione l'arrivo? Vi sono vari segnali che fanno pensare in tal senso:

1. Inquinamento ambientale in costante aumento;
2. costante aumento della diffusione di impianti di condizionamenti;
3. scarsità di nuovi antibiotici;
4. aumentate resistenze ai vecchi antibiotici, parallele al loro impiego incongruo.

IL PEROSSIDO D'IDROGENO STABILIZZATO

I normali disinfettanti non risolvono il problema della Legionella o sono stati ritirati dal mercato in quanto nocivi e cancerogeni, e attualmente la comunità scientifica è concorde nell'identificare nel Perossido di idrogeno stabilizzato la soluzione vincente. Il perossido di idrogeno ("acqua ossigenata") fu scoperto da Louis Jacque Thenard nel 1818 e utilizzato inizialmente come sbiancante; nell'ambiente si puo' trovare in concentrazioni molto basse, in forma gassosa prodotto dalle reazioni fotochimiche nell'atmosfera ed è presente anche nell'acqua in piccola quantità. Si tratta di un composto contenente ioni perossido (O-O)2- caratterizzati da forte potere ossidante. La molecola del perossido di idrogeno contiene un atomo di ossigeno supplementare, rispetto alla molecola di acqua, più stabile, con cui è facilmente miscelabile. Il legame perossido, fra i due atomi di ossigeno, si rompe quando si formano due radicali H-O, che reagiscono rapidamente con altre sostanze, formando nuovi radicali ed avviando una reazione a catena. La quantità di perossido di idrogeno in soluzione è espressa in peso percentuale e, ad esempio, per il trattamento delle acque, sono utilizzate concentrazioni fra il 35 e il 50%. Il perossido di idrogeno è usato in svariate applicazioni: in funzione di temperatura, pH, concentrazione, tempo di reazione, catalisi, è impiegato nel trattamento ambientale contro inquinanti differenti e la tecnologia di utilizzo richiede massima attenzione in quanto il perossido di idrogeno può disintegrarsi durante il trasporto, liberando ossigeno e calore; il tasso di distruzione si moltiplica per 2.2 ogni 10°C di aumento della temperatura, e alcalinità e presenza di inquinanti accelerano la sua distruzione. La commercializzazione di perossido di idrogeno iniziò nel 1880, nel Regno Unito e ad oggi vengono prodotti annualmente circa mezzo miliardo di kg di questa sostanza. Per la produzione vengono usati catalizzatori speciali, per garantire che il perossido di idrogeno non sia distrutto dalle sostanze inquinanti presenti nell'acqua. Dal 1920 al 1950 il perossido di idrogeno era prodotto per elettrolisi da idrogeno puro, mentre oggi sono usati processi di autoossidazione, sempre dall'idrogeno. Deve essere trasportato in contenitori in polietilene, acciaio inossidabile o alluminio, particolarmente protetti in quanto il perossido di idrogeno, se entra in contatto con sostanze infiammabili (legno, carta, olio, cellulosa), puo' dare luogo ad accensione spontanea, preferibilmente, quindi, è trasportato solitamente in forma diluita. La tecnologia messa a punto da Infinity Biotech consente peraltro di utilizzare perossido d'idrogeno stabilizzato, con la massima tranquillità: oggi la tecnologia sviluppata da questa giovane ed innovativa azienda italiana rappresenta la più avanzata e naturale soluzione per la disinfezione ambientale di aria, acqua, acque reflue e terreno, per rimuovere sostanze inquinanti e contrastare lo sviluppo batterico, con particolare riferimento alla Legionella. In fisiologia animale, peraltro, questa sostanza è rilasciata dai globuli bianchi quando "si accorgono" della presenza di un'infezione: il perossido d'idrogeno ha sia un effetto battericida, che un ruolo di "messaggero chimico", in grado di richiamare nel sito dell'infezione le altre cellule del sistema immunitario. Il perossido d'idrogeno è un forte ossidante, più potente del cloro, del diossido di cloro e del permanganato di potassio, con un potenziale di ossidazione di poco inferiore a quello dell'ozono. La maggior parte delle applicazioni del perossido di idrogeno si basano sulla iniezione in acqua corrente: la Ricerca Infinity Biotech, guidata dal Prof. Roberto Facchini Hernandez, ha messo a punto apparecchiature versatili ("Cubi di Facchini", in onore dell'inventore), utilizzabili negli ambienti più disparati, senza aggiunta di nessun altro prodotto chimico, per controllare lo sviluppo microbico, aggiungere ossigeno, rimuovere composti di cloro e ossidare inquinanti di varia natura, e senza produzione di composti residui o fango, per il trattamento dell'acqua freatica, dell'acqua potabile e di processo, per disinfezione e rimozione di materiale organico dall'acqua reflua industriale e contrastare conseguentemente lo sviluppo di legionelle e altri patogeni nei sistemi idrici e nelle torri di raffreddamento.

INFINITY BIOTECH

Infinity Biotech (IB SpA) è un'azienda italiana leader culturale e scientifica nel mondo della disinfezione ambientale, guidata dal Fondatore, Roberto Facchini Hernadez (CEO e Responsabile dell Ricerca & Sviluppo) e da Aroldo Curzi Mattei (Presidente), potendo contare su un Comitato scientifico di assoluta eccellenza. IB SpA ricerca e distribuisce prodotti e servizi innovativi al mercato globale della disinfezione e sanificazione, sviluppando e commer-

cializzando nel 2008 iCUBE, perfezionandolo nel corso degli anni fino a completare una linea di prodotti per rispondere alle crescenti esigenze di mercato, in tre modelli: iCube Mini, iCube Basic e iCube Evo. ICUBE, in tutte le sue versioni, è di fatto un atomizzatore per la disinfezione "no touch" e viene assemblato (tutti i componenti sono prodotti in Italia) nello stabilimento di IB SpA. iCUBE atomizza INFINITY H2O2, Perossido di Idrogeno stabilizzato naturalmente, senza l'uso di additivanti e materiali pesanti, come argento e oro, quale liquido utilizzabile per la disinfezione da Legionella e altri patogeni di ambienti, superfici, condutture d'acqua, acqua e condotte idrauliche e, di recente approvazione del Ministero della Salute Italiano, anche prodotti alimentari. L'abbinamento iCUBE/ INFINITY H2O2, consente di ottenere un grado di disinfezione LOG7 (99,99999%), il più alto grado di disinfezione oggi offerto nel mercato, con l'eliminazione totale di legionelle e altri microorganismi patogeni, atomizzando INFINITY H2O2 in microparticelle di 0.15µ (la concorrenza, nel migliore dei casi, emette Perossido di Idrogeno stabilizzato con argento in particelle di 0.35µ, più comunemente 5µ). Il Perossido di Idrogeno INFINITY H2O2 è atomizzato allo stato gassoso e distribuito uniformemente per ogni cm2 dell' area interessata senza creare umidità, corrosione e alcun tipo di residui. Radicali Idrossilici OH, responsabili dell'azione biocida, sono prodotti quando INFINITY H2O2 è rapidamente diffuso nell'ambiente. Il trattamento non genera VOC (Volatile Organic Compounds) ed ha una rapida degradazione (<99.99%), che si verifica in meno di 15 minuti. INFINTY H2O2 (100% biodegradabile), è il solo prodotto mono-ingrediente, stabilizzato senza sali di argento o altre sostanze addizionali, risultando indubbiamente il più efficiente, efficace ed ultra rapido battericida, virucida, fungicida, sporicida e tubercolocida, con una capacità di eliminazione pari al 99,99999%, prodotto in outsourcing in esclusiva per IB SpA da una società chimica spagnola. IB SpA è la sola società nel mercato ad offrire il suo atomizzatore con il proprio Perossido di Idrogeno. 1 litro di INFINITY H2O2 copre 1.000m3 in un'ora: in un ospedale, ad esempio, una sala operatoria di 100m3 può essere totalmente disinfettata e decontaminata, no-touch e senza "effetto nebbia", in circa 6 minuti.

Aroldo Curzi Mattei e Roberto Facchini Hernandez

infinity biotech

Tecnologia nella Disinfezione

i|mini i|basic i|evo

Technology in Disinfection

infinity biotech
Via Madre Teresa di Calcutta 7/9
29122 Piacenza - italy
Tel. +39 0523 1860316
Fax +39 0523 1860317
info@infinitybiotech.com

NUMERO VERDE H 24
800 945 935

La “cattiveria”, un ostacolo sconosciuto nei percorsi di cura

“Quando il male rende cattivi”

di **Ruggero Po,**
Giornalista, Comitato scientifico Pianeta Medicina & Salute

Nessuno di noi sa come si comporterà quel giorno, quando per noi, o per uno dei nostri cari, comincerà il countdown definitivo. Le sicurezze si sgretolano, la programmazione del futuro si annienta, i sentimenti si amplificano. Accettare il fatto che siamo transitori, mortali è difficile e la trasformazione in cattiveria delle nostre fragilità, la reazione scomposta e disperata alla nuova situazione, è un’evoluzione tutt’altro che infrequente. Di cattiveria si è a lungo parlato in un recente incontro che il primario oncologo del Sant’Andrea di Roma, Paolo Marchetti, ha organizzato, all’ Oratorio Arciconfraternita S. Caterina di Roma, il 12 aprile scorso. Presenti lo psichiatra Vittorio Andreoli, il filosofo Piergiorgio Donatelli e l’attore Remo Girone, sono stati approfonditi gli aspetti più diversi di un sentimento vecchio come il mondo, che nasce con l’umanità.

Vittorino Andreoli

Citando il classico caso del malato di Aids il quale, cosciente del proprio potenziale distruttivo, decide di infettare quante più persone gli riesca, il professor Marchetti sottolinea come nell’individuo malato possa scattare, più frequentemente di quanto siamo portati a pensare, un atteggiamento di totale preclusione verso chi è lì per aiutarlo a percorrere uno dei tratti, probabilmente l’ultimo, della sua esistenza. “L’atteggiamento di sfida verso chi si prende cura di lui – afferma Marchetti – è un ostacolo serio che può rallentare, talvolta bloccare, il percorso di cura del paziente”.

Da non trascurare, inoltre, gli atteggiamenti aggressivi che possono nascere nell’ambito delle relazioni familiari del malato. “Ci fu il caso di quella giovane donna – ricorda Paolo Marchetti – che, quando comunicai al padre la diagnosi di tumore al polmone, aggredì davanti a me l’uomo rinfacciandogli di avere fumato per una vita intera e di averle così rubato il futuro”. E, aggiungiamo noi, i casi di quegli uomini incapaci di affrontare la malattia della moglie i quali, proprio nel momento del maggior bisogno, se ne vanno di casa. Prova ne sia l’alto numero di donne che, all’appuntamento con la chemio, arrivano accompagnate dalle amiche. E basta guardare gli hospice, quelle strutture tremende dove si va non per essere curati ma per attendere l’ora finale. Lì ci sono soprattutto donne, per l’incapacità dei mariti di assisterle in casa. Cosa che loro, le donne, al contrario, sono disposte a fare.

“Come società – spiega il filosofo Piergiorgio Donatelli – dobbiamo educarci a questa nostra natura mortale, imparare a governare le nostre paure, paure che possono essere mitigate solo dalla consapevolezza di avere vissuto, di avere fatto delle cose positive. Affrontare la morte è vivere. In modo diverso ma vivere”. E il professor Donatelli cita il caso del grande Oliver Sacks, una delle più brillanti menti delle neuroscienze morto a New York, nel 2015, all’età di 82 anni. “Cosciente che il ritorno del tumore che lo aveva colpito in precedenza non gli avrebbe lasciato scampo – ricorda Donatelli – Sacks sfruttò gli ultimi giorni che gli restarono da vivere per ricompensare gli amici e le persone vicine con parole di grande gratitudine. I contesti di cura sono luoghi che mettono alla prova ciò che siamo riusciti a fare su di noi. La malattia chiede un’accettazione grata della nostra finitezza”.

La cattiveria è l’ostinazione a volere il male delle persone, senza alcun tornaconto. Cosa diversa dall’egoismo che antepone il nostro bene a ogni cosa incuranti se esso possa rappresentare il male altrui. “La cattiveria – spiega lo psichiatra Vittorino Andreoli – è diversa anche dalla violenza che si attua per desiderio di vendetta. La cattiveria è distruttività, è il ‘muoia Sansone con tutti i Filistei’. Per capire la distruttività basti pensare al tipo che, prima di suicidarsi, stermina l’intera famiglia. Cominci a non vedere più le persone care perché sai che tu stai per sparire”. E Andreoli cita il caso di quell’anziana signora, in procinto di affrontare un intervento a alto rischio, nella cui stanza venne ricoverata una ragazzina che aveva ‘solo’ un’appendicite. Le parole e i comportamenti che questa donna riversò sull’adolescente – ricorda il celebre psichiatra – furono terribili. “Noi siamo prevalentemente cattivi con le persone cui vogliamo bene – aggiunge – Quando vedo un uomo cattivo penso sempre che ha bisogno di una relazione. In questa società non funziona il noi. Siamo tutti io, io, io”.

Presente all’incontro, Remo Girone, il cattivo della “Piovra” Tano Cariddi, ammette di essere attratto, professionalmente, dai personaggi negativi. “Mi piacciono i film di Bunuel nei quali gli storpi, i nani, i ciechi sono tutti cattivi – confida sorridendo l’attore – Perché non dovrebbero esserlo? A essere buoni in scena si diventa melensi”. Poi aggiusta il tiro quando qualcuno, in sala, gli ricorda di essere stato anche nei panni di Papa Pacelli. L’eccezione che conferma la regola. “La malattia – aggiunge poi l’attore che 26 anni fa affrontò e superò un tumore – mi ha cambiato la vita. Dopo quell’esperienza mi è rimasta una certa empatia per i malati”.

“Oggi la maggior parte dei pazienti guarisce – rassicura l’oncologo nel finale – Oltre il 90 % del cancro alla mammella ha una guarigione permanente. Circostanza che porta sempre più spesso i malati a non prendere più in considerazione il tema della morte nell’immediato. Oggi si può andare avanti per anni, tenere la malattia sotto controllo per molto tempo e - conclude il professor Marchetti con una nota amara – è più frequente che a informarsi su quanta vita resti da vivere siano i figli, gli stessi che poi sommessamente chiedono ‘se sia il caso di prolungare tanta sofferenza’. Nessun malato gli ha mai chiesto di farlo morire”.

Ruggero Po e Paolo Marchetti

Dieta mediterranea

Al Castello di Belgioioso con Officinalia il futuro dell'Alimentazione salutistica

di **Italo Richichi,** *Comitato scientifico Pianeta Medicina & Salute*

Dal dibattito culturale-scientifico realizzato durante l'Expo 2015, è nata l'Associazione Onlus SIDMe (Scuola Italiana Dieta Mediterranea expo). I principi fondanti dello Statuto rappresentano l'evolvere del conflitto storico tra gusto di alimentarsi e necessità di osservare regole per ridurre aberrazioni e irregolarità che danneggiano il decorso naturale della vita; la malattia rappresenta soprattutto l'errore di una dieta squilibrata; correggere gli errori è un dovere per ottenere un allungamento della durata e mantenere l'obiettivo salute e benessere. Solamente un'attenta collaborazione tra scienza e cultura può risolvere questo problema gigantesco di una società spesso distratta dalla quotidianità. Ora che il problema pesa anche economicamente, l'attenzione degli esperti, dei mass media e anche del legislatore si concentra sulla necessità di migliorare una situazione sempre più insostenibile. La Scuola della Dieta Mediterranea rappresenta uno strumento culturale-scientifico capace di approfondire tutti i temi dei vari settori che costituiscono la catena alimentare. Dopo la famiglia, il primo livello sociale autorevole è rappresentato dall'istituzione scolastica; è necessario intervenire in questa fascia formativa per creare altre regole di vita per cambiare il lifestyle (detto mediterraneo); appare così più faticoso del previsto eliminare le disabitudini oramai consolidate. La SIDMe prepara periodicamente corsi di formazione per formare nel territorio esperti capaci di rinnovare completamente le abitudini consolidate, applicando modelli più semplici e facili; si convenziona pertanto con centri di ricerca universitaria (Pavia, Milano e Novara) per eseguire anche indagini biologiche e alimentari sui vari prodotti.

L'Onorevole Alessandro Cattaneo esprime la sua solidarietà agli organizzatori

STILE DI VITA

È indubbio che l'alimentazione rappresenti l'elemento principale della catena ma esistono tanti altri fattori di rischio (FdR) che confondono le regole della sana e corretta crescita; fattori abituali (eccesso alimentare, sedentarietà, ereditarietà, uso di alimenti voluttuari quali fumo, alcool, droga); infine la mancanza di introduzione di nutrienti essenziali, che l'organismo non produce e quindi esogeni (acidi grassi essenziali, amminoacidi), ne determinerà una carenza per tutta la vita, causando danni irreparabili agli organi che ne hanno bisogno. Con il passare dell'età diventa sempre più aperta la forbice tra le sostanze nutritive non introdotte ed il fabbisogno irrisolto; lo stress ossidativo si accentua, mentre il danno alle cellule ed apparati si aggrava; diventa determinante, pertanto, reintegrare le componenti mancanti per ristabilire l'equilibrio biochimico e fisiologico; ritardando ulteriormente questo intervento arriva la fase della irreversibilità con comparsa di patologia conclamata. La Dieta Mediterranea non è solo alimentazione, ma rappresenta uno stile di vita, lo stile di vita mediterraneo; la durata e la qualità della vita sono i due obiettivi principali. I tanti argomenti costituiscono gli anelli di una lunga catena: il terreno dove si producono i cibi, la coltivazione, raccolta, preparazione, conservazione e consumo degli stessi alimenti; la conoscenza dei cibi è necessaria per consigliare i cibi adatti nei vari danni organici; infine il modello di vita che bisogna seguire per evitare le malattie a grande diffusione sociale (malattie cardiovascolari e tumorali!).

Tutti gli anelli della catena debbono essere controllati con molta attenzione perché il cibo resta sempre la benzina del motore. I segmenti del percorso sono diversi:

- insegnare ai bambini di tutte le età e agli adulti come e cosa mangiare;
- conoscere e studiare i vari nutrienti dei prodotti alimentari;
- cercare le carenze alimentari che si sviluppano soprattutto nell'età avanzata per correggerne lo squilibrio con cibi che contengono le componenti mancanti;
- correggere i vari fattori di rischio che si acquisiscono nella società del benessere (fumo, obesità, diabete, sedentarietà, ipertensione arteriosa).

Ecco perché c'è bisogno di Sidme! La Sidme prepara corsi di informazione e formazione nelle scuole, organizza convegni, meeting e workshop per comuni, aziende, industrie; elabora ricerche complete sui vari prodotti alimentari per conoscere il profilo dei macro e micronutrienti, coordina rassegne annuali e biennali di prodotti della filiera mediterranea, studia le carenze alimentari e consiglia cibi che correggono lo stress ossidativo (consultori antistress). Un Gruppo di giovani Ricercatori della Sidme ha passato in rassegna i lavori scientifici dell'ultimo decennio per selezionare i principi attivi delle sostanze di derivazione dei cibi della D.M che sono stati utilizzati nella cura dell'infarto miocardico e dei tumori; i cibi sono stati aggregati per l'utilizzo di piatti della dieta giornaliera da alcuni Istituti Alberghieri tra i più importanti di Milano e Pavia (C.Porta, L.Cossa). I cibi selezionati sono diventati alimenti salutisti per la riduzione delle malattie cardiocircolatorie e neoplastiche. Di fatto è nata l'Alimentazione Salutistica che, pur salvaguardando l'alimentazione abituale (solo gustativa), crea una grande attesa nell'aspetto preventivo e curativo. Appare questa la premessa per allargare l'interesse a cambiare l'attuale modello nato principalmente per il piacere gustativo. I fattori di rischio sono le trappole sviluppate dalla società del "benessere". Noi intendiamo quale benessere l'omeostasi psico-fisica che salvaguarda nel contempo la durata e la qualità della vita. Ecco perchè nel Castello di Belgioioso di Pavia dal 1° al 6 maggio si è svolta una importante manifestazione con tavole rotonde, dibattiti e workshop per dimostrare l'efficacia dell'Alimentazione Salutistica. Ricercatori, clinici, nutrizionisti, oncologi, cardiologi ed esperti dietologi hano presentato tutte le loro esperienze, mentre l'Istituto alberghiero L.Cossa di Pavia ha preparato la cucina dell'Alimentazione Salutistica. Contemporaneamente è nata la Prima Provincia della Dieta Mediterranea.

Il successo del libro Dieta Mediterranea di riferimento Calabria, ha sviluppato interesse di grandi esperti di Milano e Pavia; si iniziano così ad approfondire la conoscenza e gli studi sull'utilizzo dei cibi della Dieta Mediterranea per curare le malattie o meglio rallentare e limitare le malattie che costituiscono l'elevata mortalità contemporanea (malattie cardiovascolari e neoplastiche). Inoltre i costi della sanità rappresentano un capitolo molto pesante nell'economia del Paese Italia. Non si può ritardare oltre per il cambiamento radicale del modello salute. Nell'apertura della manifestazione (il primo maggio) l'On. Cattaneo, il Consigliere Regionale Invernizzi, il Presidente dell'Amministrazione Provinciale Vittorio Poma ed il Sindaco di Belgioioso sono intervenuti per esprimere sostegno alla creazione di un polo di eccellenza dell'alimentazione salutistica di Pavia.

Ruggero Invernizzi Consigliere Regionale porta il saluto

a cura di **Roberto Solimè**,
Erborista e Fitocosmetologo

LE ERBE

Proprietà e usi

ALOE

la pianta che riequilibra e disintossica una meravigliosa pianta che in parole semplici si può definire "un miracolo in un vaso"

Nome botanico: Aloe arborescens Miller

Famiglia: Liliaceae

Parti utilizzate: Foglie succo

Caratteristiche: l'aloe è una pianta grassa perenne, con lunghe foglie lanceolate, dentellate e spinose che tendono a gonfiarsi e sgonfiarsi per resistere a periodi anche molto lunghi di siccità. Si tratta di una pianta xerofita con la capacità di non perdere acqua né dagli stomi né da eventuali ferite grazie ad uno speciale gel auto-sigillante. Se si incide la foglia fresca della pianta si può osservare la rapidità con cui "guarisce sé stessa" tramite la secrezione di un essudato che, in pochi minuti, si trasforma in una nuova pellicola cicatrizzante. L'aloe si sviluppa con formazioni "a cespuglio" che possono raggiungere i 3-4 metri di altezza ed i suoi fiori sono di colore rosso-arancio.

Habitat: è originaria dell'Africa orientale e meridionale dove cresce e fiorisce a fine inverno. Oggigiorno la si può trovare praticamente in tutto il mondo. Nel territorio italiano è diffusa principalmente sulle coste del Mediterraneo, dell'Adriatico e del Tirreno, grazie alle calde temperature che la posizione e le correnti donano a questi luoghi.

Tradizione erboristico/popolare: il nome aloe deriva dall'arabo "olloech" e dall'ebraico "halat"

per l'allusione al suo sapore amaro del succo, ma anche dal greco "alo" perché la pianta vegeta presso il mare. L'aloe ha 3500 anni di storia, come dimostra la prima menzione che si fa nel libro egizio dei rimedi del famoso papiro di Ebers (XV secolo a.C.). Era tenuta altamente in considerazione per conservare la bellezza e la giovinezza delle donne egizie e i sacerdoti la usavano come ingrediente fondamentale nella formula per l'imbalsamazione, sotto il nome di "pianta dell'immortalità". Ippocrate (460-357 a.C.) nel trattato sulle ustioni ne sottolinea le capacità antinfiammatorie, disinfettanti e rigenerative. Dioscoride ne evidenzia le proprietà medicinali per il trattamento di ferite, disturbi gastrici, bruciature, emorroidi, affaticamento e molti altri disturbi e Plinio il Vecchio (27-79 a.C.) conferma le proprietà sopra descritte. Durante il Medio Evo, così come nel Rinascimento, l'utilizzo medicinale di questa pianta si è diffusa in tutto il mondo. Quanto agli usi nelle differenti medicine tradizionali del passato e del presente, vengono riportati impieghi diversi a seconda delle popolazioni continentali. Nell'antica Cina era conosciuta come il rimedio dell'armonia, mentre nella filosofia indiana, dove la malattia è considerata la manifestazione di un blocco dell'energia vitale, era ed è tutt'oggi alla base di ogni terapia di evoluzione dell'anima. In medicina Ayurvedica viene indicata come valido aiuto per l'eliminazione di funghi e parassiti, considerati un effetto di infestazione karmica.

Costituenti principali: contiene un centinaio di componenti biologicamente attivi che comprendono principalmente: antrachinoni (dal 15 al 40%) ovvero glicosidi di cui la più diffusa è l'emodina. Contiene anche: resine, polisaccaridi, glicoproteine, amminoacidi, lipidi, steroli, enzimi, acidi fenolici, acido lattico e succinico, acido acetilsalicilico, xantina. Contiene tutti gli amminoacidi (20) e numerose vitamine: gruppo B (B2, B3, B6, B12), C, E. Inoltre, è ricca in enzimi e sali minerali come: Calcio, Bromo, Ferro, Zinco, Magnesio, Manganese, Potassio e Zolfo.

Azioni e indicazioni: è in grado di restituire equilibrio ed armonia a tutto l'organismo, in quanto contiene sostanze definite "stimolatori biogenici" capaci di stimolare le funzioni biologiche dell'organismo.

L'aloe viene impiegato come depurativo generale. Alleata del sistema digestivo, stimola la crescita della flora batterica intestinale impedendo le azioni avverse che i batteri nocivi e i lieviti potrebbero sviluppare a livello del colon, e l'eliminazione delle componenti non necessarie, migliorando, contemporaneamente, l'assorbimento delle sostanze nutritive. Consente un controllo delle secrezioni intestinali e dei succhi enzimatici: in entrambi i casi vengono riportati ai normali livelli. L'aloe favorisce l'eliminazione delle tossine e, inoltre, crea una membrana che protegge le pareti intestinali, impedendo l'assorbimento di sostanze nocive. L'aloe permette di aumentare la digestione e l'assorbimento delle proteine, pertanto, se queste vengono maggiormente assorbite, risultano meno disponibili ai batteri nocivi che potrebbero svilupparsi nell'intestino, causando disturbi. È efficiente per il trattamento delle infiammazioni intestinali come le coliti, favorisce una regolarizzazione della motilità intestinale, aumenta il senso di benessere e di energia.

Ottimo tonico gastrointestinale, uno studio effettuato conferma che l'aloe è in grado di inibire la secrezione di acido cloridrico, capace di rallentare lo svuotamento gastrico facilitando così la digestione. Svolge azione lenitiva ed emolliente della mucosa gastrointestinale ed impedisce alle sostanze irritanti di raggiungere le pareti infiammate, lese o ulcerate, stabilizzando il pH a livello di stomaco e intestino. Le sue proprietà hanno portato la comunità scientifica a riconoscere all'aloe la capacità di contrastare gli effetti collaterali dei farmaci sull'apparato digerente.

Migliora le funzioni del pancreas, attivando la produzione dei suoi enzimi digestivi (lipasi, tripsina, chimotripsina, amilasi) e dei suoi ormoni (insulina e glucagone), aiuta quindi ad equilibrare il tasso ematico di glucosio delle persone diabetiche. Alcuni studi hanno evidenziato effetti ipoglicemizzanti segnalando che l'aloe può contribuire al controllo della glicemia e del diabete mellito non insulino dipendente.

Numerosi studi hanno dimostrato che l'aloe diminuisce il valore del colesterolo ematico, ma anche quello dei trigliceridi e dei fosfolipidi, il cui aumento causa una sempre più veloce deposizione di grassi nel lume arterioso. Contemporaneamente alla diminuzione del colesterolo libero nel sangue, si osserva un aumento della concentrazione ematica di HDL, che, circolando nel sangue, riesce a sequestrare il colesterolo libero, evitandone la deposizione e la conseguente restrizione del lume vascolare.

Antrachinoni, emodina e reina, hanno dimostrato di possedere azione antivirale. In particolare, è stata studiata la capacità di inibire la crescita e l'attività del citomegalovirus, particolarmente pericoloso per pazienti immunodepressi, pazienti malati di cancro e pazienti con ustioni estese a tutto il corpo.

Studi condotti nel 1991 e pubblicati sul Molecular Biotherapy hanno confermato che l'aloe ha dimostrato attività contro il virus dell'HIV: rallenta la replicazione di questo virus del 30%, riduce il numero complessivo delle particelle virali e ostacola la diffusione del virus dalle cellule infette a quelle sane. Grazie all'elevato potere nutrizionale dell'aloe, la sua somministrazione ai pazienti malati di AIDS garantisce la diminuzione della febbre, delle infezioni opportunistiche, della stanchezza ed un aumento dei globuli bianchi, anche per la capacità di stimolare il sistema immunitario.

L'aloe possiede proprietà antibatteriche: si è dimostrata la sua azione batteriostatica nei confronti dello Stafilococco aureus, pyogenes, e della Salmonella. L'azione battericida si manifesta anche contro i batteri che si annidano nella placca dentale, aiuta nella prevenzione delle carie e anche gengiviti.

Molti studi scientifici effettuati sino ad ora, si sono concentrati sull'azione antineoplastica, in quanto, l'aloe, manifesta facoltà antitumorali dovute ad importanti meccanismi basati essenzialmente su tre effetti: antiproliferativo (cellule neoplastiche), immunostimolante e antiossidante.

Le ricerche condotte in vivo inducono a pensare che una dieta a base di aloe riesca a prevenire la cariogenesi umana. L'importante efficacia chemio-preventiva è stata evidenziata grazie alla modulazione antiossidante e detossificante a carico dei sistemi enzimatici indicatori della tumorogenesi. Inoltre, l'aloe viene consigliato per la prevenzio-

PIANETA medicina & salute MAGGIO 2018

a cura di **Roberto Solimè**,
Erborista e Fitocosmetologo

ne degli effetti iatrogeni da radio e chemioterapia.

Contiene l'acemannano che è in grado di stimolare la produzione di molecole chiamate citochine, o l'aloeride, un forte stimolante del sistema immunitario. L'emodina blocca in vitro la crescita delle cellule e stimola l'apoptosi, ovvero il processo di "morte programmata", fondamentale nella lotta contro il cancro perché permette all'organismo di eliminare le cellule tumorali. Alcuni studi hanno dimostrato in particolare che l'emodina è efficace contro le cellule di tumore di testa-collo e di tumore del fegato. Infine il DEHP, di(2-etilesil)ftalato, blocca le cellule leucemiche in modelli in vitro. L'acemannano e l'aloina A sono capaci di indurre la replicazione dei linfociti T e dei Natural Killer.

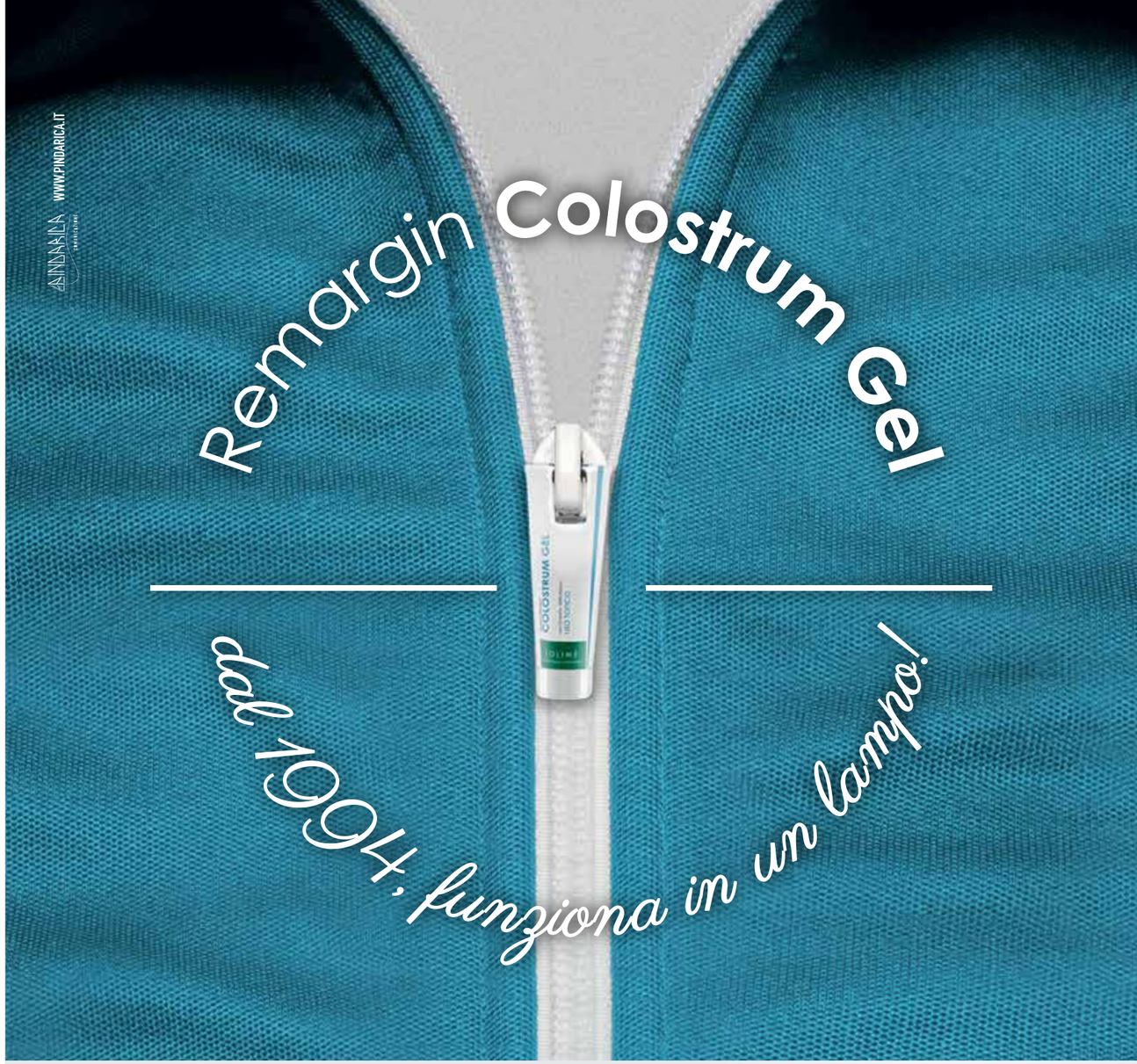
Uso topico: le glicoproteine dell'aloe sono in grado di stimolare la formazione di nuovo tessuto epidermico quindi non svolgono solo una funzione di trattamento del sintomo, arrossamento e inaridimento della zona offesa, ma una vera azione funzionale.

Gli antrachinoni aloina e aloemodina, agiscono come filtri solari, assorbendo le radiazioni ultraviolette e proteggendo la pelle dai radicali liberi, mentre le mucillagini, in essa contenute, rendono il prodotto di estrema efficacia idratante.

È utile in caso di acne, reazioni allergiche a localizzazione cutanea, pelli secche e irritate, ustioni lievi, irritazioni e scottature solari, ferite e vesciche. Per la sua azione lenitiva allevia i fastidi derivanti dalle punture di zanzare ed altri insetti, di meduse e perfino di ortica.

Si armonizza con:

- benessere della pelle: Achillea (Achillea millefolium L.), Bardana (Arctium lappa L.), Centella (Centella asiatica L.), Fumaria (Fumaria officinalis L.), Ipe Roxo (Tabebuia avellanedae Lorentz ex Griseb.), Romice (Rumex crispus L.), Salsapariglia (Smilax utilis Hemsl.), Sambuco (Sambucus nigra L.), Viola (Viola tricolor L.);
- depurazione dell'organismo: Achillea (Achillea millefolium L.), Acetosella (Rumex acetosella L.), Bardana (Arctium lappa L.), Olmo (Ulmus fulva Michx), Piantaggine (Plantago major L.), Rabarbaro (Rheum palmatum L.), Trifoglio (Menyanthes trifoliata L.);
- transito intestinale: Achillea (Achillea millefolium L.), Cicoria (Cichorium intybus L.), Coriandolo (Coriandrum sativum L.), Malva (Malva sylvestris L.), Parietaria (Parietaria officinalis L.), Rhamnus Frangula (Rhamnus frangula L.), Sambuco (Sambucus nigra L.), Senna (Cassia angustifolia Vahl.), Tarassaco (Taraxacum officinale Weber);
- motilità gastrointestinale: Achillea (Achillea millefolium L.), Biancospino (Crataegus oxyacantha Medicus), Carvi (Carum carvi L.), Coriandolo (Coriandrum sativum L.), Ipe Roxo (Tabebuia avellanedae lorentz ex Griseb.), Lino (Linum usitatissimum L.), Liquirizia (Glycyrrhiza glabra L.), Malva (Malva sylvestris L.), Meliloto (Melilotus officinalis Pallas);
- plesso emorroidario: Achillea (Achillea millefolium L.), Agrimonia (Agrimonia eupatoria L.), Bardana (Arctium lappa L.), Cipresso (Cupressus sempervirens L.), Liquirizia (Glycyrrhiza glabra L.), Meliloto (Melilotus officinalis Pallas), Partenio (Tanacetum parthenium Sch. Bip.), Pino (Pinus sylvestris L.), Rusco (Ruscus aculeatus L.), Tarassaco (Taraxacum officinale Weber);
- sistema digerente: Achillea (Achillea millefolium L.), Angelica (Angelica archangelica L.), Fieno Greco (Trigonella foenum graecum L.), Ipe Roxo (Tabebuia avellanedae lorentz ex Griseb.), Melissa (Melissa officinalis L.), Rosa Canina (Rosa canina L.), Verbena (Verbena officinalis L.).



In caso di cute lesa, irritata o sulle pelli più delicate, usa Remargin Colostrum Gel.

È un preparato a uso topico completamente naturale.
Il colostro, utilizzato fin dall'antichità per le sue proprietà immunostimolanti e protettive, favorisce la corretta cicatrizzazione e accelera la ricostituzione di pelle e mucose.

È un potente riepitelizzante.
I test in laboratorio sulla cute lesa ne confermano l'efficacia in termini di neutralizzazione del danno, incremento dello spessore del tessuto e visibile ricostruzione epiteliale.

Privo di conservanti e allergeni,
è un prodotto sicuro per la pelle di bambini e anziani.
E funziona in un lampo!

SOLIMÈ
La tradizione erboristica

Scopri di più su: **www.colostrumgel.it**

a cura di **Roberto Solimè**,
Erborista e Fitocosmetologo

ALTEA
la pianta per il benessere delle mucose

Nome botanico: Althaea officinalis L.

Famiglia: Malvaceae

Parti utilizzate: Radice

Caratteristiche: alta fino a un metro e mezzo, l'altea è un sempreverde dalle foglie vellutate, con fiori bianchi o rosa, che sbocciano dalla primavera alla tarda estate, periodo in cui tutte le parti della pianta possono essere raccolte.

Habitat: è originaria dell'Europa sud-orientale, ma ora la pianta è distribuita in molte altre aree, e negli USA. In Italia è diffusa su quasi tutto il territorio, nei luoghi umidi, freschi, lungo i corsi d'acqua, nei prati, da 0 a 1200 metri, comune intorno ai 300 metri.

Tradizione erboristico/popolare: è conosciuta con diversi nomi popolari: come "bismalva" e "malvone", ma il suo nome scientifico, althaea officinalis, deriva dal verbo greco althein, che significa "guarire". Le origini dell'uso di questa pianta si perdono nella notte dei tempi e nella credenza che l'altea cadesse sotto l'influsso di Venere, il ché la rendeva perfetta per la cura di tutti i disturbi legati all'apparato riproduttivo, della pelle e della vescica.

I romani consideravano un piatto di altea come una prelibatezza. I cinesi usano delle malve come cibo, e Prospero alpino scrisse nel 1592 che una malvacea era utilizzata dagli egiziani come alimento. L'altea è stata usata come cibo d'emergenza in Siria, Turchia e Grecia dalle popolazioni povere o diseredate per sopravvivere in tempo di carestia. Dioscoride la descrive come rimedio e come ornamento per le tombe degli amici. Plinio dice: "Chiunque assuma un cucchiaio di altea rimarrà libero da tutti i malanni che dovessero visitarlo per quella giornata. Era coltivata per legge in tutti gli orti dell'impero di Carlo Magno e usata nei monasteri per la preparazione di medicamenti per le piaghe, le tumefazioni e le infezioni delle ferite ma, soprattutto, per la cura delle vie respiratorie. Nella medicina popolare francese, le radici, venivano essiccate, polverizzate ed erano usate nella preparazione di pasticche per il mal di gola, le afte e la tosse.

Costituenti principali: Mucillagine (18-35%). Varie: circa 35% pectina, l-2% asparagina, tannini. In particolare la mucillagine è risultata composta precisamente da L-ramnosio:D-galattosio:acido D-galatturonico:acido Dglucuronico nei rapporti molari 3:2:3:3. Nella radice di altea sono presenti anche minerali e recentemente sono stati identificati scopoletina, quercetina, canferolo, acido clorogenico, acido caffeico e acidi p-cumarici.

Azioni e indicazioni: è costituita principalmente da mucillagini che le conferiscono proprietà emollienti, lenitive e protettive delle membrane della mucosa. Per questa ragione è indicata nel trattamento di tutte le forme di infiammazione, è considerata infatti uno dei più importanti antinfiammatori naturali. È indicata come efficace sedativo della tosse e come espettorante per le forme catarrali. In caso di tosse grassa l'altea permette di espettorare e sciogliere più facilmente il muco che viene inglobato dalle mucillagini. Le mucillagini calmano la tosse secca, attraverso la formazione di un film protettivo, riducono l'irritazione della mucosa del primo tratto respiratorio e favoriscono l'idratazione.

L'azione filmogena delle mucillagini dell'altea, che diminuisce l'irritazione delle mucose e contemporaneamente le protegge dagli agenti patogeni, contrasta l'azione di varie forme di infiammazione a livello respiratorio, come faringiti e bronchiti, e quelle riguardanti l'apparato gastroesofageo come gastriti, esofagiti ecc.

Grazie alle medesime proprietà, l'altea esercita anche un'azione decongestionante delle pareti intestinali infiammate e un'azione regolatrice dell'evacuazione.

Riesce a ridurre la diarrea nel caso in cui essa sia causata da infiammazione del colon o se di origine infettiva per la sua azione anche antisettica. L'altea infatti svolge azione antibatterica capace di contrastare i batteri gram positivi.

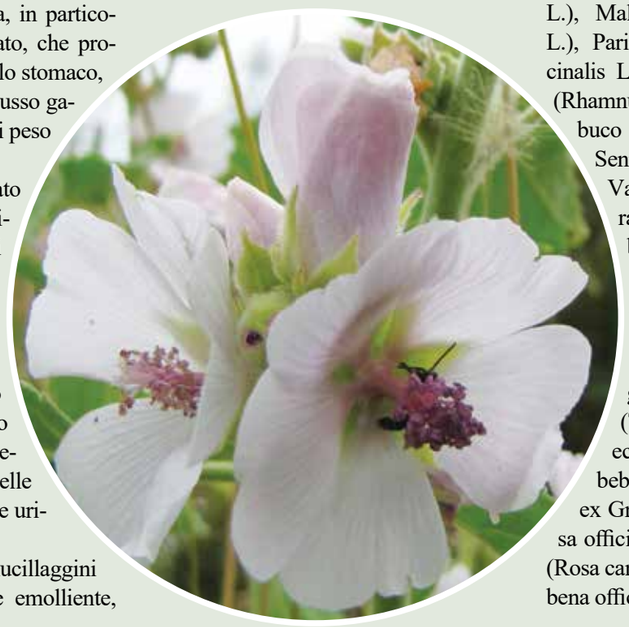
È utile in caso di stipsi, le mucillagini, infatti, a livello intestinale, si rigonfiano a contatto con i liquidi, stimolano i movimenti peristaltici ed ammorbidiscono la massa fecale, facilitando l'evacuazione; indicata in modo particolare in gravidanza per la sua azione dolce e non irritante. L'effetto protettivo sulla mucosa intestinale è attribuito alla diminuita formazione da parte della flora batterica di composti potenzialmente tossici.

Le mucillagini di altea normalizzano la secrezione di succo gastrico e ripristinano le sostanze presenti nella pellicola, in particolare gli ioni bicarbonato, che proteggono la mucosa dello stomaco, attenuando dolore, reflusso gastroesofageo e senso di peso allo stomaco.

L'altea ha evidenziato una forte attività ipoglicemica, le mucillagini riducono l'assorbimento dei carboidrati a livello intestinale e per questo abbassano le quantità di zucchero nel sangue, utile in caso di iperglicemia e diabete. È indicata anche nelle infiammazioni delle vie urinarie e nell'enuresi.

Uso topico: le mucillaggini di altea, per il potere emolliente, lenitivo, decongestionante, vengono impiegate sotto forma di infuso per gargarismi e come collutorio, in caso di affezioni del cavo orale, stomatiti, gengiviti e glossiti. Era uso anche frizionarla sulle gengive dei bambini, come lenitivo durante la dentizione perché ammorbidisce le gengive.

Grazie al contenuto di ramnosio, galattosio, acido galatturonico e acido glicuronico, oltre ad amidi, pectine e flavonoidi, le mucillagini dell'altea sono in grado di assorbire grandi quantità di acqua e di produrre un gel fluido che, applicato sulla pelle, forma un sottile film protettivo capace di cedere acqua al derma, conferendogli elasticità e idratazione. Svolge azione antinfiammatoria su cute e mucose, protegge l'idratazione e restituisce freschezza e turgore. Ha proprietà addolcenti e decongestionanti ed è indicata per le epidermidi delicate, secche, fragili e che si arrossano facilmente.



Si armonizza con:

- secrezioni bronchiali: Eucalipto (Eucalyptus globulus Labill.), Finocchio (Foeniculum vulgare Mill.), Issopo (Hyssopus officinalis L.), Liquirizia (Glycyrrhiza glabra L.), Papavero (Papaver rhoeas L.), Salvia Foglie (Salvia officinalis L.), Timo Volgare Fiori e Foglie (Thymus vulgaris L.);
- colon: Achillea (Achillea millefolium L.), Biancospino (Crataegus oxyacantha Medicus), Carvi (Carum carvi L.), Coriandolo (Coriandrum sativum L.), Ipe Roxo (Tabebuia avellanedae lorentz ex Griseb.), Lino (Linum usitatissimum L.), Liquirizia (Glycyrrhiza glabra L.), Malva (Malva sylvestris L.), Meliloto (Melilotus officinalis Pallas);
- regolarità intestinale: Achillea (Achillea millefolium L.), Cicoria (Cichorium intybus L.), Coriandolo (Coriandrum sativum L.), Malva (Malva sylvestris L.), Parietaria (Parietaria officinalis L.), Rhamnus Frangula (Rhamnus frangula L.), Sambuco (Sambucus nigra L.), Senna (Cassia angustifolia Vahl.), Tarassaco (Taraxacum officinale Weber);
- sistema digerente: Achillea (Achillea millefolium L.), Angelica (Angelica archangelica L.), Fieno Greco (Trigonella foenum graecum L.), Ipe Roxo (Tabebuia avellanedae lorentz ex Griseb.), Melissa (Melissa officinalis L.), Rosa Canina (Rosa canina L.), Verbena (Verbena officinalis L.).

PIANETA medicina & salute MAGGIO 2018

Nuove prospettive di integrazione complementare

Esperienza con preparati biodinamici nel trattamento combinato della “cellulite”

di **Alberto Borelli,**
Società Scientifica di Ossigeno Ozono Terapia - S.I.O.O.T.

Da quattro anni ho iniziato ad associare alla ossigeno-ozonoterapia in diversi pazienti, l’integratore alimentare Citozym, un preparato naturale biodinamico attivo sullo stress ossidativo e, dove esso diventi eccessivo, attivo anche a livello delle sequenze degli aminoacidi, perché la sua formulazione di base ingloba prodotti di derivazione agricola non transgenica, aspetto importante visto che i sistemi enzimatici del nostro organismo riconoscono adatti ai loro scopi solo alimenti dove non siano state indotte a monte modificazioni di carattere genetico. La risposta è stata sinergica nei pazienti in terapia con ossigeno-ozono che parallelamente assumevano l’integratore: tutti i pazienti segnalavano un particolare miglioramento cenestetico, interpretabile come conseguenza di normalizzazione dell’equilibrio funzionale digestivo e, ad oggi, riferiscono di assumere l’integratore regolarmente a cicli. Come effetto collaterale ho potuto rilevare solo forme di meteorismo transitorio, nei primi giorni di assunzione dell’ integratore, che scomparivano a breve: ciò va inteso come conseguenza del processo di detossicazione tissutale indotto dalla catena zuccherina presente in Citozym. I risultati sono in linea con quelli di lavori scientifici pubblicati dall’Università di Roma Tor Vergata, dove veniva preso in considerazione e monitorato l’utlilizzo di Citozym in varie patologie con risultati costantemente positivi. Tra i meccanismi d’azione è doveroso evidenziare la capacità del preparato nel rendere disponibile alla matrice ossidata del tessuto organico sofferente quei precursori enzimatici e aminoacidici a pronto utilizzo che sono necessari per la “riparazione energetica” e per la fisiologica funzione tissutale, con miglioramento del processo ossidativo. Ne consegue che l’effetto biodinamico ad ampio raggio dell’integratore, anche sui processi di replicazione e trascrizione nucleare, può entrare nella prevenzione di patologie importanti. Come riferimento parallelo, riguardo la sofferenza ossidativa tessutale, le pubblicazioni internazionali sulla biodinamica dell’ossigeno-ozonoterapia, ricalcano la stessa combinazione etiopatogenetica suddetta: deficit enzimatico e problematiche connesse all’utilizzazione di ossigeno, tali da innescare patologia. E’ infatti accettato dalle varie discipline mediche che meccanismi e fattori biologici che provochino carenza ossigenativa a carico dei distretti microcircolatori (80% della circolazione corporea) siano causa o concausa di varie patologie

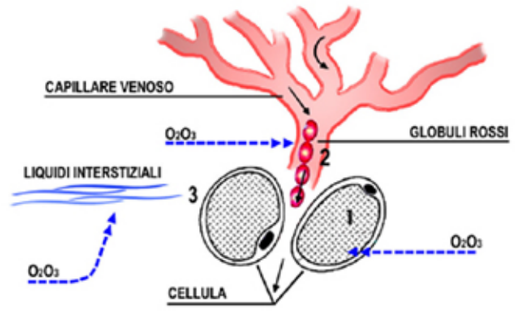
“CELLULITE” E ALTERAZIONE DEL MICROCIRCOLO

La cosiddetta “cellulite” (più correttamente PEFS: Panniculopatia Edemato Fibro Sclerotica) è causata da una serie di fattori che possono essere primitivi o secondari: di natura genetica, costituzionali, ormonali, e spesso è sostenuta da problematiche linfedematosiche degli arti inferiori, con successiva compromissione a livello vascolare. A ciò si aggiungono fattori aggravanti e condizionanti come una vita troppo sedentaria, lo stress unito ad una errata alimentazione, talune patologie epatiche, disturbi digestivi e anche la ritenzione idrica, spesso causata da farmaci: squilibri ormonali per azione degli estrogeni e dei loro effetti indesiderati sulla microcircolazione. Il sesso femminile è predisposto per lo sviluppo di questa condizione in gravidanza o premenopausa. La cura è divenuta metodica comune già dagli anni ‘80 sfruttando le proprietà biochimiche di una miscela di gas di ossigeno e di ozono e perfezionata con i protocolli di utilizzo depositati al Ministero della Salute. Negli ultimi venti anni la SIOOT - Società Scientifica di Ossigeno Ozono Terapia, con sede a Bergamo, ha valutato il risultato terapeutico rilevandone i vantaggi: un tempo di recupero più breve e un tasso di complicanze pressoché pari a zero, con risultati sovrapponibili a quelli dell’ intervento chirurgico classico. Un elenco dettagliato di altre patologie trattabili con successo è pubblicato in rete sul sito ufficiale: ci limitiamo a nominarne solo alcune, dalle cefalee a grappolo alle emicranie, dalle artrosi delle medie e piccole articolazioni a disturbi vascolari quali flebiti e varici e svariate altre patologie neurologiche e dermatologiche (Herpes, acne giovanile).

L’impiego complementare alla ossigeno-ozonoterapia di preparati biodinamici, quali Citozym, risulta indubbiamente sinergico e meritevole di diffusione.

Figura 1

Schema nutritizio ossigenativo del microcircolo di una cellula adiposa - lipodistrofia localizzata, cellulite



1. L'Ozono scinde gli acidi grassi nel doppio legame di carbonio riducendo le catene e rendendole idrofile.

2. L'Ozono si lega alla membrana dei globuli rossi e li rende più elastici.

3. L 'Ozono è idrofobo, perciò elimina l'edema.

Pianeta Alimentazione

a cura di **Michela Cicuttin,**
Biologa Nutrizionista e Mindful Eating Coach, Visiting Professor Sain George School ("Nutrigenomica") scrive per il blog "My Mindful Bite" (michelacicuttin.com)
ed è membro del Comitato scientifico di Pianeta Medicina & Salute ("Disturbi del comportamento alimentare")

I pro e i contro dei principali metodi di cottura

Perdere peso è un affare complicato. Chiunque abbia mai provato a fare una dieta con lo scopo di perdere peso sa che non è affatto così semplice.

Se vuoi considerarti un salutista devi cucinare, questa è la prima regola! Ma come? I metodi di cottura sono molti, alcuni veramente ottimi, altri proprio da evitare. Scegliere l'alimento migliore a volte non è sufficiente, è importante anche utilizzare il sistema di cottura più adatto in modo da non fargli perdere le proprietà nutritive o, addirittura, farlo diventare nocivo per il tuo organismo.

Vediamo quindi i pro e contro dei principali metodi di cottura.

COTTURA AL VAPORE

Questo tipo di cottura permette di cuocere il cibo direttamente a contatto con il vapore, senza doverlo immergere nell'acqua. E' quella che riduce al minimo la perdita dei nutrienti, salvaguardandone nello stesso tempo gusto e consistenza.

E' un sistema molto dietetico, ottimo per chi vuole perdere peso, in quanto non richiede l'utilizzo di grassi da cottura. Molto indicato per cucinare pesce e verdura.

BAGNOMARIA

Questo metodo funziona con lo stesso principio della cottura al vapore con la differenza che bisogna porre gli alimenti in un recipiente situato a sua volta dentro un altro recipiente colmo d'acqua. Solitamente si utilizza per riscaldare in modo delicato il cibo.

BOLLITURA

Con questo sistema si va ad immergere l'alimento direttamente nell'acqua, o nel brodo, e lo si fa bollire fino a quando è pronto. A differenza della cottura al vapore si ha una perdita, anche se limitata, di nutrienti. Per questo motivo è consigliato ridurre il tempo di cottura al minimo e utilizzare la minore quantità possibile di acqua cercando magari di recuperarla per altri utilizzi, come la cottura della pasta. Nell'acqua di cottura ci sono infatti tutte le vitamine e i minerali rilasciati dall'alimento. Anche questo metodo di cottura è molto dietetico perché non richiede l'aggiunta di olio o burro per cucinare.

COTTURA IN PENTOLA A PRESSIONE

Migliore rispetto alla bollitura perché usando un cestello è possibile simulare la cottura al vapore riducendo al minimo le perdite di nutrienti. Inoltre si raggiungono temperature molto alte (circa 120°) che distruggono ogni tipo di batter, spora o tossina.

A differenza di quello che molti pensano questo tipo di cottura è assolutamente sicura! L'importante è utilizzare pentola a norma e collaudate. Anche in questo caso è possibile condire a crudo quindi è un sistema dietetico.

PROFESSIONE SANITARIA

riconosciuta

APRIRE UN PROPRIO STUDIO
ESENZIONE I.V.A
DETRAIBILITA'
TRATTAMENTO DATI SENSIBILI
UTILIZZO DI ELETTROMEDICALI

LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI - LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI - LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI - LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI - LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI -

LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI - LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI - LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI - LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI - LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI -

MASSOIDROTERAPISTA
MCB

CAMPUS

TITOLO RICONOSCIUTO
MINISTERO DELLA SALUTE
ELENCO PROFESSIONI SANITARIE

SCUOLA DI FORMAZIONE St. George

www.saintgeorge.it
tel. 0364 536046

SCUOLA DI FORMAZIONE St. George

Sulle orme di Edda Ducci

Il dialogare minore

"L'uomo è una corda, annodata tra l'animale e il superuomo –
una corda tesa sopra un abisso [...]
Quel che si può amare nell'uomo è che egli è un passaggio e un trapasso".

(Friedrich Wilhelm Nietzsche: Così parlò Zarathustra)

di **Gianina Zurca**, *Laureata in Scienze della Formazione e del Servizio sociale, Membro del Comitato scientifico di Pianeta Medicina & Salute*

L'idea di questa riflessione pedagogica è iniziata dalla lettura di un articolo pubblicato su Le monde il 5 gennaio 1957 e firmato dalla corrispondente da Stoccolma, Eva Freden. Il saggio si apre con una descrizione degli scontri avvenuti a Stoccolma nel capodanno. Freden osserva che la cosa allarmante, la cosa che più ingiusta e che porta pedagogisti, educatori, la Chiesa e le inumerevoli organizzazioni sociali molto attive nelle comunità ad interrogarsi angosciosamente, è la "gratuità", la spontaneità di tutto ciò che avvenne il 31 gennaio 1956, quasi una forma di nostalgia del nulla o di crisi della pubertà. Gratuità e spontaneità aggravate dal fatto che episodi simili, anche se di minore entità andavano a ripetersi già da qualche tempo. Gli incidenti di Capodanno, scrive Freden, presentano un carattere, quasi kafkiano, di angoscia. Perchè questi movimenti non sono né organizzati, né premeditati; la manifestazione non avviene per "qualcosa", né contro "qualcuno". Inspiegabilmente, decine, centinaia e lunedì 31 gennaio 1956 migliaia di giovani si trovano là. Non si conoscono tra loro, non hanno niente in comune se non l'età, non obbediscono a una parola d'ordine né a un capo. Sono, con tutto il senso tragico che deriva da questa espressione, dei ribelli senza causa. Ma i volti di questi adolescenti sono chiusi e cattivi. Non si divertono. Esplodono di colpo in una follia di muta distruzione. Perchè la cosa più impressionante in quella loro follia è il loro silenzio. Che senso ha tutto questo? Una delle più comuni risposte è che la vita religiosa tradizionale, con i suoi riferimenti oltremondani, ha perso autorità nel mondo moderno, mentre la democrazia laica, con i suoi ideali mondani, non riesce a colmare il vuoto lasciato della religione e a sostituirsi ad essa con forme istituzionali di efficacia sociale e psicologica equivalente. Ad una falsa libertà fondata sulla miseria si è creduto troppo spesso di poter contrapporre una democrazia fondata esclusivamente sul benessere, mentre il problema centrale resta la partecipazione a un certo ordine di valori morali, di risoluzione culturale della vita istintiva. Siamo davanti all'itinerario al rovescio costruito da mutamenti e cambiamenti, dal crollo della mente "bicamerale" dove gli antichi non erano consapevoli ma vedevano il futuro come in funzione degli dei, dal futuro come simbolo di famiglia, fiducia, speranza e lavoro (oggi il futuro è minaccia, incertezza, precarietà, insicurezza, paura). Il futuro è diventato paura, ansia, stanchezza, con un denominatore comune nel potere di una "tecnoscienza" che, se progredisce nelle conoscenze del reale, genera quasi una forma di crisi esistenziale che rende incapaci i giovani e le istituzioni di far fronte alla infelicità e ai problemi che li inquietano. L'epoca delle

"passioni tristi", come scrisse il grande filosofo Spinoza, dove il riferimento quasi profetico non era al dolore o al pianto ma all'impotenza, alla disgregazione e alla mancanza di senso, che fanno della crisi attuale qualcosa di diverso dalle altre a cui l'Occidente ha saputo adattarsi, perché si tratta di una crisi dei fondamenti stessi della nostra civiltà. Potrebbe rispondere Nietzche con l' aforisma 341 de La gaia scienza: "Ma l'uomo è l'animale più coraggioso: perciò egli ha superato tutti gli altri animali. Allo squillar di fanfare egli ha superato anche tutte le sofferenze; la sofferenza dell'uomo è, però, la più profonda di tutte le sofferenze".

EDUCAZIONE E ISTRUZIONE

Il termine " educazione", tratto dal latino, ha una doppia origine: educare vuol dire nutrire, e-ducere: tirar fuori da, condurre verso, in una parola allevare. Nutrire e allevare. La comunicazione e l'istruzione propria rispetto all'etica e al momento etico-religioso sono "educazione". L'educazione, cioè l'insegnamento dell'atteggiamento sociale, delle buone maniere e dei mezzi per affrontare la necessità quotidiana della vita associata, è universale, mentre l'istruzione, cioè lo studio di quelle cose che non rientrano nelle immediate esperienze pratiche, fino a pochissimo tempo fa era privilegio di pochi. L'educazione è in primo luogo un processo di sviluppo, di crescenza. Ed è il processo e non semplicemente il risultato ad essere importante. Una persona veramente sana non è qualcosa di fisso e di completo. E' una persona in cui processi e le cui attività si svolgono in modo tale che essa continua ad essere sana. Anche il seme di una pianta non cresce semplicemente da sé. Deve avere luce, aria e umidità per svilupparsi. E il suo sviluppo è in ultima analisi controllato da condizioni e da forze che gli sono estranee. E' Compito di famiglia, scuola, istituzioni e società compiere uno sforzo incessante e intelligentemente organizzato per sviluppare al di sopra di ogni altra cosa la volontà di cooperazione, che vede in ogni altro individuo una "persona", che possiede un pari diritto di prendere parte ai prodotti materiali e morali delle scoperte, della produzione, dell'abilità e delle conoscenze collettive degli uomini.

Marco Aurelio scrisse: "tutto ciò che proviene dagli dèi è previsto per un scopo. Noi siamo fatti per la cooperazione, come i piedi, come le mani, come le due arcate dei denti". Conosciamo bene che l'Europa ha raggiunto l'unanimità in tutti i suoi principali giudizi morali, si "sa", evidentemente, in Europa, quel che Socrate riteneva di non sapere e ciò che quel vecchio, famoso serpente, aveva un tempo promesso di insegnare… si "sa", oggi che cos'è bene e cosa è male…La prospettiva futura è nelle mani dei giovani, che devono essere essere attivi e consapevoli anche se vivono in una società difficile, piena di contraddizioni e ostacoli, dove la scuola e la famiglia fanno quel che possono, cercando di saper essere in una società tecnologica, in cui l'ambiente naturale viene quasi sempre oscurato. In una prospettiva futura del benessere della collettività troviamo in tutte le politiche sociali, sanitarie ed ambientali a livello nazionale, regionale ed europeo, una strategia mirata al miglioramento dell'apprendimento permanente, in cui i concetti di formazione, educazione, insegnamento ed istruzione sono punti cardine della nostra società (Consiglio Europeo -Strategia di Lisbona rinnovata nel 2005- Istruzione e formazione 2010).

In un contesto di valorizzazione dell'apprendimento permanente dialettico alla combinazione di conoscenze, abilità e attitudini appropriate al contesto," i tecnici della sofferenza " si trovano impreparati ad affrontare problemi che non fossero di natura psicopatologica. La crisi del singolo rappresenta il riflesso della crisi della società, che si potrebbe decifrare come l'epoca dei sentimenti tristi e silenziosi in cui potrebbe ancora parlare il linguaggio del corpo dei nostri giovani. L'epoca dei sentimenti tristi e silenziosi che la-

sciano le famiglie e le scuole disarmate ed angosciate davanti all'idea di non essere in grado di provvedere al problema che affligge uno dei loro componenti, quindi di non essere più "un buon padre di famiglia".

Il "problema maledetto dell'educazione" (Fëdor Michajlovič Dostoevskij) è sempre il significato di parola e l'avere il senso per la parola. E' necessario ed utile insistere su tale direzione non perdendo di vista che il fine è l'impiego della parola come possibile forza risanante della solitarietà, permanendo nell'orizzonte del possibile aiuto che l'educatore può dare ai giovani, e in genere ad ogni soggetto umano, affetto da tale sventura, perché ogni parola nella vitalità del suo essere pronunciata è una manifestazione della vita spirituale nell'uomo, perché solo il dialogare resta un approdo. L'uomo infatti è produttore di cultura, cioè creatore di valori. Non possono esistere leggi universali di tipo casuale, sul modello delle scienze naturali, che permettano allo scienziato sociale di ridurre il corso degli eventi. Conoscere la realtà culturale significa sempre operare a partire da ben consapevoli punti di vista, cioè da valori culturali universali, allo scopo di porre in luce le connessioni che sono per noi significative. L'uomo è dunque gettato nel mondo e lì il suo modo proprio di esistere è vivere costruendo progetti e, a seconda delle vie che sceglie, nascono le due forme di vita autentica e inautentica. Difficile periodo dell'adolescenza, con un obiettivo preciso della nostra società: far capire ai nostri giovani quanto sia importante la "conoscenza del sapere", dell'essere colti. L'identità è fragilissima nei nostri giovani e unicamente se conoscono possono scegliere in piena libertà. Abbiamo un compito storico difficile da risolvere: accostarci con cura ed attenzione ai nostri giovani, con etica, estetica e responsabilità, tessere con amore la formazione della loro identità come forma di autostima, buona volontà, personalità e determinazione, per essere pronti ad affrontare le situazioni della vita. Riguarda persone e professionisti che devono insegnare che la scienza è dialettica alla coscienza ed è nesso del sapere e del saper essere al mondo, dialogare e comunicare ai giovani che il coraggio deve essere trasversale alla crescita, come forma di crescita, educazione ed esperienza, perché la vita è arte e musica dell' esistere. Il posto dell'uomo nel Cosmo è rivelato piuttosto dal bisogno che l'uomo prova continuamente di realizzare gli archetipi fino ai livelli più vili e più impuri della sua esistenza immediata, dalla nostalgia che l'uomo

avverte delle forme trascendenti, in questo caso dello spazio sacro. Quest'ultimo come il cielo, la luna, il sole non fanno differenza tra uomo bello e uomo brutto: sono uguali ed armoniosi con tutti; come la musica che si fa ascoltare dagli uomini e dagli animali dell'Universo intero. "Del bene e del bello giudice ed artefice è il soggetto umano con la sua libertà e dignità, è questo il cuore della riflessione etica ed estetica. Come il bene non è qualcosa di dato o fissato in un percetto o in una regola stabilità, cosi il bello non è una proprietà delle cose ma un bisogno del sentimento umano" (Immanuel Kant).

"Sentimento umano": quest'ultimo termine avverte il linguaggio educativo o il "dialogare minore", come disse la grande filosofa Edda Ducci, e forse l'abbiamo trascurato: "è cosi faticoso per i giovani e non giovani trovare il senso del vivere, uscire dal disorientamento e della demotivazione, opporsi agli sfruttamenti mascherati. Penso che si debba volere l'educazione anche soltanto per rinforzare l'uomo, perché se lo merita". Ogni tempo ha le sue cause di indurimento, ogni generazione deve trovare i suoi motivi e metodi per rimuoverle. Il pericolo non è piccolo: va avvertito, denunciato e affrontato. Il mio contributo è minore davanti a mass media potenti che parlano del bullismo e violenza crudele dei nostri giovani ma, secondo il mio giudizio, c'è bisogno di cautela, di umiltà semplice, di pazienza instancabile, nel cercare sempre la luce, perché il rispetto per

l'uomo comporta che si riconoscano e si indichino approdi degni di lui, che gli consentano grande apertura e armonia interiore e con l'esterno, coperando a renderli raggiungibili. L'uomo ne ha diritto, e chi per scelta professionale si occupa di lui, ha il dovere di documentarsi su questi approdi e sul come ci si arriva. Per questo dobbiamo molto interrogare e molto interrogarci, usando il metodo della comparazione .

Il rapporto realizzato congiuntamente dal Consiglio Nazionale dell'Economia e del Lavoro e dall'Istituto nazionale di Statistica a proposito di Benessere equo e sostenibile 2014, mostra luci ed ombre. Una delle forme di Benessere equo e sostenibile si chiama Istruzione, Formazione, da cui dipende il livello di competenze che influenzano il benessere delle persone, aprendo opportunità altrimenti precluse. I livelli di competenza, sia alfabetica che numerica, continuano a collocare il nostro paese lontano dalla media dei paesi Ocse. Formazione in lieve miglioramento, ma crescono i Nett e diminuisce la partecipazione culturale. La quota di Nett, i giovani tra 15 e i 29 anni che non lavorano e non studiano, tra il 2004 e il 2009 si era mantenuta quasi stabile tra il 19% e il 20,5%; nel 2012 raggiunge il 23,9% e subisce un ancora più consistente incremento raggiungendo il 26%, più di 6 punti percentuali al di sopra del periodo pre-crisi. Tra i Nett aumenta decisamente la componente di disoccupati che diventa il 42,2% nel 2013, con un incremento di 8 punti percentuali. Anche la partecipazione culturale mostra dei segnali di peggioramento. Secondo l' OMS il 20% degli adolescenti soffre di disturbi mentali e il suicidio è la terza causa di morte tra i giovani. La depressione è considerata dall'Oms la seconda patologia nel mondo e colpisce in età giovanile tra i 18 anni ed i 30. Le proiezioni dell'OMS per il 20120 rilevano che il carico di disabilità legato ai disturbi mentali è destinato ad aumentare: i bambini e gli adolescenti che avranno bisogno di un supporto sociale, psicologico o psichiatrico, saranno il 20%.

L'indice di stato fisico della popolazione è complessivamente migliorato tra il 2005 e 2012; mentre è peggiorato l'indice di stato psicologico nella popolazione adulta e i giovani uomini, probabilmente anche a causa di un possibile effetto delle difficoltà socioeconomiche sulla salute mentale degli individui. Si fanno passi avanti nella diagnosi precoce, però nel 2050 in tutto il mondo è destinata ad aumentare l'incidenza di malattia. E al momento, secondo L'Ocse, il nostro è il Paese che maggiormente evidenzia problemi. A questa descrizione non mi sento competente nel rispondere, meglio potrebbe intervenire un Neuropsichiatra, però mi ritorna in mente il concetto chiave del Nichilismo: "manca il fine, manca la risposta al perché?". I problemi dell'educativo sono "maledetti" nel senso dettato da Dostoevskij e ripreso e sviluppato da Edda Ducci: siamo noi tutti impegnati nella ricerca di un più ampio e sensibile umanesimo. Delicatezza ed accuratezza: mettere a fronte educabilità ed ineducabilità umana; dall'analisi svolta dipende la qualità della vita e a ciò si lega l'interrogativo verso la riuscita e il fallimento umano. Sembra qualcosa di misterioso, ma intorno ai suoi problemi ruotano oggi l'angoscia individuale e un duro senso di impotenza collettiva. Il fenomeno dell'educazione possiede un piano che si chiama struttura, e quest'ultima è una coesione, né unicamente sperimentata, né unicamente astratta per via logica o causale, bensì "capita", afferrata con partecipazione.

Questo articolo è dedicato a tutti i giovani, che invito a leggere molto, a giocare nei prati, a guardare i cieli stellati, ad ascoltare la musica che fa stare bene: correte in mezzo alla natura, amate le vostre famiglie e i vecchi, rispettate la scuola e gli insegnanti di qualsiasi grado, perché, tornando a Nietzsche "ciò che viene fatto per amore accade sempre al di là del bene e del male…".

Ho tanta fiducia e speranza in voi.

a cura di **Giuseppe Gallingani**,
Comitato scientifico Pianeta Medicina & Salute

Organizzazione perfetta del know how d'impresa

Nuovo regolamento europeo sulla privacy

Dal 25 maggio 2018 entra in vigore il GDPR 2016/679, una normativa che incide profondamente nella gestione della "scatola nera" dell' Impresa, interpretando un cambiamento già avvenuto in ambito alla gestione dei dati.

RESPONSABILITÀ, ORDINE, ORGANIZZAZIONE

Tutto quello che era in animo del Legislatore, nella Legge originaria, la 675/96, che si è semplicemente concretizzato in un fastidioso foglio d'accompagno ai contratti e altri rapporti tra cittadino e stakeholder pubblici e privati, di cui pochi hanno tuttora compiutezza, trova ora una sua significanza. Faccio notare che nel frattempo il livello di fuga di notizie ad opera di interni all'azienda è al 75% del totale e quindi c'è bisogno, necessario, indispensabile e fondamentale di "ordinare il traffico". Neanche il pur meritevole decreto 196/2003 è servito a produrre comportamenti di buona prassi adeguati alle circostanze e sopratutto al contesto in cui si muove l'impresa che è ora universale. La bontà di questo provvedimento è dimostrata dal fatto che le stesse multinazionali (Facebook, per fare un esempio) hanno riconosciuto che si ispireranno al nuovo regolamento in ambito planetario. Il nuovo regolamento costituito da 99 articoli e 173 considerando richiede da parte dei protagonisti un'assunzione di responsabilità e consapevolezza per il buon funzionamento e la buona gestione dei dati.

VALE PER TUTTE LE IMPRESE E LA PUBBLICA AMMINISTRAZIONE:

- OPPORTUNITÀ PER FAR CRESCERE L'IMPRESA NELL'ERA COGNITIVA

Reale, virtuale, virale mix-materiale-immateriale; èguinto il momento di organizzare l'impresa al suo interno e verso l'esterno affinché i flussi d'informazione siano governati gestiti, conservati e, ove consentito, eliminati. E' quindi interesse dell'azienda vivere la Privacy europea adulta come una opportunità che consenta all'azienda di rendersi esclusiva e distintiva rispetto al resto del mercato.

- CAMBIO DI PARADIGMA TRASMISSIONE TELEMATICA: IMPRESA 5.0, SOCIETÀ 5.0. GIOVANI 5.0: DALL'EDUCAZIONE ALLA PIANIFICAZIONE

Tutti i titolari di partita che gestiscono sono obbligati a un percorso di:

- Responsabilizzazione e di fatto di corresponsabilizzazione
- Istituzione del Registro delle attività oggetto di trattamento dati
- Designazione del responsabile della protezione dei dati (rdp/dpo)
- Notifica delle violazioni dei dati personali (c.d. Data Breach).

La materia dei dati va a modificare nel profondo l'organizzazione

d'impresa, ponendo precisi obblighi passibili di sanzione fino al 4% del fatturato della holding. Vale pertanto la pena di prendere in mano la filiera organizzativa parametrandola ai nuovi obblighi che prevedono anche sanzioni penali per disattese importanti a carico del Responsabile del trattamento dei dati.

L' IMPRESA CAMBIA PELLE

Credo valga la pena esaminare alla luce dell'evoluzione dell'azienda l'evoluzione delle figure interne all'azienda stessa (imprenditore, maestranze) ed esterne ad essa (clienti, fornitori, istituzioni nazionali e sovranazionali UE ed extra UE) occorre quindi un "pensamento" organizzativo che guarda al futuro e non più al passato. Anche in termini formativi è utile immaginare una formazione fornitori, clienti intrapresa imprenditoriale.

L'IMPRESA IN ECONOMIA ROTATIVA EDUCAZIONE IMPRENDITORIALE UNIVERSALE

La persona al centro a governare i processi produttivi e di servizio, l'imprenditore che coordina e pianifica insieme alle maestranze legate da responsabilità, consapevolezza etica a precisi codici deontologici. L'impresa che si avvale del gioco di squadra per vivere in modo concertato sia le divisioni interne che le insidie dei mercati e di una concorrenza spesso resa di fatto sleale da politiche contraddittorie (globalizzazione, dazi, embarghi).

OTTIMIZZAZIONE E SEMPLIFICAZIONE

Suggerisco caldamente, avvalendomi di una esperienza trentennale di ascolto degli imprenditori e della rappresentanza d'imprese, di vivere questa stagione di immediato futuro con uno spirito diverso, che veda finalmente nella normativa l'opportunità per meglio qualificare e rendere vincente l'impresa in uno scenario affollato di complessità. La formula migliore è creare all'interno dell'azienda/impresa una task force mista, imprenditoriale e manageriale, trasversale: dedicata costantemente a ottimizzare, semplificare e adeguare integrare la vita dell'impresa con tutti coloro che a qualsiasi titolo entrano in contatto con l'impresa stessa.

Nuove acquisizioni

Integrazione alimentare biodinamica in medicina subacquea e iperbarica

di **Pasquale Longobardi,** *Centro Iperbarico Ravenna*

L'immersione è una disciplina diffusa in tutto il mondo che permette tuttora di esplorare un mondo straordinario. E' una disciplina che sottopone l'uomo a condizioni fisiologiche con stress fisici come ad esempio la pinneggiata, soprattutto se in controcorrente; lo stress termico (correlato alla temperatura percepita) e la decompressione necessaria per eliminare il gas inerte accumulato in immersione. Prendendo in considerazione lo sforzo fisico, il consumo energetico termoregolatorio e considerando dei parametri antropometrici medi, il subacqueo è soggetto ad un dispendio di energie pari a circa 500Kcal/h, collocando questa disciplina alla stregua di sport agonistici come ciclismo e corsa.

I subacquei respirano miscele con diversa pressione parziale di gas inerte (azoto, elio) e di ossigeno. L'azoto, come indicato dalla legge di Henry, con l'aumentare della pressione entra in soluzione nel sangue e durante la fase di riemersione ritorna allo stato gassoso, liberandosi dai nostri tessuti per essere espulso. Ciò determina la possibilità di innesco di piccole bolle di gas, definite emboli che danneggiano la parete endoteliale, causando la formazione di mediatori della infiammazione (inflammasoni, citochine, chemiochine). Questi possono causare la Patologia da Decompressione (PDD) specialmente in un subacqueo con scarsa forma fisica, acidosi, disidratazione.

L'ossigeno è utilizzato, dalle nostre cellule, per ottenere energia metabolica sotto forma di ATP, permettendo all'organismo di rispondere alle necessità ed ai fabbisogni quotidiani. A pressioni parziali superiori a 1,3 bar può insorgere la tossicità da ossigeno descritta, alla fine del 1800, dal ricercatore Paul Bert. Egli individuò nelle specie reattive dell'ossigeno (ROS) i colpevoli che sfociano nello stress ossidativo e nella neurotossicità con l'alterazione delle strutture cellulari. L'ossigeno inspirato, a pressioni elevate, tende a formare anioni superossido, radicali ossidrilici e perossido di idrogeno in quantità superiore a quanto possa essere neutralizzato dal nostro organismo. Questa problematica è rilevante nella subacquea avanzata dove si utilizzi l'aria arricchita in ossigeno ("nitrox") e nella subacquea tecnica dove si respirano miscele di ossigeno, elio, azoto ("trimix") con una erroneamente elevata pressione parziale di ossigeno.

E' stato dimostrato sperimentalmente che l'assunzione degli Integratori Alimentari Biodinamici (IAB) rappresenta una strategia particolarmente efficace nel migliorare le performances del subacqueo e, in generale, lo stato di salute dei pazienti sottoposti a ossigenoterapia iperbarica. L'efficacia è come antiossidante, supporto energetico e prevenzione delle complicanze cardiovascolari. Il meccanismo di azione è la modulazione dell'attività enzimatica, permettendo alla cellula di superare stress fisici, metabolici importanti e prevenendo complicanze cardiovascolari.

A livello energetico trovano ampio utilizzo i prodotti della Ditta Citozeatec: Citovigor (energia pronta, immediata) ed Ergozym Plus (energia di lunga durata) che migliorano la risposta cellulare in condizioni poco ottimali, grazie a substrati in grado di coordinare gli enzimi chiave dei processi metabolici. Citozym contiene una vasta gamma di attivatori enzimatici. Propulzym è un alcalinizzante a elevata penetrazione tissutale, in grado di combattere sia lo stress ossidativo che problematiche cardiovascolari. Mineral P-450 è organizzato in coenzimi (cationi) e cofattori (anioni) per la conversione e la neutralizzazione di eventuali radicali liberi.

Si propone al subacqueo un protocollo da seguire per poter migliorare il benessere e la sicurezza della immersione.

Protocollo per immersioni occasionali e profili di immersione impegnativi:

- 1 Stick di Ergozym Plus a colazione;
- 1 Stick di Ergozym Plus 20 minuti prima dell'immersione;
- 1 Stick di Citovigor dopo l'immersione e durante eventuali intervalli di superficie, se si effettuano immersioni multiple.

Per migliorare l'eliminazione del gas inerte residuo nell'intervallo post immersione si consiglia:

- 20 mL di Citozym con 1 Stick di Propulzym sciolti in 500 mL d'acqua da bere, terminata l'immersione, durante l'arco della giornata.

Per immersioni effettuate all'estero si suggerisce l'utilizzo preventivo e giornaliero di 1 Stick di Probiotic P-450 (assunto la mattina prima di colazione).

Per preparare l'organismo a rispondere alle condizioni fisiologiche impegnative (immersioni multiday, ripetitive, profonde, con miscele respiratorie che abbiano una pressione parziale dell'ossigeno superiore a 3,16 bar, in condizioni di freddo percepito, intensa attività fisica) è consigliabile seguire periodicamente, durante il mese che precede le immersioni, il seguente protocollo:

PRIMI 4 GIORNI

- 10 mL di Citozym al mattino prima di colazione;
- 1 Stick di Ergozym Plus al mattino a colazione;
- 10 mL di Citozym alla sera prima di coricarsi.

GIORNI SUCCESSIVI

- 10 mL di Citozym al mattino prima di colazione;
- 1 Stick di Ergozym Plus al mattino a colazione;
- 1 Stick di Mineral P-450 dopo colazione;
- 20 mL di Citozym con ½ Stick di Propulzym diluiti in un bicchiere d'acqua da bere alla sera prima di coricarsi.

Nota:

I prodotti Citozeatec sono elaborati da enzimi specifici (substrati) simili a quelli della cellula umana. Le alterazioni enzimatiche portano a numerose malattie come scoperto, nel 1926, dallo scienziato J.B. Sumner. Infatti, la cellula necessita di energia fornita dai suoi substrati e non da altri catalizzatori enzimatici che possano modificare la struttura genetica e successivamente la trascrizione amminoacidica della catena polipeptidica corrispondente.

a cura di **Marcello De Fino**,
Medico Veterinario

L'alimentazione del cane e del gatto

Dalla carne al croccantino e... viceversa

Da sempre al nostro fianco i cani e i gatti si sono guadagnati sempre più un posto di riguardo nella nostra società. Di riflesso è ovviamente mutata anche la gestione dei nostri amici, in primis il modo di nutrirli. Ai giorni d'oggi è impensabile alimentare un cane o un gatto esclusivamente con scarti ricavati dai nostri piatti. Con l'evoluzione (o involuzione?) del nostro stile di vita si è sempre più fatta strada nelle nostre abitudini l'uso di quelli che anche noi italiani chiamiamo "pet food". La diffusione è stata esponenziale negli ultimi decenni perchè un croccantino, diciamocelo pure, ha tutto quello che noi uomini vogliamo sentirci dire. E' comodo.

Non serve mettersi ai fornelli, sporcare pentole, perdere tempo... quel tempo che ci manca ormai per fare qualsiasi cosa! Ma poi ha ciò che ci fa sentire più tranquilli e con la coscienza a posto: è bilanciato. In un croccantino c'è tutto quello di cui ha bisogno un cane o un gatto e nelle quantità ideali. In effetti, nell'arco della mia esperianza professionale di circa 20 anni, non mi è più capitato o mi succede molto raramente di imbattermi in animali con carenze nutrizionali. Un cucciolo di cane rachitico, come mi capitava spesso un tempo, lo vedo solo se è stato adottato dalla strada. Ma un rovescio la medaglia l'ha sempre avuta. Il problema del croccantino è sotto i nostri occhi. Tutti ne vediamo gli effetti, ma da bravi uomini continuiamo a tapparci gli occhi perchè è meglio continuare a svolgere una comoda abitudine piuttosto che impegnarsi in una ulteriore attività giornaliera quale potrebbe essere quella di cucinare ai nostri animali.

La verità è che il croccantino è innaturale. E' innaturale nella sua natura. É un agglomerato di nutrienti disidratati, che bilanciati al meglio, provenienti anche dalle migliori materie prime, resta sempre un agglomerato di sostanze secche. Il cane è un animale tendenzialmente carnivoro. Il gatto è invece strettamente carnivoro.

Questo significa che sono tarati per alimentarsi con proteine animali in maniera esclusiva o quasi, che in natura si trovano allo stato idratato e non secco. Un carnivoro (pensiamo al lupo) mangia carne fresca. Un carnivoro si idrata mangiando (la carne fresca è di per se già ricca di liquidi), tantè che beve pochissimo. Le feci di un carnivoro che si alimenta secondo natura sono molto piccole in quanto del pasto si assimila quasi tutto.

I nostri animali alimentati a croccantini, di riflesso, invece bevono moltissimo per compensare lo stato di disidratazione provocati dall'assunzione dell'alimento secco ed eliminano feci in maniera maggiore perchè evidentemente hanno più scorie da eliminare. Col croccantino i denti si mantengono più sporchi. Il quantitativo di placca e il conseguente tartaro è maggiore perchè i nostri animali non sono "masticatori" per loro natura, perciò quando va bene spezzano in due le crocchette se non le ingeriscono per intero (è facile imbattersi in rigurgiti o vomito rappresentati da croccantini interi gonfi di acqua che hanno assunto subito dopo).

Ma la cosa più allarmante è che i nostri animali sono ormai saturi. Sono abituati geneticamente a mangiare in maniera innaturale da più generazioni e sempre più manifestano evidenti segni di disequilibrio che si appalesano ai nostri occhi con: allergie alimentari, atopie, otiti ricorrenti, problemi gastroenterici sempre più frequenti, infiammazioni delle ghiandole perianali e via dicendo. Questo ha portato, negli anni, alla produzione di croccantini elaborati con proteine sempre più alternative, passando dal pesce, al cervo, alle piume di gallina o addirittura agli insetti, oppure ai cosidetti idrolisati proteici per non interferire a livello di intolleranze.

L'assunzione di un pasto secondo natura è anche più appagante e questo si ripercuote in larga misura anche nella sfera emozionale. Del resto mangiare è soprattutto un piacevole rituale per tutti e il privarsene, o sostituire il tutto con qualcosa di diverso anche se più pratico per chi somministra il pasto, predispone sicuramente uno stato di stress emotivo. La mia proposta è quindi quella di alimentare secondo natura.

Ovviamente facendolo in maniera equilibrata e mirata in base alle esigenze del soggetto, considerandone lo stato di salute, le abitudini di vita, l'ambiente dove vive e le varie fasi della vita. I nostri animali possono mangiare delle formulazioni specifiche e mai sempre uguali, in quanto in una ciotola è ovvio che non può starci contemporaneamente tutto quello di cui hanno bisogno. La scelta può essere fatta tra razioni di alimenti cotti o anche crudi (dieta BARF – dall'acronimo Biological Appropriate Raw Food) purchè provenienti da carne decongelata per abbatterne la carica batterica e valutando il contesto familiare per scongiurarne i rischi. Morale della favola? Chiedete al Vs. Medico Veterinario di formulare una dieta bilanciata per i vostri amici e seguitela. Alternativa? Continuate a riempire ciotole di croccantini e non fate mai mancare acqua fresca a disposizione.

Autobiografia di una Rockstar

Mi chiamano HeLLeR

(Quarta parte)

di **HeLLer**, *Presidente Associazione PSOHELL (Psoriasis Help League)*

XX – BARELLE… BARHELLER

"Alcuni dicono che la pioggia è brutta, ma non sanno che permette di girare a testa alta con il viso coperto dalle lacrime."
Jim Morrison

Sono sdraiata, sull'ennesima barella... il mondo osservato da qui sembra avere un senso capovolto... è l'ultimo esame della settimana... ho paura e sono stanca, sono proprio stanca... è mattina, e dopo questo ennesimo esame, mi dimetteranno finalmente.

Quando mi hanno ricoverato sono entrata in ospedale camminando... ora mi devono accompagnare in giro con la carrozzella...

Faccio fatica a spostarmi da sola... anche semplicemente per andare al bagno... perché non riesco a stare dritta sulle gambe, le ginocchia sono bloccate e purtroppo mi fanno male le mani; ho un polso talmente gonfio e duro che sembra più un ginocchio...

Dai ancora un po' di forza, devo tenere duro, che dopo questo esame forse mi dimettono... e torno a casa... finalmente!!!

Ora sono qui, manca l'ultimo esame... ha un nome strano... si chiama scintigrafia ossea... è un esame che serve a capire in che stato sono le mie ossa, quante e quali sono quelle malate e a che stato è l'infiammazione... è un esame che si fa con contrasto... il contrasto è un liquido che ti iniettano per via endovenosa... ed evidenzia lo stato infiammatorio delle ossa...

Arrivano due infermiere che mi chiedono come sto... io ho paura... mi hanno bucato le braccia e le mani per tutta la settimana e ora al solo pensiero, in automatico scattano le lacrime... in pochi secondi ho già inondato il cuscino... pensare che quando ero piccola non avevo minimamente paura di fare gli esami del sangue... gli aghi non mi hanno mai infastidito, ho sempre preferito le punture alle pastiglie o agli sciroppi... invece ora... ora non ne posso proprio più.

Per fare questo esame mi hanno portato in ambulanza, il viaggio, seppur breve, è stato brutto, tutte quelle buche... mi facevano male alle ossa, e quando sono arrivata qui ero già stravolta... ora che mi vedono anche piangere le infermiere si sono intenerite, e mi accarezzano la testa... Io proprio non vorrei piangere, farmi vedere così debole...ma proprio non ci riesco a trattenermi... le lacrime bollenti mi inondano e mi bruciano la faccia... voglio la mamma... riesco a pensare solo che voglio la mia mamma... mi sento sola, abbandonata dalla vita...

Ultimamente sto guardando il mondo dall'angolazione di chi sta sempre a letto... credo che questa cosa la possa capire solo chi l'ha vissuta... tutto sembra avere un senso capovolto...

Quando sei lì, parcheggiata, li guardi, che passano... ognuno ha la sua vita, ognuno che parla, gioisce, si arrabbia, si lamenta, spettegola... e tu sei lì... che non puoi fare niente... li osservi zitta, mentre loro chiacchierano delle loro famiglie, dei loro figli, delle loro relazioni, del loro lavoro, dei loro mariti e delle mogli... e ogni tanto vengono a vedere come stai, ti misurano la temperatura e ti rimboccano la coperta...

Con me sono tutti così gentili e amorevoli, mi sa che faccio proprio pena... non voglio fare pena alla gente! Anche quando mi parcheggiano nei corridoi, gli stessi pazienti, o gente che è a fare gli esami si interessa di me... ce l'ho scritto addosso che sono una sfigata...

Finalmente fanno entrare la mamma... che subito mi prende la mano... io mi sento meglio ma le lacrime continuano a scendere... la mano della mamma è proprio come la ricordo essere fin da quando ero bambina... chissà perchè ne sento ancora così tanto il bisogno... Fresca e delicata, ma decisa e coraggiosa, sempre pronta a sorreggermi e starmi accanto, la mamma non si lamenta mai, va avanti con forza e determinazione. Forse non è così preparata e aggressiva come papà, ma la sua mano, mi dà sicurezza… so che lei c'è!

Mi fanno l'endovena... il liquido è giallastro... denso... bisogna aspettare 2 ore prima che faccia effetto...

Ho freddo... fa freddo, molto freddo... Mi coprono, con un'altra coperta di lana, le coperte qui sembrano quelle della guerra, sono di lana ispida e pungono... sono grigie e mettono tanta tristezza, però tengono caldo... sto talmente male che mi addormento... per non pensare; con la mano calda della mamma che mi accarezza i capelli, e in sottofondo il vociare delle infermiere...

Dopo poco mi svegliano... è ora... mi infilano in un macchinario tipo astronave... sono intontita, ma sento bene che dicono: "questa bimba ha lo scheletro di un'ottantenne"... vorrei sparire...

Non voglio rimanere in carrozzella a vita!

Ero terrorizzata...

Poi mi rimettono sulla barella... (io ormai le chiamo le "BarHeLLeR") e lì torna il distacco... torno a guardare quelle infermiere e mia madre, come se nulla mi appartenesse più, sono serena, o forse rassegnata... sono in un mondo a parte, sono nell'oblio... in un posto dove l'unica cosa che regna è il dolore, e tutto viene risucchiato in esso... anche le mie canzoni... anche i miei pensieri... le pagine bianche della mia vita ora sono tutte macchiate di nero, sporche di dolore... il mondo osservato da qui sembra avere un senso capovolto... IO NON ESISTO PIU'.

XXI – UNA VITA DI TRANQUILLA DISPERAZIONE

"Non sono gli avvenimenti della nostra vita che ci formano, ma le nostre convinzioni su cosa significano quegli eventi."
Anthony Robbins

Tornata a casa dall'ospedale, mi sdraiano sul divano. La luce entra dalle finestre del bel terrazzo della casa, l'aria è profumata e fresca, ad attendermi la mia famiglia.

Non sono felice di stare in casa in quello stato, sono stanca, mi chiudo.

All'ospedale mi hanno dato una nuova cura, un chemioterapico, perché la salazopirina non ha più effetti positivi, solo effetti collaterali.

Io mi sento già morta, non ho voglia di parlare, né di mangiare o guardare la tv, non ho voglia di far nulla, nemmeno di lamentarmi. Tutto è inutile, ormai ci sono di nuovo dentro, i giorni che mi attendono saranno orribili, e sono tornata ad avere bisogno dell'aiuto degli altri per ogni minima cosa… Sono tristemente contrariata, delusa, forse anche silenziosamente arrabbiata.

Il tempo delle scenate disperate, dei pianti furiosi e della ribellione però ormai era passato e tutti ci preparavamo alla rassegnazione di una vita di tranquilla disperazione.

In pratica cosa potevamo fare?

Mi sentivo ripetere: “è la vita…” peccato che la vita che io immaginavo non era nemmeno lontanamente simile a quella!!! Per me vita era stare all’aria aperta, godere degli spettacoli della natura, camminare e ridere libera, nuotare, amare… quello per me significava vivere!!!

Oppure “non lo decide nessuno…” e lì ovviamente non sapevo che dire, rivolgermi a Dio non era servito, o forse era una sorte di punizione… ma io cos’avevo fatto per meritarmi questo???

E poi: “pensa a chi sta peggio…” e io pensavo… ma peggio di così non c’è nulla: una ragazza che non può fare nulla e vegeta tutto il giorno passando a fatica dal letto al divano, cosa può esserci di peggio…

E in effetti con questi pensieri, mi stavo preparando a toccare il fondo, in pratica ero io che non riuscivo a vedere tutte le cose meravigliose dalle quali ero costantemente circondata, e così facendo i giorni seguivano gli uni agli altri, nel silenzio e nella rassegnazione a quella vita di tranquilla disperazione.

XXII - VIVERE, SOPRAVVIVERE E VINCERE L’ I-TIM TOUR

“La vertigine non è paura di cadere ma voglia di volare...” Jovanotti

Vivere o Sopravvivere? In quel momento stavo decisamente “sopravvivendo”… Mi arrivò una proposta da un amico noto nel giro Rock, che gestiva un concorso Nazionale per la Tim, che aveva una sezione Rock.

Sapendo che io suonavo ormai da anni, calcando i palchi più noti di Milano e Nord Italia, con cover Band e anche in acustico, pensò di propormi l’iscrizione al concorso, nella sezione Rock.

Il concorso si svolgeva durante l’estate, e io avevo già programmato le vacanze con gli amici in Sardegna, per cui mi viene proposta una data per esibirmi a Cagliari…

Dopo averne parlato con la mia band, decido che si può fare e mi iscrivo nella sezione rock.

A due giorni dalla data però, i miei musicisti con i quali non ero in rapporti troppo amichevoli, decidono di darmi buca…

In quel momento mi crolla tutto addosso, non è mia abitudine mancare ad un impegno, soprattutto quando si parla di Musica, per me la parola data è sacra! Inoltre l’organizzatore al telefono si era mostrato molto contrariato della cosa e io non volevo dargli una delusione.

Per cui decido di farmi spedire la mia 12 corde, chiamo mio padre che di fretta e furia imballa la chitarra acustica e me la spedisce.

La chitarra arriva a Cagliari la mattina stessa dell’esibizione, con la paletta dell’accordatura storta e le corde spezzate!

Per fortuna avevo detto a mio padre di mettere nella custodia una muta di ricambio, infatti riesco a mettere a posto la paletta e cambiare le corde, in tempo per l’esibizione.

Sulle scale aspettando il mio turno per salire, mi prende il panico… non avevo avuto tempo di provare la mia canzone in versione acustica, e se avessi sbagliato le parole? Se mi fossi dimenticata gli accordi? La chitarra continuava a scordarsi, a causa della paletta rotta, se si fosse scordata anche durante l’esibizione??? Eppoi non avevo i vestiti adatti, e non mi ero nemmeno truccata, né pettinata!!! Eppoi non riuscivo nemmeno a muovere le mani con agilità: avevo l’artrite io!!!!Era tutto un disastro!!! Avrei fatto una pessima figura!!!

E’ il mio turno…

Salgo sul palco vestita da spiaggia, infradito e costume, con una gonnellina verde militare, e una canotta bianca con una mucca stampata e una patacca di sugo della pasta mangiata in fretta e furia mentre cercavo di riparare la chitarra.

Avevo i capelli arruffati e sporchi di salsedine, e pensavo che sarebbe stata una semplice piccola e stupida esibizione, una questione di dieci minuti poi tutti a casa…

Invece non mi ero resa conto che il palco fosse tanto grande, e che la piazza fosse piena zeppa di gente!!!

Dopo avrebbero suonato artisti del calibro di Enrico Ruggeri, e si contavano più o meno 80mila spettatori… In quel momento le strade erano gremite di gente che aspettava di sentire la mia canzone, io salivo con l’artrite e una chitarra semi rotta, non avevo potuto provare la mia canzone ed ero vestita da profuga!!!

Ma sentivo nel petto il cuore, battere come non lo sentivo ormai da anni… ero viva!!! Ero proprio viva!!!

Decisi allora che era troppo facile suonare per tutti coloro che già conoscono il valore dei sogni e della musica, così cominciai con una dedica piuttosto inconsueta: “Dedico questa canzone a tutti coloro che non hanno mai creduto in me, a chi mi ha detto di lasciar perdere e che non ne vale la pena. A voi voglio dire Grazie, perché è proprio grazie a voi che ho continuato a dare il massimo, nonostante tutte le volte in cui sono caduta, ho continuato a rialzarmi e ricominciare da capo per dimostrarvi che i sogni, a volte, si avverano e io oggi qui ne sono la prova…”

Oddio, da dove erano venute quelle parole? E la forza con cui le avevo pronunciate? Ero proprio io? Ero davvero così forte? Ero davvero così saggia? Ero davvero la dimostrazione che i sogni si avverano?

Avevo la 12 corde scordata, e sbagliai anche qualche accordo, ma fu un’esibizione pazzesca, il pubblico tenne il tempo battendo le mani dall’inizio alla fine e io continuavo a suonare il ritornello finale, perché volevo godere di quella situazione il più possibile… alla fine applaudirono per un tempo che mi sembrò infinito… ero stordita!

Nonostante ci fossero band bravissime e tecnicamente molto preparate, quella tappa dell’ I-Tim Tour la vinsi io, con le mie dita storte e la mia chitarra scordata.

Quando decretarono il vincitore (cioè io…) stavo giocando sul palco e non me ne accorsi, dovettero chiamarmi più volte… Fu una sorpresa e in diretta televisiva feci il mio “balletto della vittoria”, un balletto divertente che faccio ogni qualvolta riesco a vincere una sfida.

Avevo vinto, per dimostrare che i sogni si avverano, ma nel contempo avevo dimostrato a me stessa di potercela fare, con coraggio, positività, tenacia e audacia, nonostante le difficoltà che la vita ci mette davanti e che, in quel caso, avrebbero scoraggiato chiunque… Io avevo vinto la tappa di Cagliari dell’ I-Tim Tour sezione Rock, ma soprattutto avevo vinto una sfida contro il mostro più grande: la paura!!!

XXIII - MELISSA E I CRISTALLI DELLA VITA ETERNA

“I fanciulli trovano tutto nel nulla, gli uomini trovano il nulla nel tutto.”
Giacomo Leopardi

Mia nipote è nata a ferragosto, mentre io ero al mare.

Non avevo mai avuto tanta vicinanza con i bambini, e soprattutto adesso che non avevo forza nelle braccia e non riuscivo ad essere agile nei movimenti, davvero non sapevo come mi sarei dovuta comportare.

La sera stessa che Melissa è nata, telefonai a mia sorella che disse alla bimba: "Meli, senti al telefono, è la zia!" io dissi al telefono che mia sorella aveva messo in viva voce: "Benvenuta Amore" e la piccola di sole poche ore scoppiò a ridere forte, tanto che tutti i presenti rimasero di stucco…

Durante la gravidanza di mia sorella, ero spesso con lei. Le toccavo la pancia e parlavo alla bimba, che riconoscendomi puntava i piedi sulla pancia per farseli toccare. Lei era una stella, un faro luminoso, un cristallo purissimo che ricorda a noi adulti che la vita è eterna e che ciò che trasmettiamo ai nostri figli, verrà conservato e ritrasmesso a sua volta per generazioni, nei secoli dei secoli.

Questo senso di eternità è importante per chi come me, stava affrontando invece l'esatto opposto, la fallibilità dell'essere umano e il cammino verso la distruzione e la morte.

Mia nipote portava la vita!!!

Qualche volta quando stavo male, mi sedevo sul divano e mia sorella o mia mamma mi mettevano in braccio Melissa, che faceva la nanna serena, nel suo mondo magico di bimba felice. Era un modo dolcissimo di vivere che mi faceva pensare di essere ancora utile a qualcosa, di avere ancora un ruolo in questo mondo.

Melissa portava in sé i cristalli dell'eternità della vita e ogni suo sorriso mi faceva sentire sempre più fortunata.

La questione della maternità è un altro tasto dolente per chi come me, ha una patologia cronica e necessita di farmaci costantemente.

La cosa più naturale del mondo, diventa ad un tratto complicatissima, sia nella programmazione che nella gestione.

Oggi, invece, in qualche modo posso pensare che nel momento in cui deciderò di avere un figlio, la tecnologia mi permetterà di affrontare la gravidanza in sicurezza, senza la paura di stare male dopo i nove mesi, né quella di far male al nascituro, o di trasmettergli il mio stesso male.

Molti sono i centri che hanno approfondito questo importantissimo aspetto, perché dare la vita è il dono più sacro di ogni donna, e togliere alle donne la possibilità di avere figli è qualcosa di insopportabile, psicologicamente e fisicamente.

Sapevo che durante una gravidanza queste malattie vanno naturalmente in remissione, ma che ricompaiono in modo molto più aggressivo al termine della stessa, privando così madre e figlio della gioia di vivere serenamente il loro primo anno di vita insieme.

Oggi con le nuove tecnologie, pare che si possa fare molto meglio per le donne che decidono di dare alla luce un figlio… assistendole sia dal punto di vista farmacologico, coi farmaci biotecnologici di nuova generazione appunto, sia dal punto di vista di strutture sanitarie preparate e indirizzate proprio verso questo specifico settore della maternità.

nostante la mia tenera età... ero arrabbiata con l'universo intero... e le cure fallivano, una dopo l'altra...

Un pomeriggio ho rubato la macchina di mia madre, e sono scappata, mi sono fermata davanti al passaggio del treno, nel mio paese... in un lembo non coperto dalle case... I treni mi hanno sempre dato l'idea di totale libertà... Io invece mi sentivo impotente, inerme... in prigione... ho pianto tutto il pomeriggio, finché a sera mia sorella non mi ha convinta a tornare.

Stavo così male.. dentro e fuori... mi sentivo in gabbia col corpo e con l'anima... Inutile per me stessa e per chiunque altro... facevo fatica a muovere ogni parte del mio corpo... le mani erano tutte storte e tumefatte, le ginocchia gonfie e bloccate, i piedi doloranti... a fatica respiravo per il dolore alle costole... eppure ero viva... ma non servivo a nulla, non potevo fare nulla...

Stavo giornate intere davanti alla tv, e non facevo nulla...

La mia anima si stava spegnendo insieme al mio corpo.

Avevo bisogno di una motivazione a guarire, avevo bisogno di una piccola luce alla quale aggrapparmi, e invece sprofondavo nel buio…

Eppure quanta energia sprecavo a lamentarmi e a disperarmi...

XXIV – IMBECILLI EMOZIONALI

"Forse l'azione non porta sempre felicità; ma non c'è felicità senza azione."
Benjamin Disraeli

"Imbecillità emozionale", è la locuzione con cui Roy Martina, descrive la nostra pigrizia nell'essere attivi in campo emotivo...

Tutto ci passa addosso e ci facciamo travolgere, dando la colpa agli eventi, alla società, alla scuola, alla famiglia, alla chiesa, alla politica... insomma sempre a qualcun altro... Siamo incapaci di guidare i nostri stati d'animo, siamo privi di intelligenza emotiva..

Quante volte mi sono sentita in gabbia, quante volte mi sono rifiutata di ammettere che il successo o l'insuccesso di una cura, piuttosto che un'altra dipendevano anche da me...

La maggior parte delle volte, la sola idea di dover prendere delle medicine, mi faceva stare ancora più male... mi sentivo una "sfigata", una della quale Dio si fosse dimenticato, una che non valeva la pena aiutare... per colpa dei medici che erano poco "umani", per colpa del destino che mi aveva caricato di una croce così pesante no-

Non avevo capito che ero io stessa il Dio del mio corpo... il suo Governatore, la sua Regina, la sua famiglia... milioni di cellule chiedevano che io le amassi, che mi occupassi di loro, ma io nella mia ignoranza, davo loro veleno... oltre a quello chimico dei farmaci, davo loro il veleno del mio odio, del mio disprezzo per quel corpo malato di cui esse facevano parte... e al posto di lenire i loro dolori, con i miei pensieri negativi, e la mia disperazione le inondavo, spazzando via le loro energie e la loro vita... Io stavo ammazzando me stessa...

Oggi vivo ogni giorno ringraziando infinitamente, perché è come se fosse regalato, e nonostante io abbia bisogno ancora dei farmaci per curarmi, il mio corpo li accetta integrandoli come fossero parte del mio stesso organismo...

Oggi io amo alla follia il mio corpo, in ogni sua cellula, lo rispetto, lo coccolo, mi prendo cura di lui, lo disseto e lo nutro... oltre che organicamente anche spiritualmente, e penso che sia proprio questo il segreto...

Ognuno di noi è un organismo completo e perfetto, capace di autorigenerarsi e di trovare soluzioni ad eventuali falle... siamo un sistema fatto di energie in equilibrio e spesso le malattie stanno ad indicare un disequilibrio emotivo, ne sono la

reazione fenomenica, quella più evidente, quella di fronte alla quale non possiamo più fare finta di "non esserci accorti"...

Tendiamo sempre a rimandare la nostra felicità, dando la responsabilità a qualcosa che sta al di fuori di noi; ma quando ci ammaliamo siamo obbligati a guardare in faccia la realtà, ovvero che c'è di sicuro qualcosa che non va... e che nella fattispecie, questo disequilibrio, ci si manifesta con una qualche forma di malattia...

La cosa stupida è che riusciamo ad adattarci anche al nostro status di malati!!! è più facile!!! è più comodo abbandonarsi alla condizione di sussistenza, piuttosto che lottare per tornare vivi e responsabili di se stessi... Noi ci adattiamo... Ovviamente... Dando sempre la colpa a qualcos'altro!!! E così le nostre vite si spengono, lentamente, inesorabilmente...

Io vorrei dare in queste pagine, una spinta ideale a tutti i malati cronici, per ricominciare a lottare per un futuro felice, il più felice che si possa immaginare, perché finché un cuore batte in noi, nulla è perduto, e tutto può essere superato e possibile.

Qualcuno mi ripete spesso che per vedere un miracolo, è necessario prima crederci... poiché chi non crede, non riconoscerebbe un miracolo nemmeno se accadesse a lui stesso...

Io ho visto tanti miracoli nella mia vita, e già solo per questo mi ritengo una persona fortunata, per l'averci creduto, anche quando tutto sembrava ormai finito.

So che questo libro darà il via a migliaia di miracoli, che ognuno di voi vedrà accadere nelle proprie vite, giorno dopo giorno...

XXV – UNA MALATA

"Non sempre i farmaci sono necessari, ma la fede nella guarigione sì…"
Norman Cousins

Non avevo più fiducia, stavo male dentro e fuori.

Perdevo i capelli e mi rendevo conto che ogni mattino era sempre più difficile alzarmi e compiere anche i più semplici dei movimenti e gesti quotidiani. Tutto era dolore, nausea e stanchezza fisica e psicologica.

Stavo giorni interi a letto, sotto la mia tendina, non scendevo più nemmeno per mangiare. Ero sempre più nervosa e rispondevo male a tutto e tutti. La mattina mi svegliavo arrabbiata e per tutto il giorno rimuginavo su quanto ero sfortunata e su tutto ciò che non potevo fare. La vita era un caotico andare e venire di giorno e notte, in cui i pensieri peggiori si alternavano agli incubi notturni.

Ero furiosa, furiosa perché non riuscivo a muovere le mani, furiosa perché perdevo i capelli, furiosa perché non riuscivo a camminare, furiosa perché nessuno poteva capirmi, furiosa perché non vedevo soluzione. Il chemioterapico non funzionava, solo tanti effetti collaterali.

In ospedale dicevo sempre che mi sentivo stanca e che stavo male, ma nessuno mi diceva cosa dovevo fare… Mi dissero di fare un po' di nuoto per rinforzare i muscoli della schiena, peccato che mi bastasse un minimo colpo di freddo, all'uscita della piscina per farmi venire la febbre che poi, dato che prendevo un immunosoppressore, mi durava settimane intere…

Era un circolo vizioso, ogni cosa che poteva farmi bene, allo stesso tempo era dannosa per il mio fisico, e non avevo un supporto psicologico che mi aiutasse a trovare uno spiraglio in quelle tenebre fitte.

Anche la musica si stava allontanando…

Non potevo suonare, perché avevo i polsi gonfi e immobilizzati… Ascoltavo sempre musica di chitarristi, proprio perché mi mancava il fatto di non aver avuto l'opportunità di approfondire gli studi sullo strumento… Malmsteen, Vai, Sambora, Hendrix, accompagnavano le mie giornate. Iniziai ad utilizzare internet, e le chat nei portali musicali, e proprio lì cominciai a ricordare che "fuori" c'era tutto un mondo fatto di persone che vivevano normalmente, andavano ai concerti, frequentavano amici e suonavano…

Questo portò un piccolo miglioramento e cominciai a uscire e frequentare i locali, e le conoscenza fatte in chat, due delle quali ad oggi sono ancora tra i miei migliori amici.

Iniziai anche a frequentare uno studio di registrazione in cui potevo registrare dei provini delle canzoni che avevo scritto. Canzoni autobiografiche, canzoni nelle quali cercavo inutili risposte per aggrapparmi alla vita.

XXVI – I PERDENTI TROVANO SCUSE, I VINCENTI TROVANO IL MODO

"Quando il gioco si fa duro, i duri cominciano a giocare." Joseph Kennedy

Lo studio di registrazione che frequentavo, si chiamava Didde. Il padrone, Marco Guarnerio, era il fidanzato di una delle mie migliori amiche di sempre.

Trascorrevo giornate intere al Didde, insieme ad Ileana, la mia amica. Mi piaceva stare lì, era un viavai unico di musicisti, c'era sempre gente, a qualunque ora del giorno e anche di notte. Gruppi che registravano, manager, discografici, era uno studio "alla vecchia" nel senso che sembrava un vero e proprio porto di mare musicale, dove nascevano spontaneamente jam session e si respirava un clima che mi ricordava l'atmosfera degli anni settanta, o almeno quanto di quegli anni avevo capito da film e racconti di chi li ha veramente vissuti.

A volte capitava di ritrovarsi tutti in un locale e giocare ad alternarsi sul palco, suonando i miei brani preferiti, da un repertorio Rock anni '70.

Fu proprio al Didde che la mia vena Rock tornò a galla e anzi venne alimentata e coltivata grazie a tutta la musica che passava da lì.

Spesso stavo male, e mi è capitato di lamentarmi con Marco del fatto che non riuscivo a suonare la chitarra, lui mi disse una frase che non scorderò mai, e che oggi fa parte della mia filosofia di vita: "I perdenti trovano scuse, I vincenti invece trovano il modo".

Mi offesi quando me la disse, in fondo non era mica colpa mia se ero così malata, ma oggi riconosco il valore di quel detto proprio nella mia attuale condizione: se mio padre si fosse arreso, come un perdente, non avrebbe trovato notizie sui farmaci "biologici" che mi hanno salvato la vita, e se qualcuno si fosse accontentato, come un perdente, delle cure tradizionali, oggi la ricerca non ci avrebbe dato nemmeno l'opportunità di quei farmaci.

Ho imparato e sto tutt'ora imparando, che nella vita non si può mai scendere dalla giostra, non si può arrendersi se si vuole continuare a vivere…

Tanti dicono" Finche c'è vita c'è speranza" io preferisco dire: "finchè avrò l'opportunità di crescere, allora sarò viva".

Crescere, imparare cose sempre nuove, vuol dire dare un senso diverso ad ogni singolo giorno, ed essere utili al miglioramento globale, oltre che al proprio.

Sperare, e rimanere in attesa che qualcosa cambi per magia, fa sì che nulla si muova, e che ci si lasci inevitabilmente morire.

Perdere nella sfida contro una malattia cronica, significa essere dei morti viventi, completamente soggiogati dagli eventi esterni…

Mi ha ferito molto Marco, dicendomi quella frase, ma oggi so che è così!

I perdenti attendono, sperano, si lamentano e trovano scuse… I vincenti invece si muovono, cercano, sorridono e trovano alla fine la forza per farcela.

E' dura da mandare giù e so che molti non saranno d'accordo con queste mie affermazioni, ma è stato solo quando ho capito questa piccola e sottile differenza tra vivere e sopravvivere, che ho davvero ricominciato a "guarire".

(segue sul prossimo numero di PMS)

a cura di **Alessandro Miani**,
Presidente SIMA
Società Italiana di Medicina Ambientale

AMBIENTE/QUALITÀ DELL'ARIA

Qualità dell'Aria e Salute Pubblica

Lo sviluppo demografico, industriale ed economico, avvenuto nel corso degli ultimi due secoli, oltre ad un notevole miglioramento della qualità della vita dell'uomo, ha provocato profondi e rapidi mutamenti nell'ambiente, tanto che oggi i miglioramenti acquisiti in termini di possibilità di fare, muoversi, viaggiare rapidamente da una parte all'altra del mondo, di poter disporre di merci e beni di consumo, anche non stagionali, in ogni luogo e periodo dell'anno, ecc., non sono più sufficienti benefits capaci di giustificare lo spreco di ambiente e l'insorgere sempre più frequente di patologie legate agli inquinanti ambientali.

Tra questi, l'inquinamento atmosferico è riconosciuto come uno dei principali fattori di rischio ambientale per la salute umana.

Studi dimostrano che in molte aree europee, l'attesa di vita è ridotta di un anno, a causa dell'inquinamento atmosferico e che il 90% della popolazione che vive in aree urbane è esposta a livelli non sicuri di inquinanti. L'emergenza riguarda in particolar modo le grandi aree urbane, dove è massima l'antropizzazione del territorio e dove è più elevata l'esposizione della popolazione agli inquinanti atmosferici, quali il particolato (PM10 e PM2,5), l'ozono e il biossido di azoto (NO2), riconosciuti come i maggiori responsabili degli effetti sulla salute umana. Ogni giorno da decenni l'uomo riversa nell'ambiente enormi quantità di sostanze inquinanti, provenienti principalmente da processi di combustione. Ma quando la capacità di diluizione degli inquinanti in atmosfera è superata dalla capacità emissiva, si genera un accumulo di sostanze che raggiungono concentrazioni pericolose per la salute dell'uomo e per l'equilibrio degli ecosistemi.

L'inquinamento atmosferico è un fenomeno estremamente complesso, determinato, oltre che dal carico emissivo conseguente all'antropizzazione del territorio, che ne è la causa prima, anche da interazioni chimico-fisiche che avvengono tra sostanze in atmosfera e dalle condizioni meteorologiche che hanno un ruolo fondamentale nella dinamica degli inquinanti atmosferici. Non è quindi un caso che la mancanza di piogge e di vento nello scorso mese di Dicembre abbia segnato in Italia il nascere e il diffondersi dell'emergenza smog in molte città. E, nonostante le emissioni nocive nel corso degli ultimi vent'anni in Europa e in Italia siano fortemente diminuite, la qualità dell'aria, seppur migliorata, continua a essere un'emergenza per gli elevati livelli di alcuni inquinanti. In questo quadro, i risultati dei programmi di Valutazione dell'Impatto Sanitario (VIS) dell'inquinamento atmosferico, forniscono importanti strumenti di valutazione, evidenziando i benefici economici, oltre che sanitari, derivanti da uno sviluppo sostenibile.

Quando si dice di necessità, virtù"! L'aria, la cui salvaguardia è fondamentale, è un componente essenziale per la vita della maggior parte degli organismi animali e vegetali (in particolar modo per la specie umana), ed è costituita da una miscela di sostanze (gas e vapori) che a loro volta costituiscono l'atmosfera terrestre. Gli inquinanti atmosferici non solo recano un danno diretto all'uomo e alla sua salute, pensiamo alle allergie, ai problemi cardio-respiratori, alle congiuntiviti, ecc., ma recano anche un grave danno all'ambiente, poiché anche il clima (surriscaldamento globale, scioglimento dei ghiacciai e conseguente alzamento dei livelli dei mari, stress idrico, ecc.) risente dei mutamenti atmosferici (aumento di alcuni gas, buco dell'ozono, ecc.). L'aria è essa stessa ambiente e come tale deve essere preservata e protetta tramite leggi ma anche grazie all'impegno di ognuno di noi e alla nostra costante pressione sull'opinione pubblica, affinché, promesse a parte, Stati e Governi di tutto il mondo inizino davvero a percorrere strade virtuose per la salvaguardia del Pianeta e di chi lo abita, uomini, animali e vegetali.

AMBIENTE/QUALITÀ DELL'ARIA

IL VERDE URBANO PER RIDURRE L'INQUINAMENTO DELLE NOSTRE CITTÀ

Il verde urbano abbellisce le strade rendendo più vivibile l'ambiente e tra le molte ragioni per avere alberi in città, c'è anche quella che sono efficacissimi alleati contro lo smog. Alcuni più di altri. Recenti ricerche italiane hanno stilato una classifica che individua alcune specie come i migliori alberi antismog che potrebbero aumentare la qualità dell'aria delle nostre inquinate città: le piante sono dei filtri naturali per l'aria, grazie al processo della fotosintesi clorofilliana che assorbe anidride carbonica e produce ossigeno, combattono il calore grazie alle loro chiome e danno refrigerio e ombra d'estate (ogni albero rinfresca quanto 5 climatizzatori). Secondo le ultime ricerche, alcune specie sono ancora più forti di altre nell'aiutarci a combattere la piaga dello smog. Tramite le foglie e le superfici della pianta, una grande quantità di particolato presente nell'aria è trattenuto e poi reso inerte dal metabolismo delle piante che con gli stomi fogliari - presenti sulla pagina inferiore della foglia e la cui funzione è consentire lo scambio gassoso fra l'interno e l'esterno - assorbe e rimuove e poi rende inerti gli inquinanti gassosi. Il processo di neutralizzazione degli inquinanti si conclude poi grazie agli organismi che vivono nella terra, a contatto con le radici della pianta. L'Ibimet, l'Istituto di biometeorologia del CNR di Bologna, ha compiuto approfonditi studi sulla mitigazione del clima urbano attraverso l'utilizzo delle alberature in città. Secondo questa classifica è il bagolaro (Celtis australis) ad avere le migliori prestazioni contro le polveri sottili. I migliori nell'assorbire CO2 sono il tiglio selvatico (Tilia cordata), il biancospino (Crataegus monogyna) e il frassino (Fraxinus ornus). Hanno dalla loro anche altre preziose virtù: una grande chioma ombrosa per il tiglio, le belle bacche rosse per il biancospino, la resistenza a condizioni avverse per il frassino o orniello. In generale, le specie migliori che possono resistere al forte inquinamento urbano sono quelle autoctone e della flora locale come frassino maggiore, orniello, biancospino, acero campestre, acero platanoide, acero di monte (Acer pseudoplatanus), bagolaro, albero di giuda (Cercis siliquastrum), gelso, ontano nero, carpino bianco, tiglio e olmo. Tiglio selvatico, frassino e biancospino sono alcune delle essenze che offrono la massima assimilazione di anidride carbonica per metro quadrato di foglie. Mentre per le polveri sottili sono particolarmente indicati gli olmi, gli ippocastani e gli aceri. Basti pensare che cinquemila piante in un anno assorbono 228 chili di PM10: pari alle emissioni di oltre mille macchine che percorrono 20 mila chilometri in 12 mesi. Alberi e siepi messe a dimora nelle nostre città sono in grado di migliorare il microclima e ridurre l'uso dei combustibili fossili di circa 18 kg all'anno per ciascun albero. Anche il piombo, metallo pesante e uno degli elementi più pericolosi per la salute umana, viene intercettato in maniera diversa dalle diverse specie di piante: tra queste, i maggiori valori di deposito fogliare sono stati riscontrati nell'eleagno, nel ligustro e nel viburno lucido. Dall'analisi microscopica sulle foglie è emerso che l'eleagno è il miglior accumulatore, con lo 0.60 % dell'area fogliare "coperta.

Preziosa fonte di acido folico

Fava
Vicia faba

di **Vincenzo Di Loreto,** *Dottore in Scienze delle Preparazioni alimentari - vincenzo.diloreto@nutrisanitalia.com*

La fava è una leguminosa appartenente al genere Vicia. Sarebbe originaria dell'Africa settentrionale e della regione mediterranea. In epoca biblica la fava era coltivata dagli Ebrei e, successivamente, la cultura si diffuse gli Egizi, i Greci e i Romani. Per lungo tempo fu l'unica leguminosa nota in Europa, oltre a ceci e lenticchie, fino a quando gli Spagnoli introdussero il fagiolo (Phaseolus vulgaris), importato dall'America del Sud nel XVI secolo.

La fava è il frutto di una pianta erbacea annuale di altezza compresa tra i 30 centimetri ed i 2 metri, che predilige le temperature fresche e cresce nelle regioni temperate o a quote elevate in quelle tropicali.

I principali produttori di fave sono l'Italia, la Germania, la Cina, l'Egitto, l'Etiopia ed il Marocco.

I robusti baccelli misurano 15-25 centimetri di lunghezza ed hanno l'estremità appuntita. L'interno del baccello è rivestito da uno strato spugnoso biancastro che ospita 5-10 semi piatti, dai bordi arrotondati, lunghi 2-5 cm, di colore verde, ma, a seconda delle varietà, anche rossastro, brunastro o violaceo.

UTILIZZO

La fava è farinosa, di sapore pronunciato. Fresca si consuma cruda, accompagnata con formaggio pecorino, come antipasto. Sia fresca che essiccata è ottima nelle zuppe e nei piatti a lunga cottura, intera o, più spesso ridotta in purea.

COTTURA

Fresche o secche, le fave si cuociono sgusciate, eventualmente prive della pellicina che protegge i semi, a seconda che si gradisca o meno il suo sapore amarognolo. La fava fresca cuoce in 20 minuti. In alcune regioni del Mediterraneo le fave vengono tenute in ammollo per 48 ore, rinnovandone più volte l'acqua. Con le fave così trattate si preparano i falafel, piatto tipico della cucina araba.

La fava è un'eccellente fonte di acido folico, potassio e magnesio. Contiene rame, fosforo, zinco, ferro, tiamina e riboflavina. Fornisce fibre in quantità elevata. Le proteine sono dette incomplete perché mancano di alcuni amminoacidi essenziali.

Valori nutritivi per 100 grammi

	U.M.	Fresche	
		Crude	Cotte
Parte Edibile	%	26	100
Acqua	%	84	81
Proteine	g	5,2	6,1
Grassi	g	0,4	0,5
Zuccheri	g	4,5	5,3
Fibra Totale	g	5,0	5,9
Energia	Kcal	41	49
Sodio	mg	17	–
Potassio	mg	200	–
Ferro	mg	1,7	–
Calcio	mg	22	–
Fosforo	mg	93	–
Tiamina	mg	0,11	–
Riboflavina	mg	0,11	–
Niacina	mg	1,27	–
Vitamina C	mg	33	–

HOTEL EXCELSIOR PALACE

HOTEL EXCELSIOR PALACE

Via Galileo Galilei, 1
Darfo Boario Terme (BS)

Tel.: +39 0364531741
email: info@hotelexcelsiorboario.it
www.hotelexcelsiorboario.it

L'Hotel Excelsior è parte del Campus della scuola di formazione St. George

Via Cimavilla, 11
Darfo Boario Terme (BS)

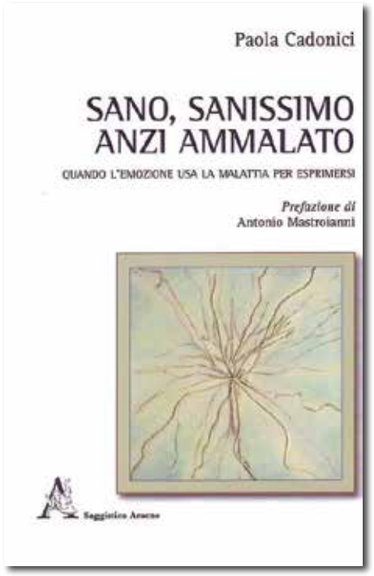
Tel.: +39 0364536046
email: info@saintgeorge.it
www.saintgeorge.it

Pianeta Libri

a cura
di **Lorenzo Federico Radaelli**

Consigli per la lettura

SANO, SANISSIMO, ANZI AMMALATO
Quando l'emozione usa la malattia per esprimersi



Di Paola Cadonici
Saggistica Aracne,
204 pagine,
euro 13.00

Autrice di libri di successo, saggi e articoli, Pedagogista, Psicoterapeuta e Logopedista di fama nazionale, Paola Cadonici si occupa da oltre trent'anni di disturbi della comunicazione "sezionati con la pignoleria del chirurgo, cercando di capire quanto disagio spettasse alla fisiologia e quanto al mondo emotivo, per offrire ad entrambi il rimedio adatto", come scrive lei stessa nella prefazione di questo agile volume, di quelli che, veramente, si leggono d'un fiato, come un avvincente romanzo.

I disturbi "bonari", capaci peraltro di tormentare la quotidianità, sono "gli ambasciatori del nostro mondo emotivo" ed è grazie a loro che spesso estorciamo attenzioni, chiediamo esenzioni, arginiamo richieste altrui, divenute troppo pressanti, manipolando o esagerando alcuni "difetti di fabbrica", per averne un utile emotivo.

La Disfunzione, zona di confine fra Malattia e Salute, contribuisce a mantenere il nostro delicato equilibrio personale e per questo è molto difficile curarla: il libro cerca di farci capire perché, in qualche modo, ci affezioniamo ai disturbi psicosomatici, che non mettono in pericolo l'incolumità ma certamente fanno molto chiasso nella nostra vita.

TERAPIA INFILTRATIVA ECOGUIDATA IN REUMATOLOGIA

Di Marco Di Carlo, Andrea Di Matteo, Emilio Filippucci, Marina Carotti e Fausto Salaffi
Collana "Quaderni di Clinimetria pratica
Mattioli 1885, 80 pagine + USB card con filmati

Specialisti, Medici di Medicina generale ma anche di un pubblico colto, un volumetto estremamente agile, affiancato da 36 video, in cui le principali articolazioni del corpo umano vengono analizzate in chiave pratica, dal punto di vista dell'Artroscopia e della Terapia infiltrativa, ormai supportata dalle principali linee-guida internazionali.

La possibilità di guidare l'Operatore con tecnica ecoguidata, nelle principali fasi di intervento, contribuisce in modo decisivo al successo, evitando il possibile incontro dell'ago con strutture vascolari e nervose e riducendo al minimo traumatismo e dolore per il paziente.

Con la consueta attenzione ed eleganza Mattioli 1885 porta all'attenzione di

Fondazione CIRNA ONLUS

Neuroscienze in rete: Polis, Ricerca, Salute e Società

I SIMPOSI DI CONFINIA CEPHALALGICA ET NEUROLOGICA

LA CENTRALITÀ DEL PAZIENTE

PROGRAMMA PRELIMINARE

Soverato (CZ) - Hotel S. Domenico
12-13 ottobre 2018

VENERDÌ 12 OTTOBRE

8.30 Apertura dei lavori

9.00 - 10.30 SESSIONE I
PDTA CEFALEE DELLA REGIONE CALABRIA: CENTRALITÀ DEL PAZIENTE
MODERATORI: **Bruno Zito,** Direttore Generale Dipartimento alla Salute, Catanzaro
Daniele Bosone, Direttore Sanitario IRCCS Mondino, Pavia

- **Rosario Iannacchero** (Catanzaro)
  Pianificazione e gestione clinica integrata del paziente cefalalgico
- **Stefania Pazzi** (Pavia)
  La piattaforma Alcmeone a supporto dell'empowerment del paziente e dei processi di diagnosi e trattamento
- **Nicola Leone** (Cosenza)
  Intelligenza artificiale a supporto della diagnostica medica
- **Domenico Conforti** (Cosenza)
  Strumenti di pianificazione dei Servizi Sanitari nei PDTA

Discussione

10.30 - 11.00 PAUSA CAFFÈ

11.00 - 12.30 SESSIONE II
CEFALEE CRONICHE E MEDICINA DEL DOLORE: STRUMENTI TERAPEUTICI NEL TRATTAMENTO DELL'EMICRANIA
MODERATORI: **Pietro Antonio Ricci** (Catanzaro), **Rosario Iannacchero** (Catanzaro)

- **Nicola Mercuri** (Roma)
  Meccanismi cellulari comuni tra emicrania ed epilessia. Implicazioni terapeutiche
- **Santo Gratteri** (Catanzaro)
  Rosa Maria Gaudio (Ferrara)
  Cannabis e derivati: aspetti farmacologici e aspetti medico-legali
- **Filippo Brighina** (Palermo)
  Interesse e limiti delle tecniche innovative di neurostimolazione nel trattamento del dolore emicranico

Discussione

12.30 - 13.00 Lettura Magistrale
DIFFERENZE DI GENERE E CORRELATI PNEI PER UN INVECCHIAMENTO DI SUCCESSO
Antonio Aversa (Catanzaro)
PRESENTA: **Alfredo Costa** (Pavia)

13.00 - 14.15 **LIGHT LUNCH**

14.15 - 17.00 SESSIONE III
CUTE E SISTEMA NERVOSO CENTRALE
MODERATORI: **Stefano Calvieri** (Roma), **Steven Nisticò** (Catanzaro)

14.15 - 14.30 Introduzione
Steven Nisticò (Catanzaro)

14.30 - 15.00 Lettura Magistrale
SINDROMI NEURO CUTANEE: IL RAPPORTO EMBRIONALE TRA CUTE E SNC
Stefano Calvieri (Roma)

15.00 - 15.20 **Andrea Chiricozzi** (Pisa)
Psoriasi: immunopatogenesi e farmaci biologici

15.20 - 15.40 **Alfredo Costa** (Pavia)
Le sindromi Psico cutanee secondo la classificazione del DSM-V: prospettive cliniche e strategie terapeutiche

15.40 - 17.00 Tavola rotonda e discussione
ASSOCIAZIONI PAZIENTI; Giancarlo Valenti, Catanzaro; Eugenio Provenzano, Cosenza; Lorenzo Donato, Crotone; Giovanna Malara, Reggio Calabria; "HeLLeR" (PSORIASIS HELP LEAGUE), Milano.

17.00 - 17.30 Lettura Magistrale
COMORBIDITÀ TRA EMICRANIA ED ICTUS
Antonio Carolei (L'Aquila)
PRESENTA: **Antonio Siniscalchi** (Cosenza)

17.30 CHIUSURA DEI LAVORI

18.00 - 20.00 CONFERENZA STAMPA

20.00 - 20.45 PIANO JAZZ CONCERT
(Maestro Claudio Colasazza)

21.00 - 22.30 DINNER PARTY

SABATO 13 OTTOBRE

9.00 - 10.40 SESSIONE IV
COMORBIDITÀ EMICRANICA E DISTURBI DEL SONNO
MODERATORI: **Vincenzo Guidetti** (Roma), **Umberto Balottin** (Pavia)

- **Raffaele Manni** (Pavia), **Michele Terzaghi** (Pavia)
  Melatonina e disturbi del sonno
- **Oliverio Bruni** (Roma)
  Disturbi del sonno in età evolutiva
- **Rosa Marotta** (Catanzaro)
  Profilo clinico-comportamentale del bambino con cefalea
- **Antonello Persico** (Messina)
  Epigenetica nei disturbi dello spettro autistico
- **Sabrina Signorini, Umberto Balottin** (Pavia)
  Neuroftalmologia dell'età evolutiva. Strumenti e tecniche per la riabilitazione

10.40 - 10.50 Discussione

10.50 - 11.00 PAUSA CAFFÈ

11.00 - 11.40 SESSIONE V
30 ANNI DI RICERCHE CIRNA TRA L'ITALIA E I PAESI DELLE AMERICHE LATINE
MODERATORI: **Giuseppe Nisticò** (EBRI, Roma),
Giacomo Brancati (Azienda Sanitaria Provinciale, Reggio Calabria)

- **Franco Lucchese** (Roma), **Mario Borghese** (Cordoba), **Santiago Spadafora** (Buenos Aires), **Paolo Cristiani** (Pavia), **Antonio Del Canton** (Pavia), **Giuseppe Nappi** (Pavia - Roma)
  Dal Progetto Intergovernativo Colombo 2000 Genetica e Ambiente (1995-2005) ai Progetti EU 2006-2020 COMOESTAS-ALFA FUNDA ENFERMERIA-LASALUS
- **Francesco Maria Avato** (Ferrara), **Lara Merighi** (Ferrara), **Rosa Maria Gaudio** (Ferrara), **Ennio Pucci** (Pavia), **Paolo Rossi** (Roma), **Cherubino Di Lorenzo** (Roma), **Grazia Sances** (Pavia)
  Alleanza Cefalalgici compie 20 anni: valori e limiti di una serie di esperienze vissute sul campo

11.40 - 11.50 Discussione

11.50 - 12.30 Premiazione
KAUCHTSCHISCHVILI AWARD 2018
INTRODUCE: **Tonino Aceti** (Cittadinanza Attiva)
PREMIATO: **Paolo Rossi** (Roma)
Le best practice europee nella gestione dei mal di testa primari, emicrania e cefalea a grappolo in particolare.

12.30 CHIUSURA DEI LAVORI
Francesco Maria Avato (Ferrara), **Rosario Iannacchero** (Catanzaro)

13.00 - 15.00 **FAREWELL LUNCH CHETOGENICO**
Cherubino Di Lorenzo (Roma), **Maria Perticone** (Catanzaro), **Angela Moneta** (Pavia), **Italo Richichi** (Pavia)

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA
Massimo Radaelli (CIRNAOnlus) - radamass1@gmail.com

PROVIDER ECM E SEGRETERIA ORGANIZZATIVA LOCALE
Symposia Meeting & Congress (Roma-Catanzaro) - segreteria@symposiamc.it

SEGRETERIA OPERATIVA LOCALE
Silvia Nisticò (Soverato) - silnistico@gmail.com

a cura di **Daniele Rossignoli**,
Direttore Responsabile di Pianeta Medicina & Salute

Cofanetto celebrativo dedicato ai Guns N'Roses

Il 29 Giugno, Geffen/UMe (Universal Music Enterprises) rende omaggio ai Guns N' Roses, fra le più importanti rock-band di sempre, pubblicando "Appetite For Destruction: Locked N' Loaded Edition", un generoso cofanetto celebrativo dedicato al loro album di debutto "Appetite For Destruction", che sarà pubblicato anche in altri formati: la Super Deluxe Edition con 4CD+1Bluray Audio ed un libro di 96 pagine con foto inedite dall'archivio personale di Axl Rose, la Deluxe Edition con 2CD, l'edizione in 2LP da 180 grammi e la versione da 1CD rimasterizzato, oltre alle relative versioni digitali per download e streaming.

Dopo la formazione del gruppo nel 1985, i Guns N 'Roses hanno iniettato un atteggiamento sfrenato nella fiorente scena rock di Los Angeles. Hanno continuato ad affascinare il mondo intero con l'uscita, il 21 luglio 1987, di Appetite "For Destruction", ancora oggi l'album d'esordio dal maggior successo commerciale con oltre 30 milioni di copie vendute in tutto il mondo. Appetite contiene brani indimenticabili come i singoli "Sweet Child O" Mine, "Welcome To The Jungle", "Nightrain" e "Paradise City".

Confezionato in una scatola di legno massello di circa 30x30x30 cm avvolta in finta pelle stampata in rilievo, immediatamente identificabile con una croce 3D scolpita e dipinta a mano, "Appetite For Destruction: Locked N 'Loaded Edition" è chiaramente l'unico vero Sacro Graal dei GN'R. La scatola racchiude tutto ciò che i fan desiderano e non solo: la Super Deluxe Edition, le prime ispirazioni per l'album (rimasterizzate a partire dai nastri analogici stereo originali), 12 tracce anch'esse rimasterizzate tratte da EP e B-side dell'epoca, 25 demo inediti dalla Sound City session del 1986 e 2 brani inediti dalle sessioni di registrazione di Appetite a cura del produttore Mike Clink: "Shadow Of Your Love", registrata nel dicembre 1986, un mese prima della registrazione dell'album, e "Move To The City" (1988 Acoustic Version) tratta invece dalle session di GN'R Lies. Altri importanti brani inediti sono le prime due prove di registrazione del capolavoro epico del 1991 "November Rain", originariamente scritto come ballata per Appetite, e le cover di canzoni come "Heartbreak Hotel" di Elvis Presley, "Mama Kin" degli Aerosmith, due registrazioni differenti di "Jumpin 'Jack Flash" (una elettrica, l'altra acustica) dei Rolling Stones e due jam incompiute di "The Plague" e "New Work Tune".

Per quanto riguarda il vinile, l'originale album "Appetite For Destruction" è stato per la prima volta ampliato in 2LP, con copertina apribile e grafica estesa, racchiusa in uno slipcase di plastica stampato in edizione limitata. La musica viene presentata su tre lati per garantire la massima fedeltà sonora, mentre nel quarto lato è riprodotto l'ologramma dell'iconico logo della band. Sono inclusi anche sette 'singoli' da 7 pollici: i cinque 'singoli' originali dell'album, "Patience" e la nuova e già citata "Shadow Of Your Love". Le bonus track che appaiono su vinile da 12 pollici saranno disponibili solo nella confezione di Locked N 'Loaded inclusa la ristampa del primo EP della band "Live ?!*@ Like a Suicide".

Il Blu-ray Audio contiene le 12 canzoni dell'album originale recentemente mixate dal leggendario produttore Elliot Scheiner (Steely Dan, Eagles) nel glorioso Audio Surround a 96 kHz / 24 bit a partire dai multi-traccia originali, oltre a 5 bonus track mixate in Surround 5.1 da Scheiner e Frank Filipetti (Billy Joel, Elton John). Il Blu-ray include anche quattro leggendari video musicali dei GN'R che sono stati recentemente sincronizzati sia con audio Stereo rimasterizzato sia con i nuovi mix audio Surround 5.1, oltre ad un nuovo video, trasferito da pellicola 16mm in 4K HD: "It's So Easy", girato nel 1989 e mai completato fino ad ora.

Nella confezione sono inclusi ancora oggetti da collezione esclusivi fra cui una dozzina di litografie 30x30 cm di nuove illustrazioni dedicate a ciascun brano di "Appetite", 5 distintivi personalizzati con vari loghi della band, 5 anelli personalizzati con teschi in metallo fuso scolpiti a mano, 5 spille a forma di teschio personalizzate con le facce dei membri della band, anch'esse in metallo fuso scolpito a mano, una replica del primo manifesto live del gruppo nel periodo dei club '85/'86, una bandana, una moneta da collezionista da 2 pollici con immagini esclusive stampate su entrambi i lati, 2 poster da parete 70x100 cm, una litografia dipinta da Robert Williams 30x70 cm, 5 litografie mai viste prima, 6 repliche di volantini dei concerti, 3 repliche di biglietti di concerti storici, due fogli con i tatuaggi dei membri della band a grandezza naturale, 6 toppe cucite con il filo di ferro, 5 plettri metallici per chitarra con cranio e firme, un tappetino per giradischi, un panno in microfibra per la pulizia del vinile, un adattatore personalizzato da 7 pollici a foro grande e, infine, una chiavetta USB da 32Gb in metallo con 192kHz / 24-bit, 96kHz / 24-bit e 44.1kHz / 16-bit file con i file audio non compressi di tutte le tracce incluse nei 4 CD.

Prosegue intanto il tour mondiale "Not In This Lifetime"che porterà i GN'R in Europa a giugno e luglio.

THE ROLLING STONES "THE STUDIO ALBUMS VINYL COLLECTION 1971-2016"

Dopo aver definito i canoni del rock'n'roll negli anni '60, i Rolling Stones raggiunsero il momento di maggior splendore nel 1971 con "Sticky Fingers". Quello che poi seguì fu un'ineguagliabile successione di album: gli eccessi decadenti di "Exile on Main St.", le atmosfere voodoo swamp giamaicane di "Goats Head Soup", le contaminazioni disco e punk di "Some Girls". In ogni nuova decade, gli Stones si sono evoluti pur rimanendo ancorati alle loro radici, arrivando a chiudere il cerchio nel 2016 con "Blue & Lonesome", una lettera d'amore alla loro prima fonte di ispirazione musicale: il Blues.

Ogni volta che i Rolling Stones fanno qualcosa, lo fanno con una qualità ed un rilievo unico. E questa è anche la linea guida di "The Studio Albums Vinyl Collection 1971-2016", in uscita il 15 giugno 2018.

Nel box-set trovano posto infatti i 15 album incisi in studio dal 1971 al 2016 rimasterizzati in half-speed dai nastri originali negli Abbey Road Studios e stampati in LP 180g con tanto di certificato di autenticazione.

'The Studio Albums Vinyl Collection 1971-2016' racconta questa maestosa epoca del rock'n'roll in un cofanetto con copertina lenticolare, numerato e comprensivo di digital download card per scaricare gli album in alta qualità.

Ogni album è stato rimasterizzato con la massima cura ad Abbey Road da Miles Showell che ha anche realizzato il cutting in half-speed. La qualità dei vinili dei Rolling Stones non è mai stata così alta e questo elevato standard di stampa e masterizzazione assicura un audio di primo livello per gli ascoltatori.

Un'attenzione speciale è stata dedicata al packaging: ogni LP riproduce nei dettagli l'originale, compreso "Some Girls" con la sua cut-outs cover e busta interna estraibile. "Sticky Fingers" è esattamente come l'aveva concepito Andy Warhol, con tanto di vera zip e immagine nascosta, mentre "Exile On Main St" contiene le 12 cartoline originali inserite nel doppio LP dell'epoca.

a cura di **Daniele Rossignoli**,
Direttore Responsabile di Pianeta Medicina & Salute

Il Blue Note chiude la sua 15ª stagione

Maggio segna la chiusura della 15/a stagione del Blue Note di Milano, con una serie di grandi live che hanno visto salire sul palco di via Borsieri, artisti internazionali del calibro dei "THE MOTHERS OF INVENTION", che tra il 1964 e il 1974 sono stati diretti dal genio musicale di Frank Zappa a cui hanno reso omaggio con il concerto-tributo The Grandmothers Of Invention play the music of Frank Zappa. A 24 anni dalla scomparsa di Frank Zappa la band, che ha ironicamente modificato il nome in "The Grandmothers", ha conservato lo straordinario talento che li ha resi una delle più importanti band della West Coast eseguendo brani 'zappiani' come «Montana», «Uncle Meat», «Florentine Pogen», «The Idiot Bastard Son» e «Big Swifty». E' stata poi la volta del RICCARDO RUGGIERI QUARTET feat. GARY BARTZ, il quartetto del pianista Riccardo Ruggieri, formato da eccellenti musicisti del panorama nazionale, insieme a un'autentica leggenda vivente del jazz, il sassofonista GARY BARTZ e dell'icona mondiale della chitarra jazz JOHN SCOFIELD, che ha presentato il progetto di successo "Country for Old Men". Sul palco di via Borsieri è salito poi il celebre compositore brasiliano IVAN LINS e l' HUMAN ELEMENT feat. KINSEY, GARRISON, TUNÇBOYACIYAN, NOVAK, la cui musica ha mescolato ritmi e melodie funk, elettronici, improvvisati e folk.

La MONDAY ORCHESTRA, composta da 18 musicisti e diretta da Luca Missiti ha poi presentato il disco "Never Alone", sul palco insieme a Daniele Scannapieco. A dieci anni dalla scomparsa di Brecker, la Monday Orchestra ha infatti deciso di celebrarne la musica attraverso la registrazione di un disco composto da arrangiamenti originali per Big Band di alcune sue composizioni. Presentato anche il nuovo progetto dell'esplosivo sassofonista BILL EVANS, che si è esibito con un super gruppo formato da Ulf Wakenius alla chitarra, Gary Grainger al basso e Dennis Chambers alla batteria mentre è stato riproposto il sodalizio inscindibile della voce e della chitarra di TUCK & PATTI. Sul palco del Blue Note per due improntati live anche il più celebre quartetto vocale della storia: THE MANHATTAN TRANSFER e l'icona del funk e trombonista, FRED WESLEY.

La programmazione di maggio è proseguita con il BOBBY WATSON QUARTET, che ha presentato i brani dell'ultimo disco "Made in America"; il cantautore BUNGARO, reduce dal recente successo al Festival di Sanremo con il nuovo album "Maredentro: il viaggio"; una delle voci emergenti più interessanti della scena jazz, CÉCILE MCLORIN SALVANT: vincitrice del Grammy Award 2014 come miglior cantante jazz, in questi anni ha saputo immergersi fino alle più profonde radici di questa musica, conosce più di qualsiasi cantante della sua generazione (1989) le sonorità e gli stili del jazz moderno e padroneggia completamente la vocalità del blues classico insieme a quella della più remota tradizione americana; l'eclettico trio del batterisa JAIMEO BROWN; la talentuosa cantante statunitense ROBIN McKELLE che ha presentato al Blue Note il suo ultimo disco "Melodic Canvas"; una delle più note "cover band" milanesi, LOKOMOTION; i coniugi JAQUES & PAULA MORELENBAUM che per molti anni hanno lavorato con il Maestro brasiliano Antonio Carlos Jobim, accompagnandolo in tour in ogni angolo del mond; il sensazionale sassofonista, KENNY GARRETT, considerato uno dei migliori interpreti del post-bop. Dall'inizio della sua carriera ha inciso diversi album come leader, ha avuto numerose nomination al Grammy e ha suonato e inciso con grandi personaggi del jazz come Miles Davis, Freddie Hubbard, Woody Shaw, Brian Blade, Marcus Miller, Herbie Hancock e molti altri. A chiudere la stagione il jazz moderno dei TIMELINE 6T.

ANTONELLO VENDITTI A SETTEMBRE ALL'ARENA DI VERONA "SOTTO IL SEGNO DEI PESCI 2018", A 40 ANNI DALL'USCITA L'ALBUM RIVIVE IN UN UNICO CONCERTO

Sono passati 40 anni da quando ANTONELLO VENDITTI pubblicava "Sotto il Segno dei Pesci". Questa manciata di canzoni ben prodotte da Michelangelo Romano e con una copertina firmata da Mario Convertino, essenziale e iconica, escono l'8 marzo 1978 in un momento sociale di tensioni fortissime e in cui la speranza, la voglia di cambiamento sono enormi. È la stessa necessità che vive il trentenne cantautore romano alla ricerca di un suono e di temi che gli diano un nuovo slancio. Venditti prende ispirazione dall'Italia che vede intorno a lui. E' un disco personale e generazionale insieme.

«È stata la mia svolta musicale, poetica. Il mio disco più importante, in cui c'erano tutti i miei temi: la politica e i suoi riflessi sulle persone (Sotto il Segno dei Pesci), la comunicazione (Il Telegiornale), il viaggio dentro e fuor di metafora di Bomba o Non Bomba, la droga (Chen il Cinese), la tenerezza per Sara (che non si è mai sposata, ma ha avuto tre figli…), l'amicizia con De Gregori (Scusa Francesco). In fondo, sono temi ancora attuali. Suonare a 40 anni di distanza l'album per intero, cosa che non ho mai fatto, ha un significato speciale per me. Per l'occasione ho chiamato anche i musicisti di allora. Lo inserirò al centro di 45 anni di canzoni e condividerò il palco con alcuni ospiti» afferma Antonello Venditti.

DE ANDRÈ CANTA DE ANDRÈ. DA LUGLIO CRISTIANO PORTERÀ IN TOUR 'STORIA DI UN IMPIEGATO'

Questa estate CRISTIANO DE ANDRÉ porterà in tutta Italia l'imperdibile tour "STORIA DI UN IMPIEGATO", ispirato al celebre concept album di Faber, che torna così a smuovere le coscienze a 50 anni dalle rivolte sociali del 1968. Il tour prenderà il via il 5 luglio dal palco di Rock in Roma, all'Ippodromo delle Capannelle, location ideale per far ascoltare per la prima volta lo storico disco completamente riarrangiato che dà vita ad una vera e propria opera rock.

Il tour proseguirà il 10 luglio a Villa Arconati a Milano; il 22 luglio a Villa Pisani a Strà – Venezia; il 29 luglio a Majano – Udine in occasione del Festival di Majano; il 3 settembre in Piazza Duomo a Prato.

Cristiano De André, ha attinto dall'immenso repertorio del padre Fabrizio rileggendo il disco del 1973 sempre più attuale, un concept album 'sugli anni di piombo e sulla speranza di costruire un mondo migliore'. "Storia di un impiegato" racconta infatti il gesto di un impiegato degli anni '70, animato dal ricordo della rivolta collettiva del Maggio francese del 1968. 'Il Sessantotto non fu tanto una rivoluzione politica, quanto sociale e culturale: anni di "lotta dura, senza paura", come recitava uno dei tanti slogan, ma anche uno spartiacque tra passato e futuro'.

Cristiano De Andrè ha ardentemente voluto portare in scena quest'opera nel 50esimo anniversario del '68, un disco che mette in discussione le basi su cui si fonda il potere. Arrangiare "Storia di un impiegato" ha significato per Cristiano De André riportare in auge 'i figli della rivoluzione pacifista: l'utopia, l'anarchia, il Sogno, da una parte, il Potere, la paura, l'inabissamento delle qualità individuali a discapito delle esigenze globali, dall'altra'. Come recita il testo di "Nella mia ora di libertà": Certo bisogna farne di strada/da una ginnastica d'obbedienza/fino ad un gesto molto più umano/che ti dia il senso della violenza/però bisogna farne altrettanta/per diventare così coglioni/da non riuscire più a capire/che non ci sono poteri buoni.

Cristiano De André e Stefano Melone (alla produzione artistica) hanno dato una nuova vita musicale alle canzoni del disco, 'un suono rock-elettronico, calibrato sui momenti psicologici del protagonista della storia, dall'iniziale clima di sfida dettato dall'introduzione sui giorni del Maggio francese sino al fallito attentato e al carcere. La regia dello spettacolo è di Jacopo Spirei che darà vita, tra proiezioni e ambientazioni di palco, ad un'opera rock'.

«Dopo che avevo arrangiato l'ultimo concerto del 1998, -racconta Cristiano De Andrè- Fabrizio mi chiese di portare avanti il suo messaggio e la sua memoria. Mi è parsa una bella cosa proseguire il suo lavoro caratterizzando l'eredità artistica con nuovi arrangiamenti, che possano esprimere la mia personalità musicale e allo stesso tempo donino un nuovo vestito alle opere, una mia impronta. Con questo tour voglio risvegliare le coscienze, mio padre diceva che noi cantanti portiamo un messaggio e in questo non posso che appoggiarlo».

Emergenze sanitarie

Le infezioni contratte in ospedale uccidono più degli incidenti stradali

di **Angelo Maria Di Fede,** *Specialista in Allergologia ed Immunologia clinica, Specialista in Geriatria e Gerontologia, Specialista in Medicina preventiva*

Meno sicuri in ospedale che in strada. Solo in Italia le infezioni ospedaliere causano, ogni anno, più vittime degli incidenti stradali: 4.500-7.000 mostri contro 3.419 vittime della strada (dati 2015). Si stima che, ogni anno, circa il 5-8% dei pazienti ricoverati contragga un'infezione ospedaliera, dunque circa 450-700 mila casi, dovuti soprattutto a infezioni urinarie, della ferita chirurgica, polmoniti e sepsi. Con costi anche economici non indifferenti: per ogni infezione ospedaliera si stimano circa 9.000-10.500 euro. Se ne è parlato recentemente in un incontro a Roma.

"I microrganismi causa di infezioni associate alle procedure assistenziali, tra le quali quelle contratte in ospedale, provengono sia da flora batterica endogena, cioè già presente nel paziente, che esogena, cioè provenienti dall'esterno – spiega Nicola Petrosillo, direttore del Dipartimento Clinico e di Ricerca in Malattie Infettive dell'Irccs Lazzaro Spallanzani di Roma – Non dobbiamo dimenticare che spesso parliamo di persone fragili, debilitate e con basse difese immunitarie, e di pazienti frequentemente affetti da comorbosità, cioè altre malattie non infettive, renali, cardiache, respiratorie, oncologiche, oppure pazienti critici in terapia intensiva sottoposti a varie e prolungate procedure invasive". In ospedale, soprattutto nei reparti critici, dove si fa largo uso di antibiotici, ci sono dei microrganismi resistenti al farmaco d'elezione che dovrebbe debellarlo, tanto che oggi si stima che il 16% delle infezioni nosocomiali sia causato da batteri 'resistenti', il che rende più complesso il trattamento e la guarigione.

Analizzare i costi delle infezioni ospedaliere, mediante database amministrativi, è stato lo scopo della ricerca 'Burden economico delle infezioni ospedaliere in Italia', realizzata da Francesco Saverio Mennini, Research Director Ceis Economic Evaluation and HTA, Università di Roma Tor Vergata. Fonte dei dati sono state le schede di dimissione ospedaliera (Sdo) nazionali e regionali (con data di dimissione compresa tra il 1 gennaio 2006 ed il 31 dicembre 2014). "La prospettiva del nostro studio – precisa Mennini – è quella di mettere in luce quanto pesano, in termini di impatto economico diretto e indiretto" le infezioni ospedaliere "in Italia, sia dal punto di vista della salute del paziente, sia della loro incidenza sul Ssn. Partendo dal presupposto che, come prova lo studio, le infezioni ospedaliere compaiano in circa 3 casi ogni 1.000 ricoveri acuti in regime ordinario, la loro valorizzazione mediante valutazione delle giornate aggiuntive per singolo Drg ha comportato una stima media annua di € 69,1 milioni. Mentre la valorizzazione mediante Drg specifici (418 e 579) ha comportato una stima media annua di € 21,8 milioni. Numeri che devono far riflettere soprattutto sul tema dell'appropriatezza, cioè sull'adozione di misure innovative, come trattamenti e device tecnologici, con l'obiettivo di migliorare la qualità dell'assistenza nel limite delle risorse disponibili".

"La nostra indagine avrà anche sviluppi futuri andando ad includere i costi per le visite specialistiche ambulatoriali e per la spesa farmaceutica relativa ai pazienti dimessi dopo una infezione ospedaliera, ma il nostro vero auspicio - sottolinea - è quello di realizzare un Osservatorio permanente sulle infezioni ospedaliere, in collaborazione anche con il ministero della Salute. Una struttura di controllo che possa monitorare annualmente il quadro nazionale, mettendo in luce quanto il criterio dell'appropriatezza, si pensi ad esempio in termini di ricoveri e di innovazione tecnologica, può fare per contenere il problema", continua Mennini.

MNEMOSINE

Festival della Memoria

21 - 26 maggio 2018

ORGANIZZAZIONE

con gli allievi del Corso di Formazione in Health, Culture e Tourism Management

con il Patrocinio di

Sono stati conferiti 25 ECM

Comune di Crotone

Arcidiocesi di Crotone

CONSORZIO UNIVERSITARIO HUMANITAS

con il sostegno di

Centro TURANO

Camera di Commercio Crotone

con la collaborazione di

ISAAC ITALY

Comune di S.Severina

AVIS Comunale Crotone

AID Associazione Italiana Dislessia Crotone

- Allestimenti Scenici Pierangelo Verrone
- Direzione Artistica Prof. Gennaro Colangelo
- Direzione Scientifica Dr. Carmelo Turano

Info/prenotazioni:
mnemosinefestival@gmail.com
Ufficio stampa
Dott. Rolando Belvedere
cell. 333 1264244

PROGRAMMA

Mercoledì 23 maggio - ore 9,30 - 12,30
Sala Convegni Lido degli Scogli, Crotone
MEMORIA E ALZHEIMER workshop

Coordina Dr. Carmelo Turano, neurologo / neurochirurgo

Intervengono Dr.ssa Maria Anna Rossi, neurologa, dir. UOSD resid. e semiresid. Roma 4, resp. UVA ROMA 4
Dr. Daniele Sadun, psichiatra - Prof. Domenico De Rossi, architetto e urbanista

ore 18,00 **Teatro Apollo, Crotone - MEMO**
Dott. Francesco Cannavà, autore e regista - Luigi e Adelmo Morgeri
Dr.ssa Maria Catena Silvestri, psicologa/psicoterapeuta - Dott.ssa Marzia Villari, resp. com. Fatt. Urb. Villare'

ore 20,00 Mirca Viola e Nicholas Gallo in PERDERSI: UNA STORIA AMERICANA
al pianoforte Anna Murano

Consegna all'AVIS Crotone del Premio MNEMOSINE per il 60° anniversario della sua fondazione

Giovedì 24 maggio - ore 9,30 - 12,30
Sala Convegni Lido degli Scogli, Crotone
MEMORIA E AUTISMO workshop

Coordina Dr.ssa Caterina Podella, neurologa

Intervengono Dr. Mario Giovanni Damiani, neurologo, formatore CAA, membro comitato scientifico ISAAC - ITALY
Dr.ssa Angela Giaquinta, psicologa / psicoterapeuta - Dott. Giuseppe Vrenna, Pres. Ass. Autismo Kr

ore 18,00 **Teatro Apollo, Crotone - MEMO**
Dott. Antonio La Vitola, dir. resp. U.O.C. di Neuropsichiatria Infantile Cz - Dr.ssa Riccarda Alcaro, logopedista

Oceania e Manuel Sirianni: **IL BAMBINO IRRAGGIUNGIBILE**

ore 20,00 Diletta Masetti e Marcello Gravina in **LA MACCHINA DEGLI ABBRACCI**

Venerdì 25 maggio - ore 9,30 - 12,30
Sala Convegni Lido degli Scogli, Crotone
MEMORIA E ADOLESCENZA workshop

Coordina Prof. Gennaro Colangelo, direttore artistico

Intervengono Dr. Salvatore Bagalà, direttore U.O.C. Neuropsichiatria Infantile e dell'Adolescenza ASP Crotone
Prof. Fabrizio Corradi, psicotecnologo, Università LUMSA, membro comitato scientifico ISAAC ITALY
Prof. Giuseppe Ruggeri, Università Cattolica del Sacro Cuore, Dir. Scuola di Spec. in Psicoterapia dello Sviluppo e dell'Adolescenza Humanitas - Roma

ore 18,00 **Lido degli Scogli - MEMO**
Visita guidata alla MultiSensory Room, a cura di Dr.sse Daniela Denaro, Cinzia Marchese, Silvia Maruelli con Dr. Lorenzo De Filippis, Easy Labs S.r.l.

ore 20,30 **Teatro all'aperto Lido degli Scogli**
Gabriele De Simone in **IL GIOVANE FRANZ** - Spettacolo teatrale

Sabato 26 maggio - ore 20,30
Castello di Santa Severina
Giancarlo Giannini

IL MALE OSCURO

Evento teatrale con Marco Zurzolo 4 Tet

In collaborazione con il Comune di Santa Severina
e la Soc. Cooperativa ARISTIPPO Touring Service

Omeopatia

Le ricerche chimico-fisiche delle Extremely Diluted Solutions (EDS)

L'acqua, sostanza senza la quale non esisterebbe la vita sulla terra, "è l'elemento più studiato al mondo ma resta ancora il più misterioso, ed è incredibilmente affascinante e sorprendente". Parola di Vittorio Elia, chimico fisico che ha dedicato gran parte dei suoi 52 anni di vita professionale proprio allo studio dell'acqua, con oltre 50 lavori scientifici sul tema pubblicati su riviste internazionali.

Dopo aver insegnato Elettrochimica all'Università Federico II di Napoli, Elia ora si dedica 'full time' agli studi sull'acqua e, racconta "circa 20 anni fa, quando mi è capitato di imbattermi nell'acqua prodotta con i metodi omeopatici, mi sono chiesto: 'ma questi sono matti'? Non solo diluiscono al punto che non rimane più il principio attivo ma buttano via anche l'acqua che è servita allo scopo facendola evaporare. Ero molto sorpreso ma non scettico, perciò ho provato a capire cosa accadeva. Da qui sono cominciati i miei studi sull'acqua pura, dai quali sono emerse tantissime proprietà e risposte agli stimoli esterni dell'acqua, assolutamente impensabili fino ad oggi, tutti misurabili con strumentazioni ortodosse".

Elia, trasferendo nelle sue ricerche l'esperienza decennale di studi sulla termodinamica delle soluzione acquose di molecole di interesse biologico, ha indagato sulle "caratteristiche chimico fisiche dell'acqua trattata, per esempio con i protocolli della medicina omeopatica, ma non solo. Ho voluto capire insomma - aggiunge - come l'acqua reagisce a certi stimoli di natura fisica di bassa entità energetica". I risultati ottenuti, in sintesi, hanno fondamentalmente mostrato che l'acqua risulta profondamente cambiata nelle sue caratteristiche.

Per esempio "studiando gli effetti prodotti da membrane idrofile, sia sintetiche che naturali, sulla struttura sovramolecolare dell'acqua - spiega - sorprendentemente sono emerse cose del tutto nuove". "Per esempio idratando la cellulosa e facendola poi asciugare abbiamo misurato le proprietà del liquido, quindi abbiamo iterato il processo, osservando una serie di cambiamenti delle proprietà chimico fisiche dell'acqua, ovvero cambia fortemente il Ph (di 2 ordini di grandezza), la conducibilità elettrica (fino a tre ordini di grandezza), la densità ecc. Il tutto fuori discussione sul piano della misurabilità" spiega Elia, senza nascondere l'entusiasmo per questi risultati. "E anche le diluizioni omeopatiche - riferisce - subiscono variazioni non solo di densità e conducibilità ma simulano anche le proprietà delle macromolecole biologiche. Tutto osservabile al microscopio".

"Le diluizioni omeopatiche, da un punto di vista chimico - spiega ancora il ricercatore - non contengono alcuna molecola del principio attivo iniziale, ma si fa un errore metodologico quando si trae la conclusione che non possano funzionare. L'errore sta nel fatto che l'acqua non può essere trattata come un oggetto inerte, perché prende parte ai processi, come dimostrato da 50 pubblicazioni scientifiche. Ma queste proprietà sono talmente nuove che non vi è una teoria che riesce a metterle insieme. Sul piano sperimentale - si dice certo Elia -l'acqua che ha subito il trattamento omeopatico è un'acqua con proprietà chimico-fisiche completamente diverse, le più facilmente misurabili, un'acqua che ha mutato la sua struttura molecolare. Su questo piano siamo alla certezza più assoluta nel dire che questi procedimenti modificano l'acqua", sostiene ammettendo poi: "ovviamente io mi fermo alle proprietà chimico-fisiche, il resto non spetta a me".

Ancora sugli studi in omeopatia, il ricercatore spiega come "prendendo una soluzione omeopatica ed eliminando il liquido per liofilizzazione, uno si aspetterebbe che non ci sia nulla, essendo 'acqua fresca'. E invece, dopo la liofilizzazione compare un solido in quantità pesabili. Ciò potrebbe essere una delle nuove capacità dell'acqua che aiuta a capire perché si trasmettono eventuali proprietà terapeutiche delle soluzioni omeopatiche. Quando infatti il paziente mette in bocca il granulo, si scioglie il lattosio e saccarosio e quel solido sciogliendosi a sua volta entra nei liquidi biologici. Ciò accade anche quando, senza la liofilizzazione, il liquido ottenuto viene buttato nei granuli di lattosio e saccarosio, evapora e lascia nei granuli il suo 'solido'".

Dunque "a chi dice che la medicina omeopatica vende 'acqua fresca' rispondiamo che è acqua pura, dal momento che il principio attivo non è più riscontrabile chimicamente", ma non è più 'la stessa acqua'. "Quando il solvente è l'acqua ciò non si può trascurare – ribadisce - perché abbiamo dimostrato che questi trattamenti cambiano profondamente le sue proprietà.

Qual è il prossimo passo nelle sue ricerche? "Ci concentreremo sulla caratterizzazione, sul piano chimico, di questi solidi comparsi nei nostri studi, che apparentemente non dovrebbero esistere. Vorremo poter dire qual è la loro composizione chimica. Le possibilità di sviluppo possono essere infinite: potrebbe essere una banalità e diremo 'abbiamo sbagliato' o potrebbero rivelarsi composti non noti, il che significa che l'acqua ha acquisito capacità sconosciute. E' la ricerca!", conclude.

Una curiosità infine. Mettendo da parte il suo ruolo di scienziato, qual è il suo rapporto terapeutico con la medicina omeopatica? "Personalmente ritengo che di fronte a un attacco batterico siano necessari gli antibiotici così come rispetto ad alcune patologie ci si debba vaccinare, ma ciò non esclude la medicina omeopatica, che tenta di portare in equilibrio l'organismo. E poi - ironizza - se 8 milioni di italiani utilizzano l'omeopatia non è possibile che per tutti gli 8 milioni funzioni l'effetto placebo...magari! Se così fosse basterebbe una pillola di zucchero e non servirebbe nemmeno la medicina omeopatica!", conclude.

Encefalopatia epatica, ecco i segnali “spia”

La confusione mentale è uno dei segnali ‘spia’ dell’insorgenza dell’encefalopatia epatica, la complicanza con cui si manifesta lo scompenso della cirrosi, una malattia cronica e degenerativa del fegato che provoca ogni anno circa 15mila decessi. “L’encefalopatia epatica invece si presenta in circa il 20% dei cirrotici e sulla base del decorso clinico viene classificata in episodica, ricorrente o cronica. E’ uno scompenso che ha un grosso impatto sulla qualità e sull’aspettativa di vita dei malati. Tanto da essere un vero e proprio ‘tsunami’ per le famiglie”. Lo spiega Oliviero Riggio, professore associato di Gastroenterologia Università Sapienza di Roma.

Ma l’encefalopatia epatica si può scoprire in anticipo intercettando segnali ‘spia’, come la confusione mentale, e utilizzando un test semplice e veloce, ‘Animal test naming’. “La confusione è uno dei segnali da tenere ben presenti. E’ tecnicamente tipica dei deliri in cui rientra anche l’encefalopatia epatica - sottolinea Riggio - Attenzione però a non confondere, ad esempio nella persona anziana, la confusione mentale con la demenza. In quest’ultima c’è la perdita della memoria a breve termine, mentre i deliri legati all’encefalopatia epatica sono caratterizzati dal fatto che il paziente confonde il bagno con la stanza da letto o la sorella con la moglie”.

“Nel paziente con i sintomi dell’encefalopatia epatica - aggiunge il docente - c’è un disorientamento temporale e spaziale. Non ricordano, se gli viene chiesto, che giorno della settimana stiamo vivendo o lo sbagliano. E’ chiaro che il familiare di un cirrotico appena vede questi segnali deve pensare che nel 99% dei casi si sta manifestando l’encefalopatia. Poi la ‘palla’ passerà al medico che dovrà fare un esame obiettivo”.

L’encefalopatia epatica è una malattia recidivante “una volta che si manifestata tende a ritornare e, anche per questa particolarità, è una delle principali cause di ricovero del paziente cirrotico - sottolinea l’esperto - Per questo è importante un diagnosi precoce. Oggi nelle possibilità del medico c’è anche l’ Animal test naming’ per questa malattia; test che noi della Sapienza abbiamo sviluppato e pubblicato nel 2017. E’ semplice: il paziente deve nominare tutti gli animali che ricorda in un minuto, se non lo fa o ne ricorda meno di 10 è sicuramente affetto da encefalopatia. Un esame - avverte Riggio - che potrebbe utilizzare anche un medico di medicina generale se sospetta che un suo paziente possa essere in sofferenza o è già cirrotico”.

Al di là poi del momento in cui si presenta, l’encefalopatia epatica rappresenta l’evento terminale in circa il 50% dei cirrotici. La forma ricorrente o permanente (quindi invalidante) si presenta nel 5-10% dei casi. Le università romane Sapienza e Cattolica partiranno a breve “con un registro dei cirrotici ricoverati in reparto con encefalopatia epatica. In questo modo riusciremo ad avere un quadro epidemiologico aggiornato e di grande rilievo”, annuncia Riggio.

La gestione terapeutica dell’encefalopatia epatica deve essere adeguata alla severità delle manifestazioni cliniche. “Oggi i trattamenti - spiega il docente - sono basati sostanzialmente su due farmaci: i disaccaridi non assorbibili (il principale è il lattulosio) e poi ci sono gli antibiotici, il principale è rifaximina. Questi due presidi farmacologi sono parimenti efficaci; inoltre nei pazienti con più di un episodio di encefalopatia epatica, quindi con una recidiva molto spiccata, il trattamento è l’associazione tra questi due farmaci”.

Ma si può combattere l’encefalopatia fino a guarire? “Si possono mettere in atto tutte le condizioni per cui questa situazione non si verifichi - conclude Riggio - Ad esempio, è importante cercare di prevenire tutti quegli eventi che scatenano l’encefalopatia epatica, intercettare con gli strumenti che abbiamo indicato in precedenza i segnali ‘spia’. Ma serve anche l’educazione del paziente e il coinvolgimento attivo della famiglia che vive come uno ‘tsunami’ la comparsa dell’encefalopatia. E, infine, c’è la possibilità del trapianto di fegato che può essere eseguito nei pazienti con encefalopatia, ma non in tutti i casi perché ci devono essere delle precise condizioni”.

a cura di **Giuseppe Manolo Bontempo**,
Docente Istituto Magnaghi (Salsomaggiore Terme), Chef e Ricercatore

La cottura alla griglia

Grigliare significa sottoporre il cibo a una sorgente di calore adagiandolo su una griglia metallica. Considerata una variante moderna della cottura per arrostimento, la cottura alla griglia è il punto di partenza della cucina; semplice e veloce dona alle nostre pietanze un sapore caratteristico e rappresenta un modo conviviale per condividere il cibo, infatti con il tempo questa tecnica si è affinata entrando nella case di tutti. Questo metodo di cottura trova la sua massima espressione nella cultura argentina dell' "asado" e permette di cucinare esaltando aromi e sapori eliminando il grasso. Un elemento fondamentale da considerare per questo tipo di cottura è il combustibile da utilizzare. Vi sono diversi tipi di griglie: le più utilizzate sono a legna, carbonella e pietra lavica. La griglia con braciere a legna risulta essere la migliore.

Un altro metodo con cui si può fare una grigliata è quello per "contatto" dove si utilizzano piastre di vario tipo o griglie arroventate alimentate elettricamente o dal carbone/legna. Il cibo tagliato in modo uniforme per meglio aderire alle piastre viene disteso su di esse che, portate precedentemente ad alta temperatura, lo cuociono in ogni suo punto.

La cottura alla griglia può essere realizzata all'interno di un camino sfruttando le braci della legna, sul barbecue a carbonella, su griglie a gas, con pietra vulcanica o griglie elettriche. E' un metodo di cottura naturale che può essere anche utilizzato all'aperto e senza particolari attrezzature e rispetto alla cottura in forno permette di cuocere gli alimenti in ambiente asciutto senza accumulo di vapore che può compromettere la superficie croccante.

Una buona grigliata deve essere preparata senza fretta: prima di disporvi sopra le pietanze la fiamma deve essere completamente spenta e deve rimanere solo la brace che in base all'alimento da cuocere può essere libera, coperta o parzialmente coperta. Per esempio, per la cottura della carne bianca la brace deve essere di colore rosso, mentre per pesci piccoli e carni delicate come l'agnello coperta parzialmente di cenere per attutirne il calore.

Competenze indispensabili per cuocere alla griglia sono il saper valutare costantemente le due variabili tempo e temperature e il sapere raggiungere un giusto equilibrio tra quantità di calore e distanza tra sorgente di calore e vivanda. E' importante anche conoscere il giusto spessore dell'alimento da cuocere per meglio gestire la quantità di braci da produrre all'interno del braciere. A differenza della cottura arrostita, infatti, non esistono sonde o termostati che garantiscono la rilevazione di una perfetta cottura al cuore o di una precisa temperatura di cottura: è la nostra esperienza e la nostra conoscenza del temperamento delle fiamme e della gestione delle correnti d'aria che garantiscono un buon risultato e permettono di evitare un'eccessiva produzione di fumo che, se assorbito, rende l'alimento affumicato e amaro. L'alimento posto su griglia con braciere a legna non deve essere mai a contatto diretto con il fuoco e nemmeno attaccato dai fumi. E' meglio quindi utilizzare griglie arieggiate disposte ad una certa distanza dal braciere, con prese d'aria che, garantendo il passaggio dell'aria all'interno di quest'ultimo, fanno defluire i fumi prodotti dai grassi di cottura che colano sulle braci. Senza questo passaggio d'aria le temperature non si dissolvono e tendono a stagnare facendo incendiare i grassi, provocando fiammate che possono bruciare il nostro alimento.

COTTURA DI CARNE ALLA GRIGLIA CON BRACIERE DI LEGNA

La carne cotta con questo tipo di griglia risulta di qualità eccellente perché le braci di legna sviluppano aromi particolari che esaltano i profumi della carne. La legna deve essere ben stagionata e asciutta per evitare un eccessiva produzione di fumo e non deve schioppettare: la scelta ideale sono le braci di ulivo, vite, quercia, mirto, ciliegio e melo a cui possono essere aggiunti elementi aromatici come ginepro e rosmarino. La corteccia d'ulivo è ottima per cuocere agnello e pesce, quella del ciliegio è adatta per le carni rosse, mentre sono sconsigliate quelle di pino e abete che sono ricche di resine che compromettono il sapore della carne.

Le braci devono essere disposte in modo da garantire calore uniforme: è consigliabile ammucchiarne una certa quantità sull'esterno del piano dove poggia la griglia per ottenere braci che permettano di avere un calore ben distribuito su tutta la superficie della griglia. Il braciere va acceso con largo anticipo ed è assolutamente vietato l'uso di alcool o altri liquidi infiammabili, mentre si possono utilizzare diavoline o zollette e il fuoco deve essere tale da permettere una temperatura uniforme che riscaldi la griglia in ogni suo punto. All'inizio la griglia va incendiata a fiamma sostenuta per sterilizzarla e dopo ogni utilizzo va spazzolata per bene per togliere i residui della cottura per evitare che in un successivo utilizzo essi si brucino sviluppando idrocarburi policiclici che sono pericolosi per la nostra salute.

Durante la cottura la griglia non deve mai essere a contatto con il fuoco, ma ad una distanza di circa 15-20 centimetri da regolare in base all'intensità delle braci e dallo spessore della carne che si vuole cuocere.

L'IMPORTANZA DELLA LEGNA NELLA COTTURA ALLA GRIGLIA

Cuocere con griglia a legna non significa solo esporre un alimento a una fonte di calore per un determinato periodo di tempo, significa anche conferire a quest'ultimo note aromatiche derivate dai fumi della legna in combustione. Infatti uno dei principali elementi del legno è la "lignina" un composto polimero organico responsabile della durezza, della resistenza e dell'elasticità del legno. Raggiunta la temperatura di 300°c/400°c la lignina sprigiona una serie di sostanze volatili ed aromatiche che conferiscono al cibo aromi più o meno marcati. Altra cosa da considerare è la stagionalità del legno, infatti un legno poco stagionato con una certa percentuale di umidità sprigionerà durante la combustione vapore acqueo che inevitabilmente influenzerà la cottura. Un legno ben stagionato invece svilupperà un fumo asciutto con note aromatiche intense e persistenti.

Per una buona ed uniforme cottura alla griglia e anche fondamentale considerare il peso del legno. Un legno leggero ha molto ossigeno e brucia molto più velocemente di un legno pesante dove la richiesta di ossigeno è lenta e graduale. Sicuramente per una cottura lenta ed uniforme è preferibile il legno pesante (in combinazione anche con legna leggera) in quanto sviluppa fiamme più basse con fumo intenso e di qualità.

COTTURA ALLA GRIGLIA: FASE OPERATIVA

La difficoltà maggiore risiede nel trovare il giusto equilibrio tra cottura esterna ed interna in modo che sia uniforme. All'inizio della cottura la maggior parte della carne, soprattutto quella rossa, viene fatta rosolare sulla griglia ad alta temperatura e bisogna prestare molta attenzione a non far colorire eccessivamente l'esterno a scapito dell'interno che può rimanere crudo. Dopo la rosolatura la cottura deve procedere in modo lento e graduale per dare la possibilità al calore di penetrare all'interno della carne e spandere i suoi succhi su tutta la superficie.

Alla griglia si possono cuocere molti tagli di carne: l'importante è monitorare il processo prestando particolare attenzione alle carni grasse che rilasciano il grasso per fusione che cola sulle braci generando fiammate improvvise o fumi indesiderati che rendono la carne amara e troppo affumicata. A seconda del taglio da cuocere esistono degli accorgimenti particolari: le carni bianche, ad esempio, devono essere cotte al punto, le carni rosse al sangue o al punto, ma mai completamente cotte, mentre le carni grasse come costine e pancetta necessitano di un calore moderato per cuocere in modo uniforme ed eliminare il grasso che non va eliminato del tutto perché mantiene tenera e saporita la carne durante e dopo la cottura.

I tagli di bovino da preferire sono quelli della schiena, costate, fiorentine, tagliate, filetti, ma si può grigliare anche carne di vitello (teneroni, costolette), maiale (costine, braciole ecc), pollo (petto, cosce, ali) e agnello (costolette). La carne prima di essere posta sulla griglia rovente va spennellata con olio per favorire una migliore distribuzione del calore; i pezzi di carne più piccoli vanno disposti davanti alla sorgente di calore più forte, mentre quelli più grossi messi più lontano per permettere al calore di raggiungere tutti i punti della carne. Nel caso invece

a cura di **Giuseppe Manolo Bontempo**,
Docente Istituto Magnaghi (Salsomaggiore Terme), Chef e Ricercatore

la griglia non abbia punti freddi, per attutire il calore possiamo coprire le braci con una parte della cenere.

L'eventuale marinata utilizzata per insaporire la carne deve essere ben asciugata prima di mettere la carne sulla griglia per evitare sgocciolii sulle braci, mentre l'aggiunta di sale va fatta alla fine per non disidratare la carne e per non farne fuoriuscire i liquidi, motivo per cui non bisogna infilzare la carne in cottura con oggetti appuntiti o forchettoni.

Se cuociamo alla griglia spiedini di carne o di verdure è consigliabile utilizzare spiedi di metallo al posto di quelli di legno perché conducono molto più velocemente il calore all'interno della carne e non si bruciano.

I TEMPI DI COTTURA DELLA CARNE ALLA GRIGLIA

Per costatare il grado di cottura della carne alla griglia è necessario utilizzare i nostri sensi: questo è il lato romantico, passionale e misterioso della griglia. In questa cottura la tecnologia è sostituita da noi: siamo noi che abbiamo il compito di domare le braci, mantenere il cibo da cuocere alla giusta distanza, tastarne la consistenza, percepirne il profumo e capire quando è il momento di girarlo. Per cuocere alla griglia bisogna sapere che le pezzature degli alimenti non devono essere troppo grandi perché il calore partendo dal basso riesce a penetrare solo ad una certa profondità e che una cottura prolungata porta alla carbonizzazione dell'alimento con risultati disastrosi. Scegliere bene cosa si cuoce e per quanto tempo sono requisiti fondamentali per la buona riuscita di questo tipo di cottura.

LA MARINATURA DELLA CARNE PER LA COTTURA ALLA GRIGLIA

La prima cosa da tenere in considerazione quando si cuoce un alimento alla griglia è di limitarne i tempi di cottura. Sottoporre la carne a marinatura può essere una soluzione valida perché intenerisce le fibre e degrada il tessuto connettivo. Una buona marinata deve essere grassa, oleosa, speziata e leggermente acida. Gli ingredienti devono adattarsi alla caratteristiche del cibo e al risultato che si vuole ottenere.

La marinata è composta dalle seguenti parti:

- **PARTE ACIDA**: scompone le proteine presente negli alimenti e le rende sensibili ai sapori
- **PARTE GRASSA**: trattiene all'interno della carne i sapori e l'acqua. Grassi come l'olio di oliva conferiscono alla carne aroma e sapidità
- **AROMI VARI**: conferiscono sapore e note aromatiche alla carne
- **SPEZIE**: i loro oli essenziali si distribuiscono e si assemblano con il grasso della marinata conferendo un sapore deciso

Ecco alcuni consigli per ottenere una giusta marinatura della carne:

- Mettete la carne a marinare in frigorifero
- Utilizzate la marinatura di residuo come fondo di cottura solo per le preparazioni sottoposte a trattamento prolungato o ad alte temperature, questo evita che i fluidi organici rilasciati dalla carne durante la marinatura possano essere terreno fertile per batteri
- Come contenitore per la marinata utilizzate materiali come la ceramica, il vetro, il pirex o la porcellana. Evitate plastica o altri materiali che possono reagire con le sostanze acide e rilasciare sostanze dannose per i cibi
- Non marinate a lungo la carne altrimenti tende a disidratarsi eccessivamente risultando fragile e molliccia
- Equilibrate l' aggiunta di elementi dolci, come miele o zucchero di canna, che tendono a neutralizzare le sostanze acide a vantaggio in cottura di una crosta più marcata e brillante.

LE RAZZE PIÙ INDICATE PER FARE LA CARNE ALLA GRIGLIA

Le carni di animali femmine risultano essere le migliori come le scottone di 18/24 mesi.

Le razze francesi, lemousine, Charoraiser, Aubrach e la blu belga, sono adatte a tutte le cotture.

BREVE DESCRIZIONE DI ALCUNE RAZZE

- **CHIANINA**: ha ottima carne che va frollata a lungo altrimenti resta dura
- **MARCHIGIANA**: è simile alla chianina, ma costa meno ed è più tenera
- **PIEMONTESE**: ha un sapore dolce e delicato e tende a rimanere asciutta
- **ANGUS**: è un animale pigro che si muove poco, ha carne tenera e saporita

ALCUNI TAGLI DI CARNE CONSIGLIATI PER LA GRIGLIA

Oltre ai tagli già visti in precedenza, per la cottura alla griglia consiglio di utilizzare le seguenti parti del bovino: la "bavetta", che solitamente non si trova in macelleria, è un taglio protetto che si trova tra la costata e la pancia che resta intero perché non sviluppa muscolo come invece accade per il filetto. Nella parte della pancia troviamo la "cota falsa"che in Argentina è utilizzata per fare l'asado: costa poco, è tenera e riamane abbastanza succosa. Poi consiglio la punta della fesa magra e la parte iniziale della noce. Per quanto riguarda il maiale la coppa di testa a fette, le costine e le salsicce.

COTTURA DEL PESCE ALLA GRIGLIA

Come la carne anche il pesce si presta per essere cotto alla griglia. Le regole sulla gestione delle braci per la griglia continuano a valere, ma i tempi di cottura sono ridotti rispetto a quelli della carne perché il pesce presenta una struttura proteica un po' diversa: le proteine dei suoi muscoli sono delicate e denaturano molto velocemente. I pesci più indicati da cuocere alla griglia sono i pesci grassi e semi grassi come l'anguilla, il salmone, lo sgombro, la sarda e il cefalo. Il grasso è una componente fondamentale nella cottura del pesce perché sciogliendosi insaporisce le carni e le isola dalla griglia, non facendoli attaccare . Anche i pesci magri come la coda di rospo, il branzino e la sogliola possono essere grigliati, ma è necessario controllare scrupolosamente la cottura. Per la cottura alla griglia di alcuni pesci è importante non togliere la pelle esterna che funge da protezione tra griglia e carne e le conferisce croccantezza, ma non va consumata. Se vogliamo cuocere il pesce spina intero dobbiamo svuotarlo delle interiora, squamarlo per bene e spennellare la superficie con olio per cercare di farlo aderire alla griglia il meno possibile, anche se il pesce tende sempre un po' ad attaccarsi.

Per i crostacei bisogna fare molta attenzione ai tempi di cottura: solo dieci secondi in più possono comprometterne la consistenza e farli diventare asciutti e stopposi. Se grigliamo degli spiedini di pesce, i gamberetti non vanno pelati completamente, ma è meglio lasciare all' estremità parte della carcassa per proteggerla dal calore perché essendo più sottile cuoce prima del centro, mentre gli scampi vanno incisi sul dorso per far penetrare meglio il calore ed avere una cottura perfetta. I molluschi come seppie e calamari possono essere grigliati solo se di piccole dimensioni e devono essere necessariamente marinati per velocizzarne la cottura. Per farli arricciare o conferir loro forme particolari vanno incisi con un coltello in varie parti. I pesci a tranci come pesce spada, tonno o salmone si adattano molto bene sia alla cottura alla griglia che alla piastra, leggermente ingrassata, grazie alla loro struttura che permette di ottenere una cottura uniforme su tutta la superficie.

DIFFERENZA TRA COTTURA ALLA GRIGLIA E COTTURA ALLA PIASTRA

La cottura alla piastra comporta il contatto diretto fra essa e tutte le parti dell'alimento. Il corpo riscaldante, la piastra, sollecita portandoli a temperature elevate i liquidi interni dell'alimento che tendono a fuoriuscire sottoforma di vapore. Questo vapore migrante compromette in parte la rosolatura e accentua l'effetto bollito del nostro alimento. Nella cottura su griglia questo non avviene perché l'alimento non è completamente a contatto con la fonte di calore.

Prossimamente su Pianeta Medicina & Salute

In collaborazione con il Comitato scientifico e con tutti i Lettori

- *Autismo*
- *Istituti superiori di Formazione turistica*
- *Novità in arrivo in farmacia, il luogo della Salute per eccellenza*
- *Il carcinoma prostatico*
- *Apnee notturne*
- *Il linfedema*
- *Allenare il respiro*
- *Disinfezione nella filiera alimentare*
- *Integrazione salina ed enzimi*
- *PFAS, Sostanze Perfluoro Alchiliche: nuovo pericolo emergente*
- *Peter Gariaev e il DNA fantasma*
- *Il metodo Kousmine*
- *Storia di una Scuola professionale di eccellenza italiana nel mondo*
- *Pianeta acqua*
- *Biorisonanaza*
- *Ricordo di Gualtiero Marchesi*
- *Alimentazione e patologie croniche*
- *Produzione alimentare, salute dell'ambiente e salute umana*
- *Morbo di Parkinson*
- *Le basi molecolari del Cancro*
- *Lievito-madre e grani antichi: alle origini del Pane*
- *Donna e Dolore*
- *La cassetta del pronto soccorso domestico*
- *Organismi Geneticamente Modificati: le verità nascoste*
- *Nascono i Comitati Tecnico Scientifici del Centro Italiano di Ricerche in Neuroscienze Avanzate (CIRNA)*
- *Asse intestino-cuore*
- *Intossicazione da metalli pesanti: tutti i metodi per intervenire*
- *UNESCO: i 53 siti italiani Patrimonio dell'Umanità*
- *Glutine: facciamo chiarezza*
- *Allergie da Nichel: le "colpe" delle monete da 1 e 2 euro*
- *Metodi alternativi alla sperimentazione animale: le ricerche in organo-coltura*
- *Il Ciclismo: un laboratorio di Fisiologia umana*
- *Inquinamento elettromagnetico: come proteggerci*
- *Enzimopatie secondarie: il fattore unificante in Medicina*
- *Adattogeni naturali*
- *La Memoria dell'Acqua*
- *Omeopatia*
- *Osteopatia animale*
- *Omotossicologia*
- *Luppolo, Silicio e prevenzione dell'Osteoporosi: Birra, bevanda al femminile*
- *I dieci minuti che salvano la vita: riconoscere le emergenze*

In primo piano:

Tossicologo ambientale: nuova figura professionale

CITOZYM®

Capostipite di una nuova classe: Integratori Alimentari Biodinamici (IAB), fondamento della Terapia Complementare Enzimatica, "Nuovo Paradigma di ogni strategia medica"

Prof. S. Lenzi: "La terapia Complementare Enzimatica con preparati biodinamici" – Pianeta Salute 189, 20-21, Nov. 2016

Citozeatec S.r.l. Via Lambro, 7/8 - 20068 - Peschiera Borromeo
Tel: +39 02 518l22252 / +39 02 55305792 - Fax: +39 02 55305637
Numero Verde: 800.46.21.10 – e-mail: info@citozeatec.it

www.citozeatec.it

ATEROStar® FORTE

DIF1STAT®* (Lievito di riso rosso con Monacolina K 10 mg, Policosanolo, Niacina), Olea Europaea, Coenzima Q10, Acido Folico e Vitamine. *associazione brevettata n. 1347883

La Monacolina K 10 mg aiuta a conservare i normali livelli di colesterolo nel sangue

1 Compressa al giorno

Senza Glutine

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

COMPONENTI	per compressa		%VNR per compressa
Monascus purpureus e.s. (Riso rosso) (tit. 3% in monacolina K) (pari a 10 mg di monacolina K)	333,33	mg	
Olea europaea L. e.s. (tit. 15% in oleuropeina)	40	mg	
Coenzima Q10	5	mg	
Camellia sinensis e.s. (tè verde) (tit. 40% in polifenoli)	100	mg	
Alcoli alifatici lineari (Policosanolo) (tit. 60% in octacosanolo)	10	mg	
Niacina (Vit. PP)	27	mg	169%
Tocoferolo (Vit. E)	20	mg	167%
Piridossina (Vit. B6)	2	mg	143%
Acido folico	300	mcg	150%
Cianocobalamina (Vit. B12)	1	mcg	40%

% VNR = percentuale dei Valori Nutritivi di Riferimento (Regolamento UE 1169/2011)

Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di uno stile di vita sano

Stardea®
Natura al Servizio della Salute
a Vemedia Consumer Health Group Company