Anno II - n. 4 Aprile 2018

PIANETA medicina & salute

ALIMENTAZIONE, BENESSERE, TURISMO, CULTURA E NATURA

Masso-Idroterapia
Intervista a Stefano Loscialpo

Etnomedicina russa
Kissel: la salute dalla farina di avena

Incontro bilaterale alla Farnesina
Cina e Italia sempre più vicine

Nasce il Museo Enrico Mattei

Le profezie del padre del miracolo economico italiano

(Rosangela Mattei)

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

Le profezie di Enrico Mattei, l'Uomo del miracolo economico italiano

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

La sera del 27 ottobre 1962 l'ing. Enrico Mattei, insieme al pilota Irnerio Bertuzzi e al giornalista americano William Mc Hale, moriva in un "incidente aereo" (d'obbligo le virgolette) che metteva la parola fine alla vita del Fondatore dell'ENI, l'uomo che aveva portato benessere e speranza a milioni di connazionali aprendo la strada al "miracolo economico" dell'Italia di quegli anni. Non sta a noi ma alla Storia giudicare cosa sia veramente successo, anche se a mezzo secolo di distanza restano ben pochi dubbi che si sia trattato di un attentato, ma l'insegnamento di quel Grande vive e perdura. Ce ne parla la nipote, Rosangela Mattei, allora quattordicenne, in occasione dell'inaugurazione avvenuta il 7 aprile a Matelica (Macerata) del Museo dedicato alla memoria dello zio, a Palazzo Mattei, una casa-monumento, dove ritroviamo cimeli, oggetti personali, ritagli di stampa, frutto di una certosina e devota ricerca, divenuta per Rosy una autentica missione. A volte episodi di vita quotidiana, apparentemente poco significativi, diventano ricordi indelebili e possono generare il futuro: Rosangela Mattei, in una recente telefonata, dove il tono della voce tradiva emozione e forse qualche lacrima, a mia specifica domanda se ricordasse un momento particolare della frequentazione con lo zio, mi parlò di un dopocena in cui zio Enrico si soffermò sulla memoria visiva di uno dei suoi tanti viaggi: bambini africani, esposti a denutrizione e malattie di ogni genere. Seguì una lunga pausa di silenzio, come se la sua mente rivivesse quei momenti, rotta da una affermazione perentoria: "Devo fare qualcosa, se non io, noi: noi dobbiamo assolutamente fare qualcosa, perché sento che verrà il giorno in cui certe malattie torneranno a falcidiare l'umanità". Da grande "visionario" aveva previsto quello che sta succedendo ai nostri tempi, con il fenomeno emergente dei superbatteri multiresistenti agli antibiotici, e il testimone, implicito in quel "noi", è stato preso con energia e competenza dal figlio di Rosangela, Aroldo Curzi Mattei, in cui rivivivono, oltre alla gestualità nel parlare e allo sguardo, la chiarezza strategica e la decisionalità esecutiva del grande prozio. Pianeta Medicina & Salute si è già occupata della tecnologia messa a punto da Infinity Biotech, l'Azienda fondata e diretta da Roberto Facchini Hernandez e presieduta da Aroldo Curzi Mattei, e ha oggi l'onore di annunciare in anteprima ai suoi lettori, che in autunno, a Tirana, si svolgerà il primo evento mondiale dedicato all'emergenza microbiologica non solo a livello sanitario ma con preciso riferimento alle inevitabili implicazioni civili e militari che vedranno coinvolti tavoli di lavoro interministeriali (Salute, Difesa, Interni), di più Paesi, all'insegna del "si vis pacem para bellum", intendendo qui la guerra inevitabile contro un nemico invisibile (batteri ed altri microorganismi), pronto a far rivivere al mondo l'orrore e il terrore di antiche pestilenze.

La soluzione è una e una soltanto: la disinfezione sistematica e a livello globale di tutti gli ambienti a rischio: Enrico Mattei avrebbe condiviso.

Pianeta Cultura
12 Il modello Zhejiang

Pianeta Massaggio
16 Massaggiatore MCB: masso-idroterapista professione del futuro

Pianeta Etnomedicina
20 Il Kissel di Izotov: la salute dalla farina di avena

Prima del Farmaco
22 Le erbe. Proprietà e usi

Pianeta Psoriasi
26 Mi chiamano HeLLeR

Pianeta Alimentazione
32 Perdere peso seriamente: allena il cervello!

Pianeta Medicina Ambientale
34 La neuro-gastronomia

Pianeta Giovani
36 Sotto il cielo d'Irlanda

Pianeta Sicurezza Alimentare
38 L'educazione alimentare: una necessità

Cani, Gatti & C.
40 Le malattie virali del gatto approccio integrato

PIANETA medicina & salute

Sommario n. 4/2018

IN COPERTINA

GRANDI ITALIANI

Enrico Mattei. Nasce il Museo dedicato alla sua memoria

• pagina 6 •

Il Sasso nello Stagno
42 Da Expo 2015 riscriviamo l'Italia del neo umanesimo

Pianeta Fisiologia
44 Sonnolenza diurna Contrastiamola imparando a respirare

Pianeta Medicina
47 Sie, salute pelle e capelli campanelli d'allarme patologie tiroide

Pianeta Terme
48 Le Terme del futuro

Pillole di Salute
50 Depurazione di primavera

Medicina Veterinaria Complementare
52 La cura dei nostri amici

Pianeta Spettacolo
54 Otto album degli Eurythmics in vinile

Pianeta Libri
56 Consigli per la lettura

Cotto & Mangiato
58 Le pastelle

Pianeta Medicina&Salute AdnKronos
62 Sorriso a rischio per 4 italiani su 10

64 A Roma primo centro per scompenso cardiaco di Aisc

PIANETA medicina & salute

Alimentazione, Benessere, Turismo, Cultura e Natura

Anno II - N° 4 Aprile 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
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.

PIANETA medicina & salute

COMITATO SCIENTIFICO

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

Coordinamento
Massimo Radaelli (Parma)

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
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
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 (Forlì-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
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

Il Fondatore dell'ENI

Enrico Mattei Nasce il Museo dedicato alla sua memoria

di **Rosangela Mattei**

UN'IMPORTANTE PARTE DELLA RECENTE STORIA D'ITALIA

Sabato 7 Aprile è stato inaugurato a Matelica (Macerata), il Museo dedicato ad Enrico Mattei (Acqualagna, 29 aprile 1906 – Bascapè, 27 ottobre 1962), con sede a Palazzo Mattei, già abitazione del Fondatore dell'ENI. Figlio di Angela Galvani e di Antonio, Sottufficiale dei Carabinieri che gli trasmise i valori di appartenenza alla società civile, Enrico fin da giovane dimostrò intraprendenza, fondando una piccola azienda chimica. Vennero poi gli anni tragici del secondo conflitto mondiale durante i quali prese parte attiva alla

Enrico Mattei

Resistenza, dove si distinse per intelligenza e meriti militando nella parte "bianca": fu uno dei 6 esponenti del CNL in testa al corteo milanese del 6 maggio 1945, a guerra finita. Subito dopo fu nominato Commissario liquidatore dell'AGIP: con lungimirante visione operò in direzione opposta al mandato, trasformando di fatto la vecchia compagnia petrolifera in una multinazionale del petrolio, che nel 1952 assunse il nome di Ente Nazionale Idrocarburi (ENI), risultando fra i principali attori del "miracolo economico" di quei decenni. Enrico Mattei non trascurò il ruolo dell'informazione, anticipando i tempi con l'acquisto di media fra cui il quotidiano "Il Giorno", mai tradendo i propri ideali popolari e progressisti e restando sempre vicino alla sinistra cattolica, da cui proveniva. La sua prematura morte nel 1962, a seguito di un "incidente aereo" nelle campagne pavesi presso Bascapè, innescò da subito fondati sospetti, ma soltanto mezzo secolo dopo, nel 2012, la sentenza di un processo collegato (morte del giornalista Mauro De Mauro, che indagava proprio su quei fatti), ammise ufficialmente che Enrico

Aroldo Curzi Mattei, Roberto Facchini Hernandez e Claudio Pettinari

Mattei fu in realtà vittima di un attentato, con ogni evidenza mirato a far tacere per sempre l'uomo che, invece di favorire la colonizzazione del mercato dell'energia in Italia da parte della multinazionali del petrolio americane, conscio delle grandi potenzialità dell'Ente che doveva liquidare, lavorò sottobanco, per rafforzarla, creando le premesse per l'entusiasmante crescita economica nazionale che ne seguì. La ricca e rocambolesca storia personale di Mattei, intrecciata indissolubilmente con la storia del nostro Paese, rivive attraverso oggetti, documenti, immagini e cimeli che ho personalmente raccolto nel tempo, facendone la mia missione, per raccontare al mondo l'inimitabile storia di zio Enrico, a buon diritto fra i Grandi del nostro Paese, unico al mondo.

I MESSAGGI E LE PRESENZE ALL'EVENTO

Paolo Gentiloni. "La scelta di dare vita ad un luogo che possa celebrare e raccontare l'impegno di Enrico Mattei testimonia quanto ancora oggi sia forte il ricordo e il senso di gratitudine nei confronti di un grande protagonista della storia politica economica e sociale della nostra nazione. Nella delicata fase del dopoguerra, Mattei ha saputo guidare con passione, coraggio e lungimiranza un settore che è stato determinante per lo sviluppo industriale dell'Italia, contribuendo alla nascita e al progresso di quella che oggi rappresenta una delle più grandi realtà mon-

Romina Anelli, Team Infinity Biotech SpA

diali dell'energia. Auguro buon lavoro per le future attività del museo e invio un caloroso abbraccio alla famiglia dell'ing. Mattei, politico, imprenditore e Partigiano italiano".

Significative anche le parole dell'Ambasciatore di Algeria, Abdelhamid Senouci Bereksi. "Enrico Mattei, un uomo prima che un eroe per la mia Patria baluardo di libertà, in Algeria, che ha lavorato attivamente sia politicamente che economicamente per offrire alla mia Patria la tanto desiderata indipendenza. Per il mio Paese il nome di Enrico Mattei è testimonianza di forza, coraggio, astuzia: un uomo che non ha mai avuto paura di rischiare per inseguire le proprie idee ed i propri obiettivi. Una voce che in campo internazionale ha urlato indipendenza culturale sociale ed energetica. La sua voce ha saputo sensibilizzare l'opinione internazionale anche attraverso la stampa, circa il prezzo che gli algerini stavano pagando nella lotta contro il colonialismo francese. L'Algeria ricorda e da sempre si onora di ricordare l'amico Enrico Mattei: l'ultima commemorazione è stata organizzata all'ambasciata d'Italia nel 2011 ed un premio è stato offerto dalla presidente della fondazione 'Slimante Amirat', signora Zoubida Boudiaf Amirat al grande amico di Enrico Mattei, l'ing. Giuseppe Accontini".

Fra le personalità presenti il Rettore di Unicam, Claudio Pettinari l'Università che conferì a Mattei la Laurea honoris causa in Chimica, il 27 aprile 1960. Presente anche l'ex-Rettore, Flavio Corradini, Francesco

In alto, Stefano Torre e Rosangela Mattei.
Sotto, il "Cane a 6 zampe"
e il prototipo del "Cubo di Facchini"

Adornato di Unimc, il prof. Giuseppe Rivetti; il presidente di Confindustria Macerata, Gianluca Pesarini, gli imprenditori Maurizio Vecchiola e Giovanni Ciccolini e il sindaco di Cortemaggiore, Gabriele Girometta, il rappresentante della Fondazione Giorgio La Pira, strategico alleato di Mattei, Oscar Ferracuti, Gianni Trecciola, il "mago delle piattaforme", Gilberto Cruciani, Ivano Tacconi, pontista e Sebastiano Gubinelli, addetto al servizio Avio. Lucia Nardi, responsabile dell'archivio storico ENI, che conserva la mitica 'giulietta' celeste del Fondatore, che aveva abolito tutte le auto blu a cominciare dalla sua, che aveva parcheggiato nei garage della sede romana prima del volo che gli costò la vita.

IL MUSEO DI PALAZZO MATTEI

Palazzo Mattei è da tempo meta turistica per tanti che, dall'Italia e dall'estero, si muovono sulle tracce di un uomo la cui storia meriterà certamente un avvincente romanzo per essere raccontata, quando le ultime cortine fumogene saranno dipanate dal tempo, e che comunque già costituisce ben più di un capitolo nei libri di storia contemporanea. Con la sua azione Mattei mise il mondo politico italiano di fronte ad un fatto compiuto, che rivelava come il nostro Paese avesse la

Aroldo Curzi Mattei

forza e la capacità per muoversi da solo: la sua lungimirante intraprendenza gli costò la vita, è ormai certo, anche se, in linea con i "misteri italiani" e con l'ipocrisia di fondo che caratterizza il sistema, esecutori e mandanti restano ignoti.

La struttura museale raccoglierà oggetti appartenuti ad Enrico Mattei, come le sue amate canne da pesca, ma anche fotografie che immortalano i momenti salienti della sua la vita, e tanti ritagli dei giornali d'epoca. Rilevante nel percorso storico previsto nel museo è lo spazio riservato alla scoperta del petrolio a Cortemaggiore, evento che cambiò la storia d'Italia e che di fatto consentì ad Enrico di trasformarsi da liquidatore dell'AGIP a fondatore dell'ENI. Non a caso tra le autorità invitate alla inaugurazione del Museo c'era anche il Sindaco di Cortemaggiore, Gabriele Girometta, che ha partecipato all'evento con una delegazione della cittadina piacentina, fra cui il presidente della associazione Turistica Cristian Carini. La benzina SuperCortemaggiore fu protagonista del boom economico post bellico e, al di là dell'impatto che il petrolio piacentino ebbe sulla storia del nostro Paese, accompagnò gli italiani per più di un decennio fino a diventare un vero e proprio fenomeno di costume: il "cane a sei zampe", simbolo dell'ENI, fu pensato e creato per accompagnare la benzina italiana SuperCortemaggiore. In tanti ancora ricordano il Carosello del 1958 interpretato da Franca Valeri e Gabriele Ferzetti, con la sceneggiatura di Dario Fo e la regia di Luciano Emmer: il filmato pubblicitario si concludeva con il celebre slogan: "Supercortemaggiore, la potente benzina italiana".

L'intreccio tra la famiglia Mattei e Piacenza perdura anche ai tempi nostri: mio figlio, Aroldo Mattei Curzi, è Presidente dell'Azienda piacentina Infinity Biotech, fondata dall'inventore/imprenditore Roberto Facchini, che si occupa di disinfezione di ambienti, acqua e superfici. Non a caso la stampa nazionale e internazionale sta parlando di conversione dall'Oro Nero (il petrolio) all'Oro Bianco (l'acqua) da parte della famiglia Mattei, con una sorta di passaggio di testimone da Enrico al pronipote Aroldo: la tecnologia utilizzata impiega infatti acqua accompagnata da bassissime percentuali di acqua ossigenata stabilizzata, in un processo mutuato dalla natura, assolutamente innovativo, destinato a diventare sempre più importante col crescere esponenziale del rischio di pandemie sostenute da microorganismi multiresistenti.

Zio Enrico ne andrebbe fiero.

Rosangela Mattei al lavoro

infinity biotech

Tecnologia nella Disinfezione

io mini io basic io 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

19 Marzo 2018, Ministero degli Esteri

Il modello Zhejiang

Giornata Italia-Cina per la cooperazione universitaria e la mobilità studentesca

di **Lorenzo Federico Radaelli,** *Comitato scientifico Pianeta Medicina & Salute*

Il 19 Marzo presso la Farnesina, a Roma, si è svolto un importante incontro per discutere su nuove relazioni di cooperazione in ambito universitario, per favorire e rafforzare la mobilità di studenti e ricercatori in ambito scientifico, tecnologico, economico e culturale, relatori Roberto Vellano, Vice Direttore Generale, Direzione Generale per la promozione del Sistema Paese, Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale; Mario Giro, Viceministro, Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale (TBC); Luca Bergamo, Vice Sindaco e Assessore alla crescita culturale, Roma Capitale (TBC); Alberto Ortolani, Segretario Generale Uni-Italia; Li Xin, Vice Direttore, Divisione Commercio Estero, Dipartimento del Commercio della Provincia dello Zhejiang; Paolo Ghezzi, Direttore Generale InfoCamere; Franco Losurdo, Segretario Generale Comunità delle Università Mediterranee; Liu Hui, Vice Direttore Istituto Confucio dell'Università

dello Zhejiang; Du Jian, Ricercatore Ufficio degli Affari Esteri Dipartimento dell'Educazione della Provincia dello Zhejiang; Lancy Jia, GB Times/Sumino e Giovanni Cubeddu, Vice Presidente business development, GBTimes e Direttore Cinitalia.

L'intervento dei relatori che hanno evidenziato la necessità di migliorare i rapporti istituzionali al fine di garantire scambi culturali di altissima qualità tra Italia e Cina, visto e considerato che ogni anno registriamo un aumento esponenziale di studenti cinesi che decidono di intraprendere un percorso Universitario o Accademico in Italia .

A seguire hanno avuto luogo gli incontri bilaterali tra la Delegazione in visita, le università e le imprese italiane partecipanti.

Dopo una breve presentazione conoscitiva delle Università e dell'Accademia presenti all'incontro, precisiamo che l'affluenza è stata superiori alle aspettative. L'intento della giornata era individuare possibili partner cinesi e italiani per verificare quali possano essere le vere necessità formative da parte

della Cina, a parere dei rappresentanti governativi cinesi e responsabili della formazione di decine di strutture scolastiche, è emerso che gli studenti Cinesi privilegiano l'Italia per completare i loro percorsi di Studio nella Moda , Design e Arte inoltre sono in aumento le richieste nel campo della Musica e dello Sport, anche di percorsi brevi di perfezionamento, importante e da non trascurare la necessità di offrire agli studenti cinesi un serio percorso di Lingua Italiana, infatti molti studenti trovano comprensibilmente difficile l'inserimento in classi dove le lezioni si svolgono in lingua italiana. Oggi più di cinquanta università italiane attivano un corso propedeutico di lingua italiana, della durata di circa sei mesi per permettere agli studenti cinesi che intendono iscriversi all'università di acquisire le competenze linguistiche e culturali necessarie a frequentare le lezioni universitarie o accademiche.

Gli insegnanti impegnati nell'insegnamento della Lingua Italiana hanno presto imparato che alcune idee tradizionali sulla didattica e sulla valutazione andavano abbandonate e che vie nuove andavano identificate e percorse per cercare di adattare alla massiccia domanda di italiano. L'errore è pensare di trovarsi davanti studenti abituati a viaggiare, a parlare e a comunicare con coetanei, ma studenti che – pur sostenendo di avere già studiato in patria centinaia di ore di italiano – non lo parlavano affatto. Tutto ciò influisce pesantemente sulla scelta di ammettere o non ammettere uno studente cinese all'università o accademia.. Il programma da seguire non deve essere solo un programma di insegnamento della lingua italiana: è

Da sinistra, Lancy Jia (Gbtimes), Marcello Lofrano (St. George Campus) e Qian Xiaowei (Wenzhou School)

una comune assunzione di responsabilità nei confronti di una generazione di giovani cinesi che – per avere nuove opportunità – ha scelto di percorrere la via difficile.

Ad affrontare queste tematiche era presente agli incontri bilaterali St. George Campus, di Darfo Boario Terme (Brescia) che negli ultimi cinque anni ha messo a punto una proposta formative davvero innovativa. La sua mission, grazie alle strutture ricettive del Campus, sede di bellissime aule scolastiche, laboratori, alloggi e tanto altro per garantire agli studenti un luogo sicuro e pieno di opportunità per apprendere in breve tempo sia la lingua italiana, è mettere a disposizione offerte formative di diverse realtà che sono l'eccellenza in Italia e nel mondo, grazie ad opportuni accordi istituzionali.

La proposta formativa di St. George Campus ha riscosso notevole interesse presso molte università cinesi, al punto da sottoscrivere in sede il primo accordo di collaborazione tra St. George Campus e Wenzhou School.

L'accordo prevede di promuovere la cooperazione scientifica e tecnologica. La formazione di una partnership strategica tra le due parti aiuta il processo di sviluppo, con uso comune delle risorse di entrambe le parti e perseguimento dell'obiettivo comune di ottenere risultati vantaggiosi per entrambi. Wenzhou Scuola di Design è approvato dai collegi secondari e pubblici istituiti dal Governo municipale di Wenzhou, Wenzhou design di classe base di addestramento, insegnamento e integrazione della ricerca dello sviluppo di applicazioni e piattaforma di servizi tecnici, responsabili dell'integrazione di utilizzo delle risorse italiane per la trasformazione industriale e l'aggiornamento del servizio di Wenzhou.

Secondo gli auspici comuni di entrambe le parti, sarà raggiunto un accordo di cooperazione strategica sui seguenti aspetti:

1. Integrazione e introduzione dei talenti internazionali
2. Invio di insegnanti e studenti da entrambe le parti.
3. Entrambe le parti istituiranno punti di insegnamento e formazione
4. Applicheranno ricerca scientifica e servizi tecnici d'impresa
5. Promozione industriale e scambi commerciali e cooperazione bilaterali

St. George Campus ha un accordo per la lingua italiana con l'Università per Stranieri di Siena per il Progetto Turandot ed è certificatore CILS, per Moda, Design e Arte con la prestigiosa Accademia di Belle Arti di Cuneo. Per la Musica con Idea Verona che era presente all'incontro e non per ultima nello Sport con la IMG della Florida USA .

Questi accordi fanno sì che St. George Campus diventi un contenitore di eccellenze, situato in una location termale immersa nella natura, a pochi chilometri dagli aeroporti di Milano, Bergamo e Verona.

Da sinistra, Annarosa Sbampato (Ideaverona), Giovanni Pacor (Ideaverona) e Rosalba Lofrano (St. George Campus)

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

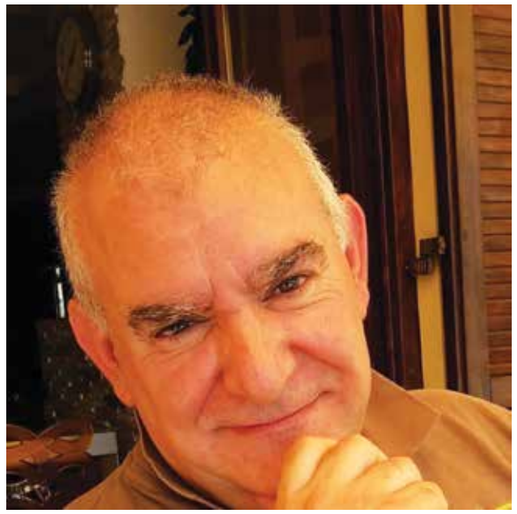
Intervista al Presidente A.Na.M.

Massaggiatore MCB: masso-idroterapista professione del futuro

di **Angela Serraino,** *MCB – Comitato scientifico Pianeta Medicina & Salute*

La qualifica professionale di "Massaggiatore e Capo Bagnino degli stabilimenti idroterapici" (MCB) rientra nella categoria delle Arti sanitarie ausiliarie, inserita nell'elenco delle Professioni sanitarie del Ministero della Salute ed è una qualifica unica nel suo genere in quanto ha una duplice vocazione: massoterapica e idroterapica. Ciò rende le competenze particolarmente in linea con le richieste di mercato, che ricerca professionisti in grado di proporre non solo cure specifiche, ma anche tecniche di prevenzione e di miglioramento della performance sportiva e della qualità di vita. Il MCB può operare in strutture sanitarie, poliambulatori, residenze per anziani, centri idroterapici e terme, e/o aprire il proprio studio professionale. Il Diploma di qualifica di MCB, rilasciato dalla Regione Lombardia è un titolo legale di abilitazione professionale valido in tutta Italia, in Svizzera, Austria e Germania e offre innumerevoli sbocchi professionali:

- In ambito terapeutico, operare in strutture convenzionate con il SSN o SSR (Note del Ministero della Salute, protocollo 0028875 del 17 maggio 2010 e 0032682 del 19 luglio 2010);
- Aprire una propria attività massoterapica tramite semplice presentazione di DIAP (Dichiarazione di Inizio di Attività Produttiva) al comune o all'ASL di competenza, in tale ambito, può erogare massaggi terapeutici (nel rispetto delle normative vigenti);
- Eseguire attività di massaggio e manovre meccaniche su organi e tessuti del corpo a fini preventivi, igienici o del benessere;
- Operare mediante Massoterapia, Idroterapia, Balneoterapia, o anche tramite l'uso di apparati elettromedicali in ausilio alle professioni medico-sanitarie (poliambulatori);
- Collaborare con le altre figure in ambito sanitario e riabilitativo secondo prescrizione medica (poliambulatori).



Stefano Loscialpo

INTERVISTA A STEFANO LOSCIALPO

Abbiamo incontrato il Prof. Stefano Loscialpo, Presidente A.Na.M. (Associazione Nazionale Massoterapisti, Idroterapisti e Operatori sportivi), Docente presso St.George Campus, a nostro parere la miglior scuola sia per la presenza di un Campus (unico per gli MCB) che per il network internazionale realizzato, che apre possibilità di lavoro e relazioni a livello in diversi paesi del mondo. Nella sua lunga carriera è stato Responsabile del Centro Cure delle Rerme di Angolo (BS), ha collaborato con team ciclistici professionali ed è stato massggiatore nell'ambito della pallavolo, dell'atletica, delle arti marziali e del motociclismo, avendo avuto la possibilità di trattare, tra gli altri, diversi campioni italiani ed europei di disciplina.

Cosa l' ha spinta ad accettare un incarico così oneroso?

L'incoscienza… Decisamente l' incoscienza…. A parte gli scherzi io sono una persona che non sta alla porta a vedere il succedersi degli eventi, soprattutto quando è il momento di agire: sono così nella mia vita professionale, sociale ed anche famigliare. La figura del MCB merita la massima diffusione conoscitiva presso il vasto pubblico e verso gli altri professionisti della salute, ha ragione quando dice che è un incarico oneroso, ma ho accettato con entusiasmo l'invito fatto dal Direttivo-A.Na.M., consapevole dell'importanza che l'Associazione può e deve rivestire, crescendo sempre più nel primo aspetto che viene valutato nei tavoli di lavoro, la rappresentatività numerica. Questo è il mio primo obiettivo. Sebbene parliamo di una figura esistente dal 1928, è altrettanto vero che la stessa ha vissuto per anni chiusa in un cassetto: è il momento di uscirne. Oggi sta a noi farci largo e sgomitare per ritagliarci il nostro spazio, ma vorrei anche dire che qualche cosa è gia stato fatto, ed ora con l' unione delle associazioni su argomenti comuni, riusciremo a concretizzare in maniera decisiva il nostro status.

Quale futuro vede per i Masso-Idroterapisti MCB?

Io vedo un futuro felice e non penso di sbagliarmi. La riforma sanitaria ha ancora una volta fatto un gioco di lobbies seguendo le correnti che potevano "offrire" un maggior apporto di elettorato, con il risultato, comunque, di uno sfacelo elettorale proprio verso i promotori della stessa riforma. Fatto è che quella di MCB è e resta Arte ausiliaria delle professioni sanitarie, e questo è il vero risultato, la vera vittoria, mantenere cioè quello che avevamo senza indietreggiare come è successo ai nostri "cugini" Massofisioterapisti. Forse non siamo ancora perfettamente consapevoli delle grandi possibilità che questo titolo offre: alla fine del nostro percorso di studi, siamo Massaggiatori sanitari, quindi abbiamo la possibilità di lavorare in équipe

Stefano Loscialpo con la moglie Ornella Macario

Stefano Loscialpo con il campione Franco Pellizzotti

o in autonomia e soprattutto lavorare dietro prescrizione medica, su persone con patologia, e questo ci differenzia da tutto il marasma che gira attorno al mondo dei massaggi. Abbiamo la possibilità di effettuare manipolazioni articolari, da non confondere con atti di fisioterapia, che non ci appartengono e non sono di nostra competenza. Abbiamo la possibilità di entrare nel mondo dell'idroterapia. Il titolo di Idroterapista è una realtà, in quanto è nel programma di studi tutto ciò che compete le tecniche idroterapiche, ma attenzione a non confondere l'Idroterapia con l'Idrokinesiterapia, in quanto sfoceremmo nelle competenze fisioterapiche. Se noi vediamo tutto questo settore in termini di sbocchi lavorativi, possiamo leggere una possibile collocazione operativa nel termalismo: in un momento in cui il termalismo sta superando la crisi che lo vede protagonista da ormai un decennio, eccoci pronti ad intervenire per offrire agli stabilimenti termali la nostra competenza per quanto riguarda l'idroterapia applicata all' interno degli stabilimenti termali. E non dimentichiamoci che la materia idroterapica (che non è la stessa cosa del termalismo) la possiamo pure applicare in ambiente di studio professionale con dei servizi che solamente noi possiamo, e lo possiamo fare anche su prescrizione medica. Anche in ambito sportivo si sta lavorando per portare a casa un certo risultato e il lavoro sta procedendo bene.

Qual è il problema più importante da affrontare?

Senza alcun dubbio l'abusivismo: troppi centri-massaggio, dove opera personale assolutamente non qualificato, inquinano agli occhi della gente l'immagine del Massaggiatore e della Massaggiatrice, sconfinando spesso in vero e proprio abuso di professione. Il Massaggio è arte antica, che non si improvvisa, e che richiede anni di studio e di pratica.

Diventare MCB può completare altre figure professionali?

Indubbiamente: non a caso la maggior parte degli studenti delle nostre scuole sono laureati in Scienze Motorie, che non avrebbero altri sbocchi oltre all'insegnamento di quella che un tempo si chiamava "educazione fisica", e Osteopati, che pur avendo una grande competenza in ambito biomeccanico, da un punto di vista legale non potrebbero accostarsi manualmente ad un paziente. In entrambi i casi l'acquisizione di un titolo sanitario apre orizzonti professionali completamente nuovi.

Ci racconti un po' di lei

Nel mio personale profilo Facebook, mi definisco "camaleontico", e se ripenso al mio vissuto non posso che confermare questa mia caratteristica. Ma partendo, dall'inizio, diciamo che a settembre saranno 54 anni di vissuto, ben vissuto! Sono nato e vivo in una cittadina fantastica, che amo alla follia, Lovere, in provincia di Bergamo, sulle rive del lago d'Iseo nella sponda nord, ai piedi della Valcamonica e svolgo la mia attività a Ceto, in provincia di Brescia. Ho una stupenda famiglia composta da mia moglie Ornella, infermiera e futura MCB, che è socia con me nel nostro Centro e da due perle che stanno spiccando il volo per la loro indipendenza Emine, e Sezian. Diplomato geometra, ho lavorato per circa 15 anni in ambito commerciale nell' edilizia per diverse aziende nel settore coprendo il ruolo di venditore prima e di direttore commerciale poi, per passare a alcune multinazionali, sia come agente di commercio che come capoarea. Poi la svolta: stanco di questo lavoro, appassionato del mondo olistico, e probabilmente medico mancato (per mancanza di tempo), ho iniziato un percorso di studi che mi hanno portato ad approfondire le tematiche legate alla Medicina naturale, sfociate nella Naturopatia, con acquisizioni specifiche nella Floriterapia di Bach, nella Riflessologia Plantare e nell'Iridologia, e dalla parte della manualità con diverse tecniche manipolative e del massaggio, sfociate poi nel 2009 con l'acquisizione del titolo di MCB. Dal 2000 ho il mio Studio professionale, che prima era limitato al mondo della Naturopatia, per poi diventare Gabinetto massoterapico nel 2010 e recentemente in poliambulatorio.

Nella vita sociale, ho avuto esperienze diverse, ho fatto il giornalista pubblicista dai 17 anni ai 19 anni, quando mi hanno ritirato il tesserino perché "non in linea" con le direttive editoriali (ero e sono anticonformista, anche se oggi mi sono ammorbidito un po'); ho scritto e pubblicato canzoni, iscritto alla SIAE per alcuni anni; ho fatto parte della grande famiglia del volontariato per una ventina di anni, facendo il vigile del fuoco volontario e contemporaneamente per 12 anni il soccorritore volontario 118. Esperienze queste che mi hanno forgiato il carattere e mi hanno insegnato come gestire le emergenze, di qualsiasi tipo, siano esse sociali, fisiche e/o psicologiche. Per gli amanti dello zodiaco sono Vergine, cuspide bilancia (nato il 22 settembre) ascendente vergine, e da quello che mi dicono…è una situazione molto, molto difficile…ma che può dare molte soddisfazioni: non che io creda a queste cose, sia ben chiaro, ma è divertente riflettersi in questi specchi. Sicuramente non mi annoio e non faccio annoiare chi vive con me o chi lavora con me, anche perché sono sempre alla ricerca del miglioramento mio e dei miei collaboratori, e forse sono un po' troppo… pignolino. Chi mi conosce dice che sono una persona socievole ed aperta sempre al confronto e disposta a fare marcia indietro nel caso in cui la ragione di un altro abbia verità rispetto al mio pensiero e, sempre chi mi conosce bene, mi fa una certa domanda : "Come fa tua moglie a sopportarti?" Ma ormai ci ho fatto il callo…

Quale futuro vede nell'altra faccia della Professione di MCB, L'Idroterapia?

In parte ho già risposto, ma la domanda mi dà l'estro di ricordare che la vita è acqua organizzata e che certi discorsi che un tempo facevano sorridere i benpensanti delle Scienze della Salute oggi sono argomento di attualità internazionale, dalla "memoria dell'acqua" (sdoganata da personaggi come il Premio Nobel Luc Montagnier) alla Fisica quantistica applicata alla Medicina, in discipline emergenti quali Biorisonanza e Bioelettromagnetismo. La nostra Associazione è in contatto con grandi studiosi italiani ed internazionali (soprattutto russi) e, senza voler invadere campi che non sono di nostra competenza, è evidente che il Masso-Idroterapista sarà la figura professionale di riferimento applicativo-operativo, sempre in collaborazione con la classe medica, quando certe apparecchiature e metodologie che già si vedono comparire saranno diffuse adeguatamente e validate anche in Italia. Il motto coniato dal nostro Vicepresidente, che poi è il Direttore scientifico della vostra rivista, non a caso è "Salus per Aquam Manusque", la salute attraverso le mani (il Massaggio) e l'Acqua, e già queste materie vengono sviluppate presso la Saint George, la Scuola di Formazione dove entrambi insegniamo.

Il futuro ci darà ragione

Dall'antica Russia

Il Kissel di Izotov: la salute dalla farina di avena

di **Halyna Korniyenko,** *Comitato scientifico Pianeta Medicina & Salute*

Il "kissel" a base di avena fermentata è un'antica specialità russa risalente alla fine del primo millennio, gustosa, sana e ricca di virtù benefiche per la salute, con una doppia faccia: mentre il kissel, come tale, contiene "soltanto" sostanze bioattive, il "sottoprodotto" che se ne ricava è un piccolo tesoro di microorganismi "buoni", utilissimi per la ricolonizzazione intestinale (ne parleremo in un prossimo articolo) Protagonista della cultura popolare russa, immortalato nel famoso testo "Domostoi" (XVI secolo) e citato in fiabe e racconti, il kissel, un tempo preparato in mille modi, ha avuto la sua standardizzazione di procedimento per merito di Vladimir Kirillovich Izotov, un medico infettivologo russo che ne sperimentò anche personalmente l'efficacia, aprendo la strada a veri e propri studi su quello che da più parti si definisce "balsamo russo", condotti in svariate patologie gastroenterologiche, quali gastriti ed ulcere e in malattie di altri apparati ed organi, con sistematicità di risultati positivi. L'avena è una fonte ricchissima di vitamine, oligoelementi e aminoacidi essenziali e il suo amido è ricco di betaglucano, un polisaccaride che riduce l'assorbimento di glucosio, miliorando indice glicemico e risposta insulinica, utile anche a prevenire la crescita di batteri nocivi intestinali e a migliorare l'assorbimento di minerali.

COME FUNZIONA

Proteine di origine animale provocano notoriamente problemi legati al lungo transito in un intestino "non carnivoro", qual è quello umano, generando tossine e intossicazione cronica: a questo livello agisce il kissel di Izotov, che interviene sulla purificazione dei prodotti di decadimento. Il procedimento per la preparazione secondo Izotov è stato esaminato presso l'Istituto Statale Brevetti della Federazione Russa, che ha confermato per il prodotto maggiore attività biologica, facile digeribilità, assenza di effetti collaterali, sistematica efficacia.

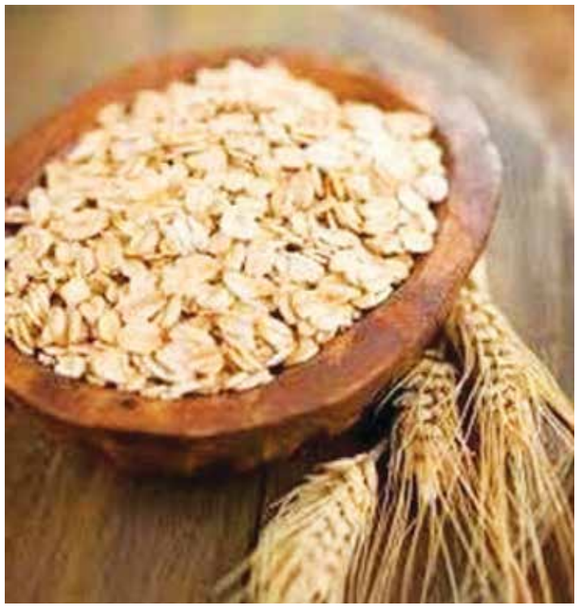
Le sostanze bioattive presenti nel prodotto sono:

- **Triptofano:** Amminoacido legato ad una serie di funzioni importanti per il normale funzionamento del tratto gastrointestinale (regolazione dell'appetito) e dell'attività neurologica (antidepressivo naturale, utile anche nel trattamento di talune forme di cefalea e nella regolazione del sonno)
- **Lisina:** coinvolta nell'attività dell'ormone della crescita e di svariati enzimi, e anticorpi, nella riparazione tissutale e nell'attività immunitaria. Il suo ruolo è documentato anche nella prevenzione dell'osteoporosi e la sua carenza è correlata ad astenia, nausea, vertigini, sonnolenza, perdita di appetito, problemi oculari (emorragie), alopecia e disfunzione erettile.
- **Lecitina:** essenziale per il sistema nervoso, dove rappresenta la componente strutturale del 17% del sistema nervoso periferico e del 30% del cervello. Il suo ruolo è importante anche nelle ipercolesterolemie e in patologie epatiche (steatosi) e nella sclerosi multipla.
- **Metionina:** implicata nella digestione dei grassi e nella rimozione di metalli pesanti. E' un buon antiossidante.
- **Vitamine:** B, B1, B2, B5, E, A, PP, essenziali in svariate attività biologiche come ben noto in letteratura medica.
- **Colina:** detta anche Vitamina B4, è essenziale per il corretto funzionamento del sistema nervoso (è coinvolta nella formazione della guaina mielinica dei nervi).
- **Minerali:** Calcio, Magnesio, Ferro, Potassio, notoriamente implicati nei siti attivi di enzimi essenziali alla normalità metabolica.

PREPARAZIONE DOMESTICA DEL KISSEL

1. **Fermentazione:** In un contenitore da 5 litri di vetro, versare 3,5 litri di acqua refrigerata, precedentemente bollita. Versare 0,5 kg di farina d'avena (si possono anche utilizzare fiocchi di avena, finemente tritati con un macinino elettrico) e di 100 ml di kefir. Coprire il barattolo con un coperchio, avvolgerlo in carta spessa e, nella stagione invernale, vicino a fonti di calore. La miscela inizierà a fermentare dopo qualche ora: per accelerare si può aggiungere una fetta di pane di segale. La fermentazione dovrebbe durare non più di un paio di giorni: un processo più lungo può alterare il gusto della bevanda.
2. **Filtrazione:** Quando il processo di fermentazione è completato, è necessario filtrare la miscela: utilizzare un filtro e un pozzetto, cioè un altro barattolo di vetro da 5 litri. Come filtro usare un colino con un diametro dei fori di 2 mm. Il filtro viene posto sopra il barattolo e la miscela viene versata attraverso di esso. Nel colino si accumulerà un sedimento denso che andrà lavato in acqua fredda corrente, separato in piccole porzioni, mescolando con forza. Il liquido che deriverà dal lavaggio dovrebbe essere tre volte maggiore rispetto al volume della farina d'avena utilizzata.
3. **Trattamento del filtrato:** Il filtrato viene raccolto nel pozzetto, dove sarà lasciato per 18 ore, il tempo necessario perché si formino due strati. Uno superiore, liquido (sovranatante) e uno inferiore, di "precipitato", di colore bianco. Lo strato superiore viene aspirato con un tubo di gomma, mentre lo strato inferiore, un vero concentrato di avena, sarà utile per la preparazione di fermentati lattici.
4. **Conservazione del concentrato di avena:** Il concentrato di avena, rimasto dalla filtrazione, viene versato in un barattolo più piccolo, chiuso ermeticamente con un coperchio, e conservato in frigorifero fino a tre settimane durante le quali, per la preparazione di nuova bevanda all'avena, si utilizzano alcuni cucchiai di concentrato per volta.
5. **Preparazione del kissel:** Si impiegano da 5 a 10 cucchiai di concentrato (a piacimento), mescolati in 2 bicchieri d'acqua fredda, e si porta il tutto lentamente ad ebollizione. Durante la cottura rimestare energicamente per circa 5 minuti, il tempo necessario per portare ill kissel alla densità voluta. A fine cottura aggiungere a piacere sale ed eventualmente olio o burro (personalmente non aggiungo nulla, semmai poco zucchero di canna, o miele o confettura di frutta, una volta raffreddato, come si farebbe con uno yogurt).

Assunto al mattino il kissel rappresenta una straordinaria e diversa colazione, che si può integrare con fiocchi di cereali e frutta: già dopo pochi giorni la sensazione di nuovo benessere che si avverte è il miglior segnale di attività, per mantenere la salute o per correggere dall'interno disturbi e patologie derivanti dalla intossicazione purtroppo cronica a cui la moderna alimentazione ci costringe.



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

LE ERBE

Proprietà e usi

ALFA ALFA

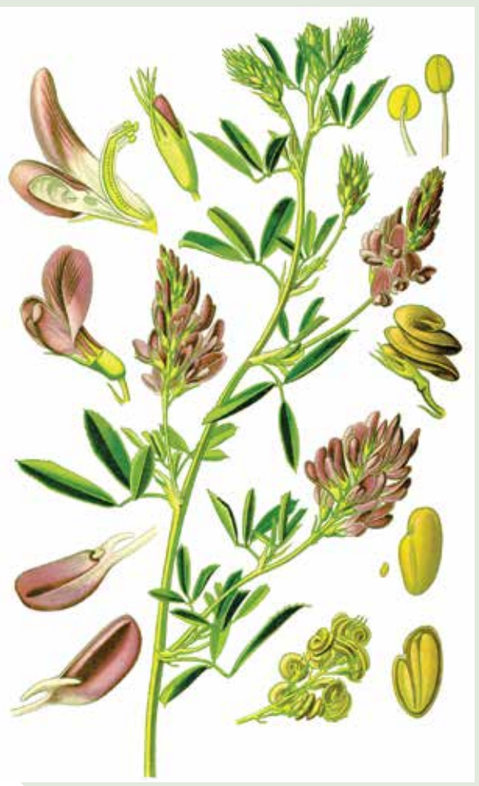
la pianta ricostituente vitaminica e rimineralizzante

Nome botanico: Medicago sativa L.

Famiglia: Leguminosae (Fabaceae)

Parti utilizzate: parti aeree fiorite

Caratteristiche: pianta erbacea che raggiunge i 50 cm. Foglie trilobate, foglioline ovali, apice acuto e margini serrati, superficie superiore glabra, inferiore con pochi peli biancastri; fusti cavi, costolati. Fiori papilionacei, blu, in racemi. Baccelli spiraliformi, pelosi.



Habitat: originaria di Europa, Asia e Nord Africa, si trova nei prati, nei terreni incolti e nei coltivi. In Italia è presente in quantitativi importanti nel territorio emiliano utilizzata come alimento determinante per gli animali erbivori, soprattutto delle vacche da latte. Essenziale per la produzione del famoso Parmigiano Reggiano.

Tradizione erboristico/popolare: il nome "alfa-alfa" deriva dall'arabo "al-fac-facah" che significa "padre di tutti i cibi". È conosciuta anche con il nome di erba medica: l'origine del termine "medica" nella denominazione comune della pianta, non è in alcun modo collegata con la medicina o le pratiche mediche, ma solo proveniente dalla Media (l'odierno Iran). La sua coltivazione come pianta da foraggio può essere fatta risalire ad oltre 2000 anni fa, era conosciuta da Greci e Romani. È una delle piante più antiche della famiglia dei legumi. Uno dei principali motivi della sua ricchezza di valori nutritivi risiede nel fatto che le sue radici spingendosi in profondità riescono a raggiungere minerali, vitamine, proteine ed enzimi, di cui è ricco il terreno.

È una delle erbe maggiormente impiegate nelle magie atte ad attirare il denaro e la prosperità e si aggiunge a polveri, incensi, talismani. È così forte, nella tradizione popolare, che persino le sue ceneri, dopo che è stata bruciata, mantengono intatto il potere.

La medicina Ayurvedica prevede l'uso di erba medica in moltissimi casi, viene ad esempio usata per poter favorire la digestione, per alleviare i sintomi dell'artrite, per i problemi di anemia e per aumentare la produzione di latte materno nel caso in cui le donne abbiano difficoltà ad allattare i loro bambini.

Costituenti principali:

- **Isoflavoni:** biocanina A, dadzeina, formononetina, genisteina.
- **Cumarine:** cumestrolo, dafnoretina, lucernolo, medicagolo, sativolo, trifoliolo.
- **Alcaloidi:** stachidrina, omostachidrina.
- **Nutrienti:** provitamina A, vitamine del gruppo B, C, D, E e K, folato, biotina. Saponine basate su ederagina, medicagenato, soiasapogenoli A, B, C, D ed E.
- **Porfirine:** faeoforbide A e clorofillide A.
- **Varie:** steroli ed esteri, idrocarburi come triacontano e alcoli corrispondenti.

Azioni e indicazioni: l'alfa-alfa riveste un ruolo importante in ambito nutrizionale e di controllo dell'appetito per il suo alto potere nutritivo. Grazie all'azione rimineralizzante e ricostituente, l'erba medica viene utilizzata come rimedio naturale per la preparazione di composti molto utili nei casi di malnutrizione, debolezza, convalescenza e mancanza di appetito (astenia).

L'erba medica è preziosa per il suo contenuto in vitamina A, una vitamina liposolubile, che resta sostanzialmente intatta anche quando il vegetale viene essiccato; contiene circa 8000 unità internazionali di vitamina A per 100 grammi. Sostiene quindi validamente il confronto con le albicocche (7500 U.I. per 100 grammi) e con il fegato di manzo (9000 U.I. per 100 grammi). In più è una buona fonte di piridossina, una delle vitamine del gruppo B e di vitamina E, importantissima per lo stato dei muscoli e del cuore.

È estremamente ricca di vitamina K, che protegge dalle emorragie regolando la coagulazione del sangue, e in questo senso è una fonte all'altezza degli spinaci, del cavolo riccio e delle cime di carota. L'erba medica contiene da 20.000 a 40.000 unità di vitamina K per 100 grammi.

L'afa-alfa contiene sostanze quali gli isoflavoni e i cumestani, che si legano ai recettori degli estrogeni nell'organismo umano e svolgono un'attività simile-strogenica. In particolare, tali composti naturali sono in grado di bilanciare il livello ormonale nel corpo, quindi se la presenza di estrogeni è bassa, l'erba medica può contribuire a un suo aumento, viceversa, se gli estrogeni sono alti, l'erba medica aiuta ad abbassarne i livelli.

Riequilibrando l'assetto ormonale funge da coadiuvante nel trattamento dei disturbi connessi alla menopausa come le vampate di calore, la colesterolemia e l'incidenza del tumore mammario nelle donne post-menopausa; al periodo mestruale ed altre condizioni patologiche. Contiene cumestrolo, principio attivo in grado di accrescere la trama ossea sulla quale si possono fissare i minerali, per questo la pianta risulta indicata in menopausa, in particolare nella prevenzione dell'osteoporosi.

Aiuta a controllare i livelli di colesterolo, recenti ricerche scientifiche infatti hanno dimostrato che l'alfa-alfa contribuisce ad abbassare il livello del colesterolo LDL e ad aumentare il livello di quello HDL. Le saponine in essa contenute infatti si legano al colesterolo e ne prevengono l'assorbimento. L'alfa-alfa inoltre può contribuire a ridurre l'aterosclerosi e l'accumulo di grassi nelle pareti delle arterie.

L'erba medica ha uno straordinario potere antiossidante, utile sia per mantenere la pelle sana e giovane sia per il buon funzionamento degli organi interni. Tra gli antiossidanti maggiormente presenti nell'alfa-alfa troviamo le vitamine C ed E particolarmente utili per la pelle e i tessuti connettivi, la vitamina K per il sistema vascolare, i bioflavonoidi utili come antinfiammatori e per rinforzante i vasi sanguigni, i flavoni per rafforzare i capillari fragili.

Questo vegetale ricchissimo di sali minerali favorisce il benessere dei muscoli e dei tendini e, di conseguenza, è un valido alleato contro strappi, distorsioni e crampi causati da forme di squilibrio elettrolitico cui i tessuti vanno incontro a causa dell'eccessiva sudorazione e della perdita di liquidi. L'erba medica è utile, in questi casi, perché ha un alto contenuto di potassio, minerale che interviene per preservare alcuni equilibri chimici dell'organismo e il corretto funzionamento di numerose funzioni cellulari, tra cui i processi di contrazione e rilassamento dei muscoli.

È anche una buona fonte di calcio, altro elettrolita fondamentale per soddisfare il fab-

PIANETA medicina & salute APRILE 2018

Prima del Farmaco

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

bisogno muscolare di ossigeno, per migliorare il metabolismo di alcuni aminoacidi e preservare il bilanciamento elettrochimico. L'integrazione di minerali, vitamine A, C, K, B2, B6 e D, saponine, aminoacidi essenziali e flavoni, che l'erba medica contiene in buona percentuale, inoltre, aiuta e attiva la circolazione sanguigna e linfatica, mantiene costante l'idratazione del corpo e assicura all'organismo la giusta dose di energia. Infine, l'erba medica è una buona fonte di clorofilla, di grande aiuto per la cura di astenia da caldo e spossatezza dovuta al surmenage fisico.

L'erba medica è uno dei rimedi più efficaci per sostenere la salute del fegato, è in grado di aiutarlo a eliminare le tossine e gli acidi in eccesso, "sgrassandolo" e prevenendo infiammazioni, steatosi e calcoli biliari.

Grazie alla presenza dell'aminoacido asparagina e dell'alcaloide trigonellina, agisce sul sistema endocrino e sulla funzione ormonale, aiuta a ridurre e controllare in modo efficace i livelli di glucosio nel sangue, contrasta i problemi legati all'iperglicemia.

Uso topico: il fitocomplesso è ricco in saponosidi a struttura steroidea ad attività estrogeno-simile. In virtù della sua composizione chimica, possiede buone capacità rigeneranti e ridensificanti a livello cutaneo. L'estratto di alfa-alfa contiene, sostanze biocatalizzatrici, le fitostimoline, note per le capacità cicatrizzanti. Ricco in vitamine e minerali, l'alfa-alfa è un ottimo antiossidante. Viene impiegato in preparazioni di emulsioni e sieri ad azione anti-age e in prodotti destinati alla prevenzione e al trattamento delle smagliature. L'erba medica è in grado di stimolare i naturali processi riparativi su pelli danneggiate dai segni dell'età e da esposizione a raggi UV.

L'alfa-alfa contiene fluoruri naturali, agenti anti-cariogeni in grado di rinforzare i denti.

Si armonizza con:

- **menopausa:** Achillea (Achillea millefolium L.), Agnocasto (Vitex agnus castus L.), Avena (Avena sativa L.), Cardiaca (Leonurus cardiaca L.), Cimicifuga (Cimicifuga racemosa (Nutt.) Bart.), Dioscorea (Dioscorea villosa L.), Lavanda (Lavandula officinalis Chaix), Lattuga Sativa (Lactuca sativa L.), Meliloto (Melilotus officinalis Pallas), Passiflora (Passiflora incarnata L.), Salvia (Salvia officinalis L.), Soia (Glycine max (L.) Merrill);
- **esuberanza del flusso mestruale:** Alchemilla (Alchemilla vulgaris L.) parti aeree, Achillea (Achillea millefolium L.), Amamelide (Hamamelis virginiana L.), Borsa Pastore (Capsella bursa pastoris Med.), Ortica (Urtica dioica L.) foglie;
- **colesterolo:** Bardana (Arctium lappa L.), Betulla (Betula pendula Roth), Cannella (Cinnamomum zeylanicum Blume.), Carciofo (Cynara scolymus L.), Cicoria (Cichorium intybus L.), Noce (Juglans regia L.), Olivo (Olea europea L.), Rosmarino (Rosmarinus 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**

Autobiografia di una Rockstar

Mi chiamano HeLLeR

(Terza parte)

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

XIV - TRA MADONNA E MARYLIN MANSON

"Io parto per strappare una stella al cielo e poi, per paura del ridicolo, mi chino a raccogliere un fiore." Edmond Rostand

Grazie alle conoscenze fatte durante il programma televisivo, ero riuscita a trovare l'interesse di un produttore che pensò di farmi registrare alcune canzoni per presentarmi a Sanremo… Cavolo Sanremo!!! Con un brano che avevo scritto io!!! Quasi non potevo crederci.

Per tutto l'anno lavorai sulle canzoni e registrai dei provini con chitarra acustica e voce, da presentare ai produttori.

Incontrai così persone che ben conoscevo di fama, e lavorai a contatto con loro per realizzare il mio primo disco.

Quell'estate feci anche il mio primo servizio fotografico, che servì poi per realizzare la copertina del singolo, e fu un'esperienza fantastica che potei condividere con la migliore delle compagne d'avventura: mia sorella.

Il fotografo mi fece fare 5 o 6 cambi di look, e avevo un "trucco e parrucco" tutto per me!!! Era fantastico!!!

Inoltre vedendo gli scatti sembravo proprio carina!!! Faticavo a riconoscere la ragazza della foto, così bella e sorridente, con quella che invece mi sembrava di portare dentro, così sconsolata e triste… e invece ero proprio io!!!

Mi presentarono Simone Coen, produttore che avrebbe curato gli arrangiamenti delle mie canzoni, ad oggi tra i miei migliori amici.

Con lui arrangiammo 3 brani inizialmente, che dovevano servire per il singolo obbligatorio per la presentazione a Sanremo.

Era la prima volta che lasciavo mettere le mani di qualcun altro su una mia canzone, ma ogni volta che sentivo quello che Simone aveva arrangiato per me, ero stupefatta di come avesse interpretato alla perfezione quello che volevo trasmettere attraverso il brano arrangiato.

Nacque così un'amicizia, oltre che una collaborazione.

A volte facevo fatica a reggere tempistiche e modalità, ma davo il massimo, stavo realizzando un sogno!

Il singolo uscì con la Sony, e mi ricordo ancora quando andai alle Messaggerie Musicali di Milano e lo vidi tra Madonna e Marylin Manson, fu un'emozione indescrivibile!

Non mi accettarono a Sanremo, ma non era importante. L'importante era che la musica ancora una volta mi era servita per tornare a vivere, e una parte di me viveva Immortale proprio lì: tra Madonna e Marylin Manson.

XV – LA VOCE CHE NEI GIORNI DI BUIO MI ACCENDEVA LA LUCE

"Alice: quale via dovrei prendere? Gatto: dipende dove vuoi andare. Alice: ma io non so dove andare. Gatto: allora non importa quale via prendere»". Lewis Carroll

Ogni volta che cambiavo medico o centro ospedaliero, ero obbligata a farmi almeno una settimana di ospedale, senza farmaci, perché i nuovi medici potessero verificare a che stadio fosse la malattia...

Io odiavo questa fase, perché oltre al dolore fisico, a volte insopportabile, ripartiva inesorabilmente un meccanismo psicologico, che mi ricordava quanto fossi malata e che mi toglieva ogni aspettativa di un futuro felice, indipendente dai farmaci...

Mi ero oramai abituata alla nausea del mattino e della sera, all'insonnia, agli sbalzi d'umore... Mi ero anche abituata a non riconoscere più il mio viso allo specchio, gonfio e scolorito... Eppure... Ogni volta il quadretto di me malata che bene o male tiravo avanti, veniva spezzato, da quella settimana di controlli, in cui mi dicevano quanto fossi messa male, e in cui mi ricordavo che non ero normale, e che non potevo desiderare una vita normale, un percorso normale...

Il fatto che non ci fosse mai nessuno a darmi delle motivazioni per credere che domani sarebbe andata meglio, lo reputo una mancanza fondamentale degli ospedali italiani... Credo che solo pochi possano garantire ai malati cronici un supporto psicologico vero e proprio... Ma senza questo supporto è molto difficile, riuscire ad immaginarsi un futuro migliore, nonostante il dolore, e la difficoltà sempre maggiore, ad essere autosufficiente... E se non ci si immagina nulla di meglio, è difficile trovare in se stessi la forza per reagire, e contribuire al proprio miglioramento.

Io sono stata fortunata, perché la musica mi ha sempre fornito un sogno, nelle parole delle mille canzoni che ascoltavo, e anche in quelle che mi venivano in mente e che scrivevo... La musica è stata per me il salvagente, quel modo di comunicare dal quale coglievo i messaggi positivi, di ostinazione e di forza... è stata, come direbbe Jovanotti, "quella voce che nei giorni di buio mi accendeva la luce"...

Aggrapparsi ad un'immagine positiva, fa sì che ci si svegli al mattino con la voglia di resistere al dolore e alla malattia, fa sì che durante la giornata si trovi la forza per credere che domani andrà tutto meglio... e questa forza è quella che mi ha permesso di andare avanti giorno dopo giorno, di trovare motivazioni e argomenti per non arrendermi a quella che sembrava un'evidenza assoluta...

XVI – SACCO PIENO, SACCO VUOTO… SACCO.

"Chi crede che la felicità dell'uomo dipenda dalle circostanze reali è completamente fuori strada. Dipende dall'opinione che si ha delle cose" (Erasmo da Rotterdam).

Nel 2002 erano ricomparsi i dolori… Pavia era troppo distante e avevo urgenza di essere assistita. Ci venne consigliato il Sacco a Milano.

Solita trafila: appuntamento col primario, poi settimana di ricovero per vedere quale fosse la situazione e accertarsi dello stadio della malattia, per poi darmi una cura.

La struttura era piuttosto vecchiotta, niente a che vedere con il centro di Pavia… Era sconfortante aspettare per ore in corridoi strettissimi,

seduti gli uni stretti agli altri, davanti a pareti scrostate. L'odore che si creava, per la concentrazione di esseri umani, a volte era intollerabile, nonostante le finestre fossero spesso aperte… Le sedie e panchine erano gelide, di ferro, scomode e inospitali… non era certo un posto in cui si stesse comodi. L'ospedale era enorme, una mini città, si entrava in auto, ma solo fino al parcheggio, poi all'interno c'era un vero e proprio servizio autobus con fermate. Facevo fatica a camminare, quindi già al terzo appuntamento divenni un'esperta di fermate e reparti.

In questo ospedale sembrava tutto privo di cuore… nella mia condizione, tutto freddo e distaccato, anche i medici, peraltro bravissimi, mi sentivo un numero senza identità… Mi sembrava che nessuno si interessasse al fatto che ero una ragazza, che soffrivo in modo intollerabile tanto da non riuscire a stare in piedi, e nemmeno seduta… Avevano un ascensore fatto per le barelle, un montacarichi… ma le persone dovevano andare a piedi… Mi chiedevo: Ma come fa un malato di artrite a farsi 4 rampe di scale a piedi? Ma non potevano mettere la Reumatologia al pian terreno, e spostare endocrinologia al secondo??? Oppure il fatto che per entrare ci sia un portone in vetro pesantissimo… ma come fa un malato di artrite, che non riesce nemmeno a muovere le mani, a spostare un portone così pesante??? Tutte queste cose mi sembravano assurde per un ospedale che è oggettivamente una delle strutture migliori del Nord Italia! Anche i supermercati hanno porte scorrevoli e ascensori!!! Queste e altre cose mi sembravano assurde… Ma forse la verità è che ero stanca di ospedali e ogni cosa mi sembrava terribile e inadatta a me… certo dopo aver assaporato un anno intenso senza medicine, ritrovarmi di nuovo in gabbia non mi stava bene.

Come sappiamo nel mondo ogni cosa è soggettiva, l'idea e il ricordo che ne abbiamo, non è nient'altro che la nostra particolare visione della cosa, il "come" l'abbiamo vissuta. La realtà non è altro che una rappresentazione personale di ciò che accettiamo o non accettiamo nella nostra vita… Insomma il Sacco può essere mezzo pieno o mezzo vuoto, ma comunque è il Sacco…

XVII – UNA SEI CORDE SOTTO IL LETTO

"Il più grande spreco nel mondo è la differenza tra ciò che siamo e ciò che potremmo diventare". Ben Herbster

Nel 2002 ero ricoverata al Sacco, proprio per "quella" settimana di controlli... mi erano tornati i dolori e le tumefazioni dopo una remissione totale durata più o meno un anno... e in quel momento la malattia era più aggressiva di quanto non lo fosse mai stata...

Avevo il polso destro grande quasi quanto la spalla, era viola... inguardabile... faceva molto male... le mani erano un groviglio sconnesso di dita, gonfie, irregolari intrecciate...

A fatica camminavo...

In ospedale volli portare la mia chitarra

elettrica, una sei corde nera, Jackson, era abbastanza evidente che non fossi in grado di suonarla, ma il semplice fatto di tenerla lì sotto il letto, era per me un capriccio rassicurante, il modo per ricordare a me stessa che ce la dovevo fare...

I medici erano molto indispettiti verso questo mio prendermi libertà atipiche, per un reparto frequentato per lo più da anziani sopra i 60 anni; ma mi lasciavano fare e io, ogni mattina, lentamente la tiravo fuori dalla sua custodia e la sdraiavo sul letto... la guardavo per mezz' ore intere, e a volte piangevo per la disperazione di non poterla suonare... altre volte mi ci sdraiavo accanto e la abbracciavo goffamente... sognavo un giorno di ricominciare a farla vibrare... era l'estremo aggrapparmi all'idea che un giorno sarei tornata a suonare... quando per me suonare significa vivere...

Questo modo di sentire la vita, l'ho raccontato molto bene in una mia canzone che si intitola "Brain Pollution"... Nel ritornello dico così: " And I'm sure that flying is the right way to walk... when this six strings is all that I've got..." (" e sono certa che volare sia il modo corretto di camminare, quando questa sei corde è tutto ciò che ho"…)

Ci si potrebbe scrivere un' intera enciclopedia sul fatto che quando si è fisicamente spenti, l'unica cosa in grado di accenderci deriva da ciò che pensiamo, per cui la forza che arriva dai nostri pensieri e dalla volontà o dal desiderio di realizzare un obiettivo può rivelarsi un "farmaco" fondamentale alla guarigione…

Per me è stato così: la voglia di suonare e cantare mi ha tenuta attaccata alla vita, anche nei momenti più duri e più difficili… Per questo oggi quando mi sveglio, ringrazio del talento che l'universo mi ha donato, perché proprio quel talento, che può sembrare tanto superficiale, si è insediato talmente profondamente in me che pur di non rinunciarci, sono riuscita a combattere e vincere contro un mostro della portata dell'artrite psoriasica.

XVIII – LA "COMBRICCOLA" DEL SACCO

Che importa se gli uomini ti rifiutano? Dio è pronto a prenderti. Mahatma Gandhi

Stare in ospedale se sei malata di artrite non è il massimo… Nel reparto di Reumatologia c'è una gran quantità di pazienti anziani, il novanta per cento di loro poteva essere mia nonna… il resto un genitore… Raramente si incontrano per i corridoi giovani o, peggio ancora adolescenti…

Se da una parte questa cosa mi sembrava assolutamente bella, ed ero contenta che questa patologia non fosse tanto legata alla gioventù, dall'altra, ad ogni ricovero mi sentivo sempre più sola e sfortunata… "Perché proprio a me?" mi chiedevo in continuazione…

Mi sentivo un caso raro, eccezionale, ma aimè non certo in positivo… Insomma la sfigata di turno!!!

Durante il mio ricovero al Sacco, avvenuto tra l'aprile e il maggio del 2002, e durato circa dieci giorni, ebbi modo di conoscere invece tanti ragazzi che avevano più o meno la mia età, e imparai tantissime cose, sulle malattie autoimmuni e anche sulla vita.

Sullo stesso piano di Reumatologia, c'era il reparto di Gastroenterologia, dove erano ricoverati tanti ragazzi…

Ogni giorno, di solito di pomeriggio, poiché al mattino mi facevano sempre esami, cercavo di svignarmela dall'altra parte del corridoio… Non riuscivo a camminare velocemente, quindi facevo finta di sgranchirmi un po' le ginocchia e lentamente andavo fino a raggiungere l'altro reparto… le infermiere mi vedevano, mi salutavano anche, ma mi lasciavano fare, forse capivano che stare con qualcuno della mia età mi faceva bene…

Ricordo che la prima volta che li vidi era sera, dopo cena… Un gruppetto di ragazzi, che camminava insieme chiacchierando, apriva la porta "vietata" del corridoio esterno e usciva sulle scale… Io li osservavo dalla panchinetta su cui ero seduta… quella sera non li seguii… mi vergognavo infinitamente, perché avevo le mani e i polsi gonfi e tumefatti al punto tale che non se ne riconosceva la forma… Rimasi a guardare la porta di vetro smerigliato che ne rifletteva le sagome, e ad ascoltarne il brusio… fino a quando non rientrarono… e tornai in camera a dormire.

Fu il mattino dopo, che conobbi una di loro, anche lei come me, sulla barella, parcheggiata in corridoio, aspettava l'ambulanza che la portasse a fare qualche esame in un altro reparto… mi disse che aveva il morbo di Chron, un'altra patologia delle malattie infiammatorie come la mia, ma che prende i tessuti molli…

Era già stata operata 4 volte, più o meno ogni 2 anni la aprivano e le toglievano un pezzetto di intestino… aveva 14 anni!!! Lo raccontava come fosse la cosa più normale del mondo… e fu la prima volta che mi resi conto di essere come lei… una ragazzina malata, che parlava di una cosa che ai più sembrava assurda, come se fosse la situazione più normale del mondo… era il mio specchio…

Per i dieci giorni che rimasi in ospedale, feci avanti indietro da camera sua… a volte piangeva, voleva la mamma, proprio come me…

Quella sera mi aggregai anche io al gruppetto che andava sulle scale fuori… e capii cosa andavano a fare…

Andavano a fumare!!!

Mi dissero che le infermiere li lasciavano fare a patto che loro non facessero casino nei corridoi dove i malati più gravi e quelli più anziani avevano bisogno di riposare… Il gruppetto mi piacque… erano tutti ragazzi col morbo di Chron, erano pelle e ossa, in viso cianotici… a vederli tutti insieme sembravano usciti da un documentario sui campi di concentramento tedeschi… mancava solo il pigiama a righe; ma lo sguardo probabilmente era lo stesso: quello della rassegnazione…

Io ero diversa, ero gonfia di cortisone, sembravo una palla inoltre per non far vedere le mie tumefazioni e il mio corpo tutto storpietto mi mettevo pigiami spessi e larghi, con le maniche che arrivavano a coprire tutte le dita… Quando arrivava uno nuovo io ero l'unica che non dava mai la mano a nessuno, ero molto schiva… Non parlavo con loro del mio problema e dicevo che ero lì per esami e accertamenti…Una sera mi chiesero se volevo una sigaretta, e io ovviamente rifiutai… Non fumo, ma, anche se avessi avuto il vizio, non avrei proprio saputo come fare a tenerla in mano…

Andavo sempre io nell'altro reparto, non volevo mi associassero ad una "malattia dei vecchi" vedendo il reparto nel quale ero ricoverata io… Quanti stupidi pregiudizi…

Il fatto di stare insieme a ragazzi della mia età, faceva passare più in fretta i minuti… non facevo granché, non parlavo quasi mai, più che altro ascoltavo quello che dicevano loro… ma almeno la giornata passava senza che pensassi troppo al dolore.

XIX – I CALZINI DELLA SIGNORA MINÙ

"Non è forte chi non cade mai ma colui che cadendo ha la forza di rialzarsi". Johann Wolfgang Von Goethe

Nella mia stanza c'erano 2 letti, ero contenta che mi avessero messa lì… perché uno dei due letti era vuoto, quindi me ne potevo stare da sola a leggere, o parlare al telefono, o ascoltare la musica… insomma senza che nessuno potesse esserne infastidito…

Due giorni dopo il mio ricovero però arrivò una signora… era piccola e aveva i capelli castano scuro raccolti dietro la nuca… La soprannominai subito "la signora Minù" perché mi ricordava il cartone animato della signora che si rimpiccioliva col cucchiaino magico… La signora Minù stava sempre a letto, non so cosa facesse (ma il motivo lo avrei capito bene più avanti!!!), perché appena potevo andavo nell'altro reparto coi ragazzi. Ogni volta che la vedevo era seduta e guardava nel vuoto, come una che aspetta qualcosa o qualcuno… Era sempre silenziosa, anche quando veniva la figlia a trovarla, e parlava sempre sottovoce, come a non voler disturbare…

Una mattina mi svegliai e avevo un dolore fortissimo al piede destro, proprio le ultime dita e la parte della pianta esterna… Mi misi a piangere disperata, non ne potevo più, era davvero assurdo che io così piccola dovevo soffrire così tanto… Non lo accettavo…Lei cercò di consolarmi, con parole gentili, ma inutilmente: ero completamente abbandonata al dolore… Arrivarono le infermiere, e mi misero sulla solita carrozzella per portarmi a fare gli esami… avevo il viso completamente rigato dalle lacrime, piangevo senza interruzione e mi sentivo cadere sempre di più in un tunnel senza via d'uscita, che non mi ero voluta…

Ho sempre amato così tanto la vita, perché proprio io ne venivo privata?

Andai a fare gli esami…

Quando tornai ero un po' più calma, ero passata dalla disperazione alla tristezza, ma dentro di me sentivo ardere il fuoco della ribellione… dovevo vincerla io, dovevo vincerla io!!!

Arrivò mia madre, a cui subito raccontai di questo nuovo dolore, del fatto che non riuscivo più a muovere le dita del piede e che il dolore mi faceva impazzire… Mentre parlavamo, la signora Minù, si mise a sedere sul bordo del suo letto, prese un paio di calzini bianchissimi dal comodino, e fece per metterseli…

Era la prima volta che la vedevo scendere dal letto!!!

Non avevo mai guardato bene la signora Minù, aveva tutte le dita storte e le mani chiuse a pugno, non erano gonfie, ma si vedeva che erano chiuse da molto tempo… e anche i piedi erano uguali; quella signora che a me era sembrata tanto carina, gentile nei modi, che non si lamentava mai, e aveva sempre una parola di incoraggiamento, era in realtà tutta storta per la malattia… chissà quanto soffriva… e da quanto tempo!!!

Mi sentivo un'insensibile per non aver mai notato che lei stava peggio di me!!! Non aveva un'articolazione a posto!!! E io non l'avevo mai aiutata, né chiesto se aveva bisogno… Le chiesi subito se voleva una mano, mentre mia madre si era già avvicinata per aiutarla a scendere… Lei ci rispose che era tutto a posto e sorridendo, con la solita gentilezza e calma, disse: "finché sarò in grado di mettermi i calzini da sola, vorrà dire che è tutto ok"…

Questa cosa dei calzini, me la porto dentro da quel giorno… Avete idea di che sforzo ci voglia per infilarsi un calzino, per un malato di artrite? Avete idea di quante articolazioni si muovono, si piegano? Il corpo si piega tutto per avvicinarsi alla parte estrema, il piede… il ginocchio si piega, le anche, il torace, le spalle, il collo, la schiena, le braccia, il gomito, il polso, la caviglia, le articolazioni stesse delle dita e della pianta del piede e le dita e i palmi delle mani per infilare un semplice calzino… Quanta laboriosità per un semplicissimo gesto che tutti facciamo nel quotidiano…

E' proprio vero, finché riuscirò da sola ad infilarmi i calzini, vorrà dire che è tutto a posto…

(segue sul prossimo numero di PMS)

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")

Perdere peso seriamente: allena il cervello!

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.

Possiamo parlare di zuccheri, grassi, glutine e antiossidanti per tutto il giorno, ma questo non cambia il fatto che i biscotti hanno un buon sapore e si fa molta fatica a rinunciare.

Qualsiasi dieta che ti dica semplicemente cosa mangiare e trascuri il perché fai alcune scelte piuttosto che altre è improbabile che ti possa aiutare a perdere peso nel lungo periodo. La conoscenza nutrizionale è importante, ma è solo un pezzo del puzzle. Quello che devi fare prima di tutto è cambiare il tuo punto di vista!

Se vuoi perdere peso seriamente smettila di concentrarti sulla dieta e focalizzati sul tuo cervello.

Ma allora qual è la strategia da adottare? E' molto semplice. Il vero segreto per perdere peso è prendere consapevolezza e capire i comportamenti e le motivazioni che stanno alla base delle tue scelte alimentari, e poi utilizzare queste informazioni per avere un impatto significativo sulla salute e di conseguenza anche sul peso. Si può affermare che la buona salute inizia nel tuo cervello e non nel piatto.

Una cosa fondamentale da capire è che non hai il completo controllo sulle tue scelte alimentari, come invece la maggior parte di noi crede.

Normalmente le persone ritengono di poter usare la loro forza di volontà in qualsiasi momento abbiamo desiderio di farlo e sfruttarla per perdere peso, ordinando un'insalata piuttosto che un hamburger. Sarebbe molto bello, ma purtroppo non funziona così. In realtà, l'autocontrollo, non è qualcosa che possiamo semplicemente attivare o disattivare a piacimento, e di conseguenza il processo decisionale – in particolare quando si tratta di cibo – è molto più complesso.

Lo sapevi che circa il 20 per cento delle calorie che introduci quotidianamente vengono utilizzate per nutrire il tuo cervello? Poiché l'attività cerebrale è così costosa, facoltà come l'autocontrollo e il processo decisionale non possono essere utilizzate a tempo indeterminato, e di conseguenza la forza di volontà diventa una risorsa limitata.

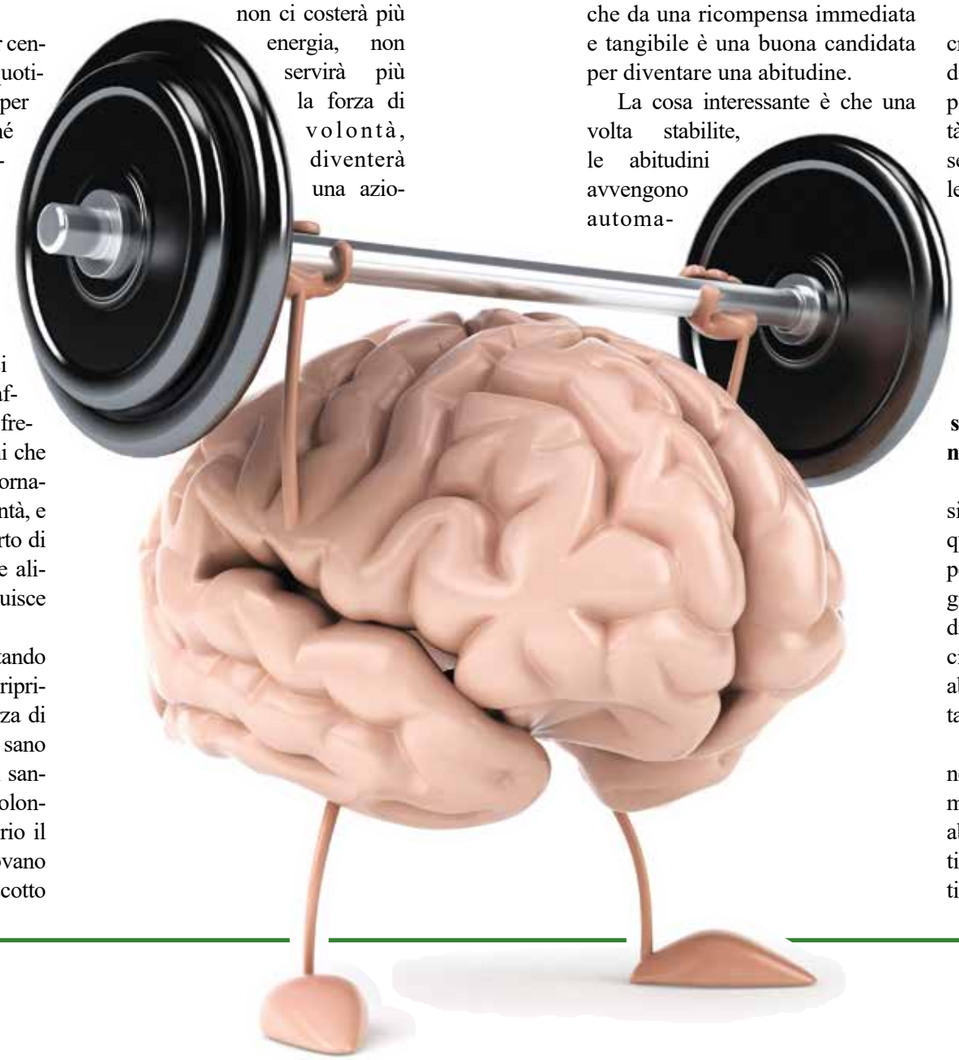
Come succede per qualsiasi muscolo, la forza di volontà si affatica quando esercitata troppo frequentemente. Tutte le decisioni che prendi durante tutta l'intera giornata riducono la tua forza di volontà, e quando si inizia ad essere a corto di energia la capacità di scegliere alimenti sani per il corpo diminuisce rapidamente.

Ironia della sorte, aumentando la glicemia si può aiutare a ripristinare una certa misura di forza di volontà. Ma trovare un modo sano per aumentare lo zucchero nel sangue in uno stato di forza di volontà impoverito può essere proprio il problema: cervelli stanchi trovano molto più facile afferrare un biscotto piuttosto che una carota!

Come uscire quindi da questo circolo vizioso?

Il nostro cervello affronta la questione forza di volontà automatizzando il più possibile il nostro processo decisionale e lo fa attraverso la creazione di abitudini.

Facendo diventare abitudine una determinata azione quest'ultima non ci costerà più energia, non servirà più la forza di volontà, diventerà una azione naturale che si fa senza fatica.



Le abitudini sono comportamenti specifici che si verificano in risposta ad uno stimolo. Inoltre sono sempre associate a qualche tipo di ricompensa, che a sua volta le rafforzano.

Ad esempio, avvertire una vibrazione in tasca è uno stimolo a cercare il telefono, tirarlo fuori e guardare lo schermo. Le informazioni che vedi provocano in te il rilascio di un po' di dopamina nel centro di ricompensa del cervello. Noi esseri umani amiamo la novità, che è il motivo per cui molti di noi hanno una risposta riflessiva al controllo dei nostri dispositivi mobili quando riceviamo una notifica. Questo è il modo con cui nascono le abitudini. Una azione che da una ricompensa immediata e tangibile è una buona candidata per diventare una abitudine.

La cosa interessante è che una volta stabilite, le abitudini avvengono automaticamente senza spendere alcuna forza di volontà o sforzo mentale. Ciò consente al nostro cervello di risparmiare energia per decisioni più difficili.

E arriviamo quindi a quello che più ti interessa. Come può questa conoscenza aiutarti a perdere peso?

Gli scienziati hanno stimato che fino al 90 per cento delle nostre decisioni alimentari quotidiane si verificano a causa di abitudini.

Questo cosa significa? Significa che se riesci a sostituire le abitudini alimentari sbagliate che hai con delle abitudini sane questo ti porterà a perdere peso in modo naturale senza fatica e dispendio di energia.

Spendere i propri sforzi nella creazione di una serie di sane abitudini è molto più utile che affidare la perdita di peso alla forza di volontà. Utilizzare la forza di volontà per seguire una dieta restrittiva è difficile e incredibilmente sgradevole. E abbiamo anche visto che in realtà questo metodo non funziona.

Per raggiungere il vero successo nel campo della salute e perdere peso, bisogna smettere di stare a dieta e concentrarsi sulla costruzione di sane abitudini che ci piacciano.

Ovviamente per fissare una qualsiasi abitudine è necessario che a questa venga associata una ricompensa. Probabilmente si può immaginare che qualche vaga promessa di una futura magrezza non sia sufficiente. La ricompensa per qualsiasi abitudine deve essere immediata e tangibile.

Ciò significa che, al fine di ottenere il controllo del peso a lungo termine è necessario che ti inventi delle abitudini che siano sane ma che pure ti gratifichino, come dei cibi sani che ti piaccia mangiare, o uno sport che ti dia soddisfazione praticare.

Prova a partire con qualcosa di semplice come ad esempio trasformare la colazione in un rituale mattutino che ti dia piacere preparare. Un po' di muesli caldo con una spruzzata di latte di mandorle e cannella, ci vogliono solo due minuti per prepararlo ma è assolutamente delizioso.

Impostare un obiettivo e riuscire a raggiungerlo è una potente ricompensa.

Scegli degli obiettivi per te raggiungibili, altrimenti rischi di sprecare energie in cose troppo grandi, poniti obiettivi vicini, a piccoli passi andrai lontano.

Fai ad esempio una sfida con te stesso, acquista un contapassi e sfidati a fare qualche passo in più ogni giorno! Gioisci quando raggiungi l'obiettivo, anche se è solo un passo in più del giorno prima.Gioca con te. Sfida te stesso per raggiungere i famosi 10.000 passi al giorno.

Dal momento che il nostro cervello viene facilmente sopraffatto, non cercare di sviluppare troppe abitudini in una volta. Lavora solo su due o tre abitudini alla volta, e parti da lì. Una abitudini richiede da due settimane a sei mesi per mettere radici, si dice che sia necessario superare i 21 giorni per essere sulla buona strada. Quindi inizia con le più semplici e lavora su quelle, cerca di superare i 21 giorni, non mollare! E poi magari, senza accorgertene ti sarai portato a casa una nuova sana abitudine che mai avresti pensato ti sarebbe potuta essere così facile!

Una volta che avrai costruito un buon numero di sane abitudini, perdere peso sarà solo una naturale conseguenza!

E tu quale sana abitudine hai voglia di sperimentare? Raccontamela lasciandomi un commento.

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

La neuro-gastronomia

Spesso quando parliamo di enogastronomia utilizziamo termini come "essenza" e "sostanza", relegando il cibo prettamente alla sua componente nutritiva. Tuttavia, in una cultura complessa come la nostra, la componente terziaria e astrattiva del cervello ha fatto sì che il cibo si arricchisse non soltanto di componenti simboliche, ma anche di una ricchezza sensoriale complessa che agisce, nel nostro cervello, come guida e come predizione del gusto stesso. Il cibo è diventato molto altro della nutrizione stessa, qualcosa che va di là da della sua essenziale funzione di sopravvivenza. Il cibo ha rappresentato la prima merce di scambio nei gruppi di cacciatori, dove la preda conquistata da uno, data la sua deperibilità temporale, veniva depositata nello stomaco degli altri componenti del gruppo, il luogo più sicuro per "conservarne" il valore, nonché anticipo da essere restituito in futuro da un altro cacciatore. Lo stesso passaggio dal crudo al cotto ha illustrato un enorme salto dell'evoluzione culturale umana, non soltanto un mezzo per eliminare fattori tossici, ma anche una complessa trasformazione che ha inserito tra l'oggetto e il consumatore una linea produttiva e convertito così l'oggetto in prodotto. Per queste e molte altre ragioni, a fronte di una complessa evoluzione culturale dell'alimentazione umana possiamo concordare con autori come Sheperd, neuroscienziato di fama mondiale e creatore del termine "neurogastronomia", che "i sapori non sono nel cibo, ma vengono creati dal nostro cervello". In quest'ottica, il prodotto non è solo più un prodotto nutrizionale, ma si integra con le componenti cognitive, interpretative e sensoriali della mente umana.

LA NUTRIZIONE COGNITIVA: UN FATTORE CULTURALE

La nutrizione è di per sé qualcosa in grado di trasformare il nostro corpo in quanto interagisce con esso in maniera profonda, forse più di qualsiasi altro elemento con cui entriamo in contatto. A un certo punto il nostro stesso corpo diviene simbolo e rappresentazione del nostro benessere nutrizionale. Basti pensare ai corpi in sovrappeso delle donne rappresentate da molte culture, quali simboli di bellezza e di prosperità. In Italia, potremmo definirle obese, ma in alcuni e precipui ambiti culturali, un eccesso così estremo di lipidi è sinonimo di benessere, allo stesso modo per cui una bella muscolatura di origine proteica definisce in parte la bellezza maschile. Oggi, le spinte della cultura New Age e delle nutrizioni alternative, stanno trasformando i nostri corpi in simboli della nostra cultura. Così, l'eccessiva magrezza delle modelle è stato amplissimo argomento di discussione che riporta anche a problemi salutistici non trascurabili, come ad esempio la diffusa anoressia tra le adolescenti. Possiamo allo stesso modo dire che l'abbondanza rappresentata in altre culture non comporti allo stesso modo problemi di salute? Al di là dei canovacci che plasmano il nostro senso estetico della bellezza e con questo formano e trasformano i nostri corpi, è invece molto più complesso inserire argomenti "tecnici" relativi alla salute

nell'ambito alimentare. Uno dei grandi problemi che la neurogastronomia ha affrontato e continua ad affrontare è, ad esempio, come fare apparire dei cibi alterati (ipocalorici, a bassi contenuti di grassi ecc…) come "cibi comuni" a soggetti con problematiche di salute reali o apparenti. Basti pensare che, ad esempio, le persone che amano lo yogurt alla fragola e il formaggio apprezzano maggiormente questi prodotti quando l'etichetta annovera "intero" piuttosto che "a basso contenuto di grassi" o che, indipendentemente dal fatto che le persone siano a dieta o meno, mangiano significativamente (il 35%) più biscotti quando questi vengono descritti come composti da ingredienti sani comparati a quelli apparentemente fatti con ingredienti non salutari. Allo stesso modo, anche il nome di un prodotto alimentare diventa definitorio della sua genuinità: un'insalata di pasta è percepita come più sana e leggera rispetto alla semplice denominazione "pasta", mentre le persone mangiano il doppio delle caramelle quando trovano la scritta "caramelle di frutta" piuttosto che "caramelle dolci". Anche di fronte alle indicazioni "a basso contenuto di grassi" le persone tendono inevitabilmente a mangiare di più, pensando che si tratti di un cibo leggero. Tuttavia, se da un lato si rende possibile inferire che gli elementi formali di presentazione di un qualsivoglia prodotto alimentare concorrono alla percezione relativa alla qualità e alla genuinità dello stesso (dal posizionamento e dalla descrizione delle informazioni nutrizionali, al suono emesso dal materiale che lo riveste, ai cromatismi, alla forma, agli aspetti relativi alla temperatura e all'odore, fino al peso del contenitore) non dobbiamo e non possiamo sottovalutare i meccanismi che, a seconda del paradigma culturale di riferimento, generano canoni e sensorialità diverse, pur restando stabili al loro interno. Tale stabilità, all'interno di una determinata cultura, viene definita da un sistema categoriale comune che le persone si formano nel tempo, dando luogo a una simbologia sensoriale (o estetica del cibo) che si radica all'interno della cultura stessa. È compito della neurogastronomia tenere conto dell'insieme di variabili simboliche che concorrono alla corretta percezione di un alimento e delle sue relative funzioni. Infatti, se anche un solo elemento appartenente a una simbologia sensoriale definita viene modificato, si rischia o si rende possibile la generazione di una nuova sotto categoria di prodotti, le cui funzioni possono assumere finalità addirittura antitetiche alla categoria di riferimento.

IL CASO REDBULL

Un esempio molto attuale concerne le bevande energetiche: da un lato queste possono essere integrate dal consumatore nella più ampia categoria di "bevande", dall'altro possiamo pensare che una parte di consumatori ne abbia costruito una categoria mentale a sé, definendole, ad esempio "bevande sportive". Infatti, basti pensare come, a livello cromatico, il packaging di questa tipologia di bevande assuma parvenze blu elettriche o giallo fluo, cromatismi coerenti anche con l'abbigliamento sportivo; ma tra le bevande energetiche si è creata un'ulteriore categoria, quella delle "Redbull", rappresentate in un ambito di consumo antitetico a quello sportivo: invece di rappresentare un modo per ricaricarsi e dissetarsi dopo l'affaticamento derivato da atti sportivi, la Redbull è divenuta emblema della bevanda che tiene svegli la notte, magari unita a qualche sostanza psicotropa, per rimanere attivi in discoteca fino all'alba. Non a caso, in alcuni stati europei ne è stata vietata la commercializzazione.

Già solo questa differenza in una nicchia di mercato ci dimostra come funzioni simili, ma esteticamente contrarie a degli stereotipi di categoria, possano sopravvivere e crearsi delle proprie sotto nicchie categoriali in cui l'aspetto simbolico va contro gli stereotipi e i canovacci estetici comuni. Ciò a dimostrazione che la componete simbolica nell'enogastronomia è talmente astratta da poter essere manipolabile anche in modo estremo.

IL RUOLO DEL PROGETTISTA ENOGASTRONOMICO

Il compito di coloro che si occupano di alimentazione, nei suoi aspetti creativi, progettuali o comunicativi è dunque un delicato compromesso tra una profonda conoscenza degli aspetti relativi alla psicologia e dell'ergonomia cognitiva, alla neurogastronomia e alla sociologia e la consapevolezza delle dinamiche complesse che concorrono alla formazione di sistemi categoriali, stereotipi comuni e modelli mentali nella mente dei consumatori. Che cosa accadrà quando le bottiglie di vino ci renderanno consapevoli che ciò che stiamo bevendo è estremamente calorico? Quando, nell'ottobre 2014, la Royal Society for Public Health ha condotto un'indagine per capire quanto i consumatori fossero consapevoli del fatto che l'alcool fa ingrassare, è emerso che l'80 % degli oltre duemila adulti intervistati non aveva idea di quante calorie contenessero le più comuni bevande alcoliche. Così, ancora oggi pochi sanno che due bicchieri di vino contengono 370 calorie, più di un quinto dell'apporto energetico quotidiano raccomandato. Ecco che il progettista dovrà comprendere il modo più adeguato per allertare il consumatore su questi potenziali e ulteriori rischi dell'abuso di alcool, creando eventualmente nuove categorie per il mondo dei prodotti alcoolici. Non è da escludersi che dopo il vino biologico possa nascere il vino dietetico.

Nuove mete turistiche

Sotto il cielo d'Irlanda

Il cielo d'Irlanda è un oceano di nuvole e luce
il cielo d'Irlanda è un tappeto che corre veloce
il cielo d'Irlanda ha i tuoi occhi se guardi lassù
ti annega di verde e ti copre di blu

...

Il cielo d'Irlanda si sfama di muschio e di lana
il cielo d'Irlanda si spulcia i capelli alla luna
il cielo d'Irlanda è un gregge che pascola in cielo
si ubriaca di stelle di notte e il mattino è leggero
si ubriaca di stelle e il mattino è leggero

....

Il cielo d'Irlanda è una donna che cambia spesso d'umore
il cielo d'Irlanda è una gonna che gira nel sole
il cielo d'Irlanda è Dio che suona la fisarmonica
si apre e si chiude con il ritmo della musica
si apre e si chiude nel tempo della musica

...

Dal Donegal alle isole Aran
e da Dublino fino al Connemara
dovunque tu stia viaggiando con zingari o re
il cielo d'Irlanda si muove con te
il cielo d'Irlanda è dentro di te

di **Alisée Maksimovna,** *Redazione Pianeta Medicina & Salute*

Mi aveva affascinato il testo di Fiorella Mannoia, prima ancora di scoprire Niall Horan, il cantante irlandese del gruppo One Direction: potere della musica nello stimolare interesse per terre lontane, almeno nell'immaginario collettivo…L'Irlanda è certamente una mèta diversa interessante, unica in Europa per il fascino antico della sua civiltà e per i paesaggi, naturali e umani, inconsueti.

"Dynamic Dublin" ha centinaia di hotel eleganti tra cui scegliere, ma l'ultimo ad aprire, l'Iveagh Garden Hotel, ha qualcosa di molto particolare. È infatti l'unico hotel in Europa ad essere alimentato da un fiume sotterraneo. Il suo rivoluzionario sistema energetico assicura allo storico edificio georgiano un impatto ambientale bassissimo, rendendolo la scelta perfetta per gli eco-viaggiatori in cerca di esclusività in città.

Ci sono opzioni davvero uniche anche per chi desidera provare l´esperienza del glamping. A Finn Lough, nella splendida regione dei laghi del Fermanagh dell´Irlanda del Nord, i viaggiatori possono dormire sotto le stelle, pur restando caldi e asciutti, con una permanenza in una Bubble Dome. Le nuove bolle sono sfere trasparenti con un letto a baldacchino che offrono l'esperienza di dormire sotto le stelle in pieno comfort. Un altro magnifico esempio

di glamping nell'Irlanda del Nord si trova a Cushendall, villaggio situato lungo la splendida Causeway Coastal Route. Un´area che Lonely Planet ha nominato, insieme a Belfast, la regione da visitare nel 2018. Con una vista sconfinata che arriva alla Scozia, il Cushendall Caravan Park offre un'alternativa lussuosa alla tenda in un'atmosfera calda e accogliente. Se invece si preferisce esplorare la città medievale di Kilkenny o Waterford, la città più antica d'Irlanda con un patrimonio vichingo, sul sito di Camping Ireland ci sono molti campeggi tra cui scegliere.

Perché non provare un soggiorno in tenda al Garrettstown House Holiday Park a West Cork? Situato nel parco di una casa padronale del diciottesimo secolo, offre l'opportunità di fare escursioni agli storici edifici oltre a ottime strutture di campeggio. A poca distanza si può visitare in giornata il porto di Kinsale, con le sue fortezze seicentesche e gli edifici del Tribunale risalenti al XVI secolo.

Per un'esperienza quasi ai confini del mondo, merita l'isola di Achill nella contea di Mayo, lungo la spettacolare Wild Atlantic Way in Irlanda. Con i campeggi sopraelevati vicino a Slievemore Mountain e alle scogliere di Minaun, una permanenza in questa regione selvaggia regala l'opportunità di soggiornare ai confini dell'Europa e sperimentare la bellezza incontaminata dell'Irlanda.

- *www.irlanda.com*
- *iveaghgardenhotel.ie*
- *www.finnlough.com*
- *www.causewaycoastandglens.gov.uk/cushendall-caravan-park*
- *www.camping-ireland.ie*

a cura di **Claudio Truzzi**,
Responsabile Sistema Qualità METRO Italia Cash and Carry

L'educazione alimentare: una necessità

Nei paesi industrializzati abbiamo 1,9 miliardi di persone sovrappeso (39%), oltre 600 milioni di persone obese (13%), oltre 42 milioni di bambini sotto i 5 anni sovrappeso; negli ultimi trent'anni l'obesità è raddoppiata nel pianeta.

In Italia adulti sovrappeso 20 milioni (36%), obesi 5,5 milioni (11%), bambini sovrappeso 1,9 milioni (22%), obesi 0,9 milioni (11%). Secondo Umberto Veronesi: "uccide più il cibo del fumo; il 50% dei tumori sono causati da una cattiva abitudine alimentare". L'eccesso di zucchero uccide ogni anno nel mondo 184.000 persone (2015 American Heart Association):

- 72% diabete
- 25% malattie cardiovascolari
- 3%tumori

L'eccesso di farina "OO" come tutti i prodotti raffinati, provoca un aumento della glicemia e il conseguente incremento dell'insulina, fenomeno che nel tempo porta ad un maggior accumulo di grassi depositati. Tutto questo si traduce quindi con un indebolimento dell'organismo, sempre più soggetto a malattie di ogni tipo, tumori inclusi. L'eccesso di sale provoca ogni anno nel mondo la morte di 2,3 milioni di persone per infarto, ictus e malattie cardiovascolari. Il 65% della popolazione mondiale sfora il quantitativo max giornaliero. L'Italia è uno dei Paesi più a rischio con un consumo medio di 10,8 g/die vs 5 max (2015 OMS)

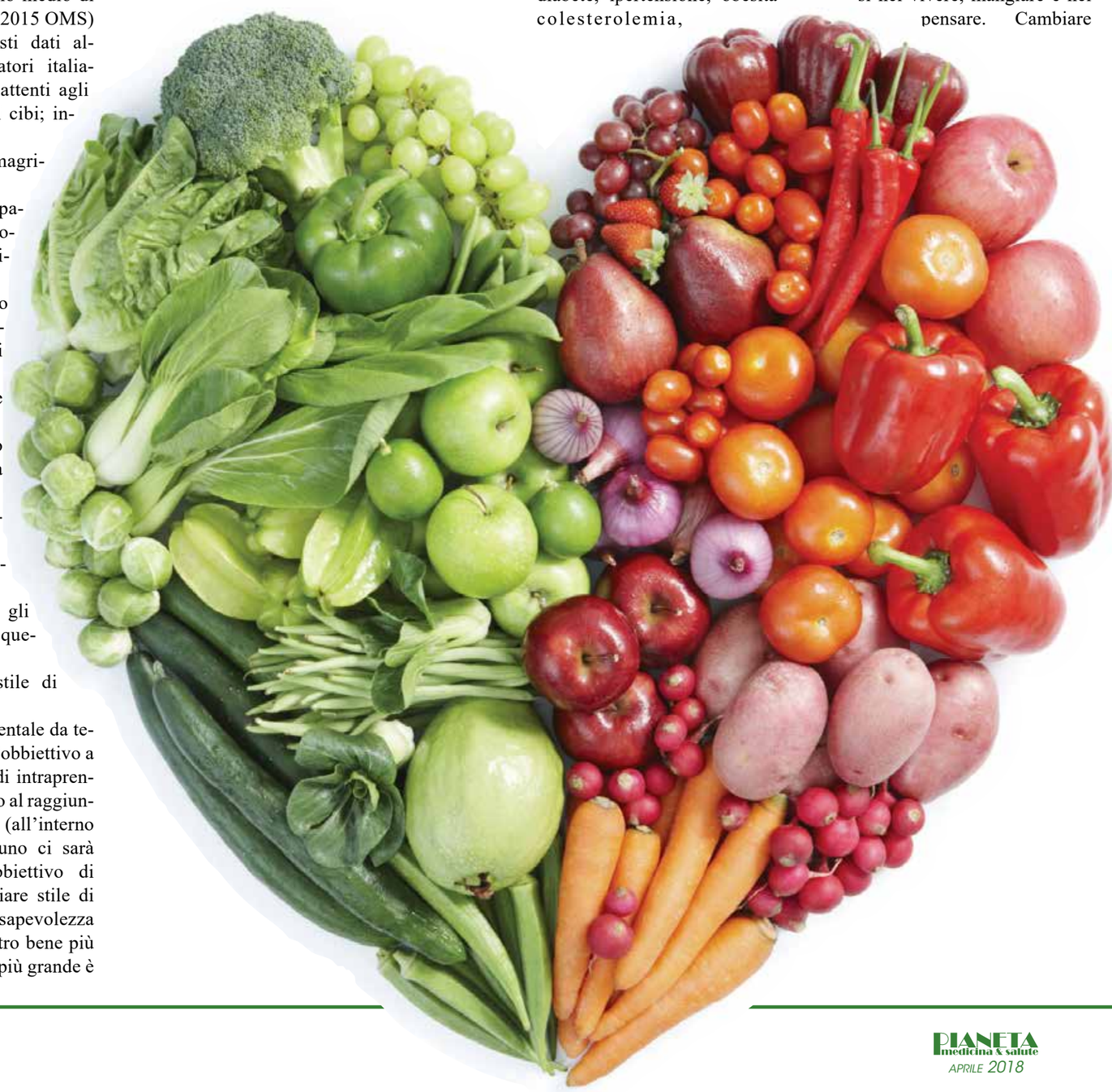
A fronte di questi dati allarmanti, i consumatori italiani sono sempre più attenti agli aspetti salutistici dei cibi; infatti:

- 53% vorrebbe dimagrire
- 36% è disposto a pagare di più per prodotti/cibi salutistici
- 64% ha dichiarato di essere intenzionato a ridurre i grassi
- 51% di assumere meno zuccheri
- 34% scelgono prodotti senza glutine
- 43% senza lattosio
- 42% vogliono prodotti integrali

Come possono gli italiani raggiungere questi target?

Grazie ad uno stile di vita salutare.

La regola fondamentale da tenere in mente è che l'obbiettivo a cui ambire è quello di intraprendere un percorso volto al raggiungimento della salute (all'interno del quale per qualcuno ci sarà senz'altro anche l'obbiettivo di perdere chili): cambiare stile di vita nella piena consapevolezza che la salute è il nostro bene più importante. L'errore più grande è pensare alla salute come assenza di malattia. Da sempre sottovalutiamo e tralasciamo i fattori di rischio e i cattivi stili di vita che favoriscono l'invecchiamento precoce e l'insorgenza delle malattie cardiovascolari e metaboliche in primis. Stiamo parlando di diabete, ipertensione, obesità colesterolemia, ma anche di stress, cattivo riposo, tutti killer dalla mira infallibile. Quindi dobbiamo alzare la guardia, iniziare a occuparci di noi stessi per tempo, quando ancora stiamo bene, individuando le cattive abitudini e adottando al contrario atteggiamenti virtuosi nel vivere, mangiare e nel pensare. Cambiare alimentazione non vuol dire seguire una dieta per un periodo di tempo limitato, ovvero fino a quando non si raggiungono i risultati e dopo ritornare alle abitudini iniziali, ma il concetto è più ampio e determina dei risultati più duraturi nel tempo.



Infatti seguire una dieta per mesi, ad esempio per perdere peso, è semplice, spesso però, accade che i risultati ottenuti duramente si perdono col passare del tempo determinando il classico effetto yo-yo e quindi, l'alternarsi di periodi di dieta a periodi di grande abbuffate.

E' importante capire come l'alimentazione ci può aiutare nel prevenire le diverse patologie e migliorare lo stile di vita. Una chiave alla portata di tutti per risolvere il problema è quello di comprendere che la qualità degli alimenti può influenzare la nostra salute: qualità che deve essere dichiarata e percepita.

Per vivere più sani e più a lungo, è quindi fondamentale ridurre in modo sostanziale alcuni alimenti e preferirne altri, rispettando cinque regole di base:

1) non saltare i pasti e distribuirli meglio durante la giornata
2) scegliere carboidrati a basso indice glicemico
3) limitare i grassi saturi e preferire quelli insaturi
4) aumentare i consumi di fibra
5) Limitare il consumo di carne (al massimo una o due volte la settimana).

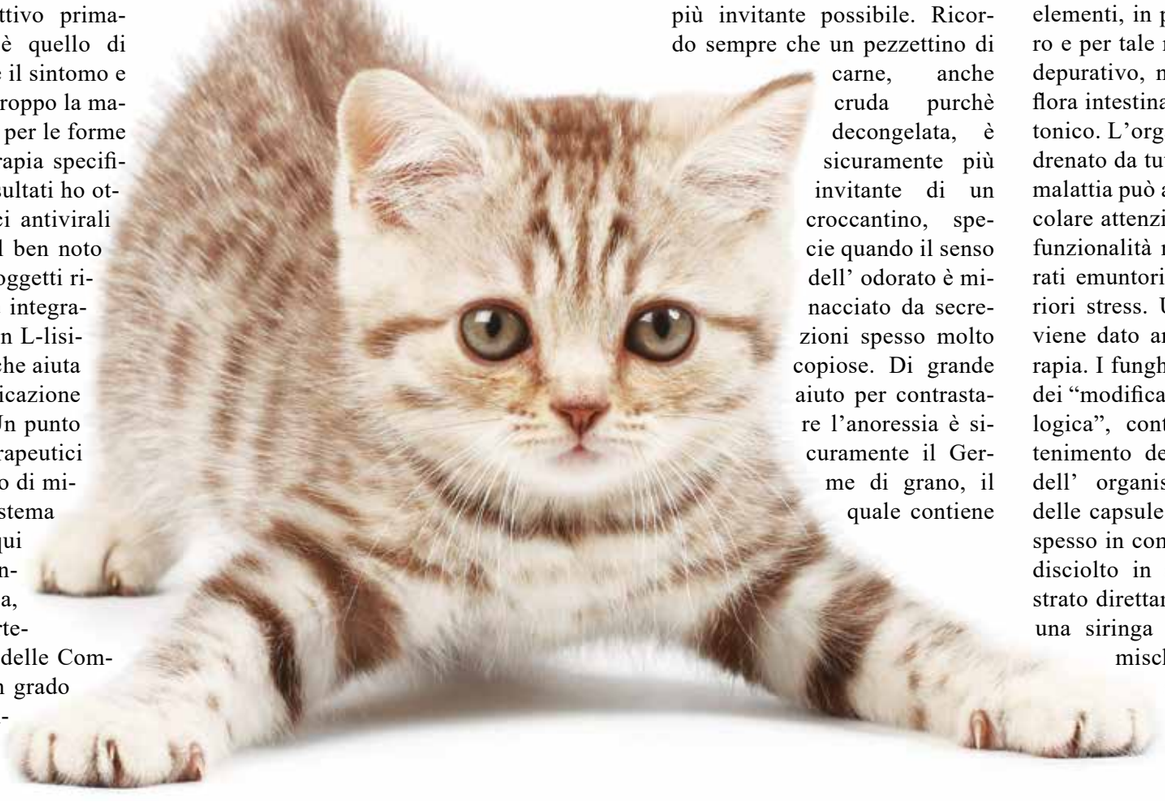
In conclusione, citando Massimo Gualerzi: "non esistono regole precise ma se dovessimo immaginare una ricetta per non ammalarci e essere più felici, sarebbe quella di: alimentazione corretta, cura del nostro corpo, rilassamento e pensiero positivo."

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

Le malattie virali del gatto approccio integrato

Chi ne ha uno in casa si ritrova spesso a prenderne un altro, con la scusa di fargli compagnia. In realtà è difficile resistere al fascino regale del "distributore di fusa" per eccellenza. Sto ovviamente parlando del Nostro padrone di casa: sua Maestà il gatto. Esso infatti riesce, col suo carisma, a conquistare chiunque abbia la fortuna di frequentarlo. Purtroppo chi ama questa specie deve talvolta scontrarsi con delle brutte infezioni virali cui il nostro amico può imbattersi. Sto parlando della Calicivirosi, Herpesvirus (responsabile della tanto diffusa rinotracheite virale), virus della Leucemia Felina (FeLV), virus della Immunodeficienza felina (FIV), Coronavirus felino (responsabile della FIP) e la Panleucopenia felina. Potrei scrivere un trattato di malattie infettive del gatto se volessi parlare già solamente di queste infezioni.

Per alcune di esse è prevista la vaccinazione, mentre per altre nessuna. Sono delle malattie da virus che possono manifestarsi spesso in maniera cronica con graduale decadimento delle condizioni generali del paziente oppure irrompere in maniera acuta con sintomi molto aggressivi interessanti l'apparato gastroenterico, respiratorio e non sempre per ultimo il sistema neurologico. La diagnosi viene formulata in base ai sintomi e agli esami di laboratorio, tramite anche test specifici quali ELISA, IFI, PCR. Il professionista che si cimenta nella cura di queste ostiche patologie sa a priori che l'obiettivo primario è quello di curare il sintomo e non purtroppo la malattia perchè per le forme virali non esiste terapia specifica. Scarsi o nulli risultati ho ottenuto con i classici antivirali come ad esempio il ben noto Aciclovir. Alcuni soggetti rispondono bene alla integrazione alimentare con L-lisina, un aminoacido che aiuta a contrastare la replicazione dell' herpesvirus. Un punto di forza dei piani terapeutici è sicuramente quello di mirare a "nutrire" il sistema immunitario. E' qui che ci viene di grande aiuto l'Echinacea, una pianta appartenente alla famiglia delle Composite, la quale è in grado di stimolare la concentrazione dele cellule specifiche responsabili della fagocitosi ma anche di ottenere la distruzione dell' antigene. Anche la Propoli trova largo impiego, grazie alle sue spiccate proprietà antisettiche, antinfettive, antibatteriche ed antinfluenzali. Il paziente felino, più degli altri, tende spesso all' anoressia. É fondamentale cercare di mantenere l'equilibrio tramite la dovuta idratazione (una terapia reidratante è di fondamentale importanza in corso di problematiche respiratorie) e l'alimentazione deve essere più invitante possibile. Ricordo sempre che un pezzettino di carne, anche cruda purchè decongelata, è sicuramente più invitante di un croccantino, specie quando il senso dell' odorato è minacciato da secrezioni spesso molto copiose. Di grande aiuto per contrastare l'anoressia è sicuramente il Germe di grano, il quale contiene vitamine del gruppo B (B1 e B2), la vitamina PP (B3) e oligoelementi, in particolare il fosforo e per tale motivo è un ottimo depurativo, normalizzante della flora intestinale ed un eccellente tonico. L'organismo deve essere drenato da tutte le tossine che la malattia può apportare con particolare attenzione e riguardo alla funzionalità residua degli apparati emuntori onde evitare ulteriori stress. Un grande aiuto ci viene dato anche dalla Micoterapia. I funghi, infatti, sono tutti dei "modificatori di risposta biologica", contribuendo al mantenimento delle normali difese dell' organismo. Il contenuto delle capsule con cui si trovano spesso in commercio può essere disciolto in acqua e somministrato direttamente in bocca con una siringa (senz'ago) oppure mischiato ad una pasta al malto (pasta elimina pelo) che risulta solitamente appetibile al gatto. In corso di infezioni virali il paziente felino va incontro ad un depauperamento energetico tale da comprometterne tutte le funzioni. Un integratore biodinamico (citovet), somministrato giornalmente, contribuisce notevolmente al recupero generale, che al familiare dell'animale (aborro l'appellativo di proprietario) si paleserà con un miglioramento dell'appetito e della vitalità. I singoli sintomi verranno curati con protocolli di tipo allopatico, omeopatico e fitoterapico secondo necessità.



Si dice che ogni gatto ha a sua disposizione ben 7 vite da giocarsi. Questo non deve indurre a ritardare le cure in caso di sospetto di una delle suddette patologie. La situazione potrebbe precipitare molto velocemente, arrivando pure a tragiche conclusioni. Si raccomandano quindi i controlli e le profilassi, vaccinazioni incluse, soprattutto in situazioni di convivenza tra più soggetti.

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

"La Città che sale" (1910-1911) Umberto Boccioni

Da Expo 2015 riscriviamo l'Italia del neo umanesimo

Castrum Romano: tra Cardo e Decumano è avvenuta la fusione a caldo del popolo Italiano con sè Stesso e con il Mondo.Oltre 145 delegazioni Nazionali e 180 paesi partecipanti grazie alla presenza di delegazioni d'imprenditori delle Nazioni mancanti. Sei mesi di quella che si chiama comunicazione viva liquida fatta di incontri de visu di contatti di contratti di impegni che si stanno man mano dipanando dando sosddisfazione a un mercato che se più indirizzato e curato ci può regalare enormi soddisfazioni. Milano ci ha permesso di acquisire la Coscienza Universale entro la quale riscrivere il futuro dell' Italia mettendo "La Persona al centro". Milano "La città che sale" (Umberto Boccioni 1910-11) una metropoli a misura d'uomo (1° metropoli mondiale sotto 1,5 mln di abitanti) interculturale che sa coniugare innovazione e tradizione. Da questa mescola che si sta sedimentando sta nascendo una città stato modello ed esempio per tutto il mondo. Expo ha rappresentato per l'Italia e per il mondo il momento più pacifico di sempre ratificato da un importantissimo impegno planetario "La carta di Milano"; il documento sulla "sopravvivenza del Pianeta" più sottoscritto di sempre. "Grazie all'Expo l'Italia della grande bellezza" del passato è tornata ad essere al centro del mondo. Un Paese di nuovo cool e con una forte tensione verso il futuro, come i social network, grandi indicatori della contemporaneità hanno dimostrato" ha osservato Diana Bracco Presidente Milano Expo 2015, Commissario Generale Padiglione Italia.

L'onda lunga dell'esposizione ha dato benefici commerciali al food e al turismo di cui la stagione 2017 è stata una stagione straordinaria; il fermento in città è massimo ed ora comincia ad esportarsi un modello ed un esempio sul quale rimane ancora molto da fare. Ema, Areaexpo, City Life, Porta Nuova Isola sono alcuni esempi di come si deve rapidamente chiudere il cerchio. Il modello che esce da Expo è dunque un modello universale interculturale, interdisciplinare, trasversale, flessibile di ottimizzazione e di semplificazione. Si deve riprendere dal paradigma "Natura Uomo Intuizione" temperare la tecnologia con la società che cambia e diventa Società 5.0; dosare Reale, Virtuale, Virale ricentrarsi su se stessi per fornire una mano tesa al prossimo in una prospettiva di equilibrio planetario. Milano a misura d'uomo,capitale mondiale del fashion e del design, della cultura, dell'arte,dei nuovi ambienti che coniugano l'archeologia industriale. In tutto questo nasce l'esigenza di una educazione pratica fatta di percorsi di cammini ma anche di sperimentazione di laboratorio di nuova connessione. L'Italia in questo contesto deve prendere spunto per far decollare politiche dal basso di Metaterritorio dove il turismo fa da trazionatore da mediatore culturale per la comunicazione, la pianificazione e la valorizzazione territoriale integrata di tutte le attività. Mettiamo insieme una cinghia di trasmissione tra talenti, idee e progetti, risorse fornendo percorsi automatici e semplificati per velocizzare le buone prassi e l'etica e per vivere in palazzi di vetro in termini di Trasparenza. L'ovvietà di queste affermazioni è necessaria per ricostruire solide fondamenta ed essere credibili sui mercati internazionali. L'Italia rappresenta il meglio mondiale della Bellezza, del Lusso, del Talento. Il prodotto Italiano autentico è il più ambito del mercato per le sue caratteristiche intrinseche di identità e di valori. Occorre pertanto una poderosa azione Educazionale, Comunicazionale perchè il prodotto Italiano non sia venduto sul prezzo ma sul Valore intrinseco.Altro distinguo importante occorre produrre originale, edition limited o pezzo unico; i mercati che si affacciano all'agio chiedono il meglio senza compromessi. Noi siamo in grado di darlo? Contro una richiesta dell'81% riusciamo a rispondere all'8% qualcuno pensa che ci sia spazio di miglioramento? È sopratutto una questione di cultura e di mentalità che vanno riviste nel profondo troppi Italiani sono divisi tra rassegnazione e autoreferenzialità. Bisogna mettersi in gioco con semplicità costanza e coerenza crescenti. Occorre distinguersi essere esclusivi enfatizzare la qualità la classicità la capacità di mettere in campo arti manuali "la mano che pensa" dove la tecnologia agevola ma l'arte è nella testa dell'artista del creativo. Basta seguire le mode tecnologiche connettiamo i talenti connettiamo i cervelli mettiamo insieme le forze. L'Italiano deve imparare il gioco di squadra per ottenere risultati superiori. In tanti fenomeni siamo a metà del guado occorre andare fino in fondo con una direzione precisa una velocità concordata (ritmo) un obiettivo certo. "Gli Italiani sono talmente immersi nella bellezza da esserne quasi incoscienti" questa immagine offerta da due dei direttori stranieri (James Bradburne e Peter Assmann) delle nuove strutture museali rende bene l'idea e andrebbe contraffacciata con "rimbocchiamoci le maniche". In Italia noto c'è tantissima intelligenza potenziale che fa fatica a tramutarsi in intelligenza fruibile. Abbiamo parlato di educazione dobbiamo anche parlare di rispetto di disciplina e di empatia se si vuole ospitare ed esssere recettivi bisogna essere primi nel decoro. Anche nelle grandi e importanti città d'arte quello che si nota è la confusione tra ipocrisia demagogia e ideologia che fanno a pugni con quello che il turista chiede quando sceglie con un click. Le città devono essere pulite dare una sensazione di sicurezza di affidabilità e di tranquillità devono offrire urbanistica e paesaggi armonici e i luoghi di visita devono essere presidiati da persone consapevoli e responsabili di essere il biglietto da visita di un paese di una città di una nazione. Cercando di aprire un dibattito quindi partiamo dall'abc di educazione istruzione formazione comunicazione pianificazione e coordinamento tra stakeholder privati e pubblici occorre fare saltare quel velo di diffidenza tra privato e pubblico attraverso strategie e azioni sinergiche. Forniamo strumenti adeguati a chi si vuole cimentare rendiamo fruibile l'enorme patrimonio culturale artistico artigianale (pochi paesi al momento lo possono rappresentare) la strada maestra è il Nuovo Rinascimento Italiano Universale. Completo il quadro con una proposta forte Roma caput mundi merita un Ministero con portafoglio all' Arte, alla Cultura, all'Essere.

Ginnastica respiratoria

Sonnolenza diurna Contrastiamola imparando a respirare

di **Simonetta Adamanti,** *Medico Anestesista, Comitato scientifico Pianeta Medicina & Salute*

Sonnolenza è la difficoltà a restare svegli, assolutamente fisiologica dopo una giornata di lavoro, caratterizzata da una sorta di torpore, con riduzione del livello di attenzione e coscienza, prima di entrare nel sonno. La sonnolenza diurna ("ipersonnia") non fiosiologica si manifesta invece con deficit di attenzione, sfregamento degli occhi, pesantezza delle palpebre e frequenti sbadigli. Molte patologie sono accomunate da questo sintomo: intossicazioni, disturbi visivi, anemia, malattie epatiche e renali, diabete ed altre malattie metaboliche, ipotiroidismo, depressione e altre patologie neurologiche, tumori. La diffusissima sonnolenza post-prandiale può derivare da picchi glicemici eccessivi o da disturbi digestivi. Frequenti anche le cause psicologiche (depressione, stress) e quelle legate a turbe del sonno (apnee notturne, turni lavorativi, vita irregolare), all'assunzione di farmaci (tipico il caso degli antistaminici), all'abuso alcolico e all'effetto rebound di sostanze stimolanti (caffeina, anfetamine, cocaina). Anche l'adattamento ai cambi di stagione (ricordiamo il vecchio adagio: "aprile dolce dormire"), la sindrome premestruale e la gravidanza si associano frequentemente a sonnolenza diurna.

SONNOLENZA DIURNA E RESPIRO: COSA CI VUOLE COMUNICARE LO SBADIGLIO

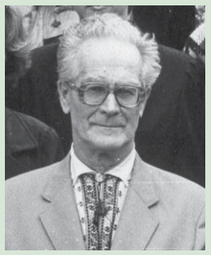
Il segno più caratteristico della sonnolenza diurna è lo sbadiglio: per definizione riflesso catatterizzato da profonda inalazione ed espirazione, spesso accompagnato dalla cosiddetta "pandiculazione", un insieme di contrazioni muscolari che portano all'estensione degli arti, nel tipico atto di "sgranchirsi" gambe e braccia. In natura nulla avviene per caso e, nella situazione di ipersonnia diurna, lo sbadiglio può solo significare un bisogno di ossigeno a livello cerebrale: su questa base è ipotizzabile che una corretta ginnastica respiratoria possa dare risultati nel trattamento non farmacologico delle ipersonnie.

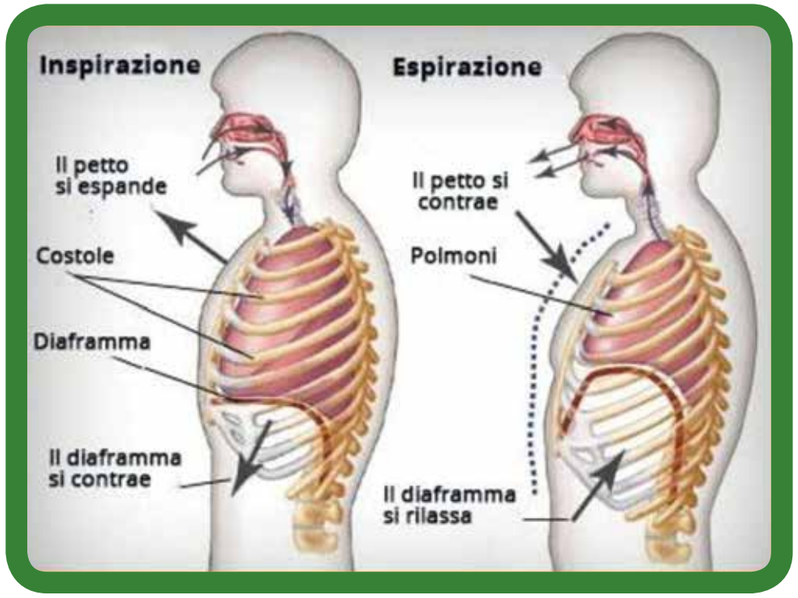
IMPARARE A RESPIRARE

Molti pensano che la respirazione venga auto-controllata dal battito cardiaco, ma la verità è che tutti dovremmo imparare a respirare bene, esercitandoci quotidianamete. Ci sono molte tecniche ma anche strumenti semplici come Smart Breathe, per esercitare i nostri muscoli respiratori e, in particolare i muscoli inspiratori, incluso il diaframma ed i muscoli che espandono il torace per attirare aria all'interno dei polmoni. Come qualsiasi altro muscolo, se poco utilizzati, anche questi diventano deboli: la valvola di pressione regolabile di Smart Breathe serve proprio a garantire che quando si inspira attraverso il boccaglio l'aria venga rilasciata solo con uno sforzo inspiratorio sufficiente a fare aprire la valvola. Lo strumento è portatile e facile da utilizzare e, se utilizzato con costanza, è in grado di incrementare la prestazione fisica riducendo l'affanno respiratorio, sia in persone normali, soprattutto soggetti anziani o affetti da patologie broncopolmonari, che nel "modello estremo" dello sportivo, in cui l'impegno dei muscoli respiratori aumenta sensibilmente. In questo modo si riduce il senso di affaticamento in esercizi prolungati e si riducono i tempi di recupero. Mentre l'inspirazione richiede un elevato sforzo a livello muscolare l'espirazione è normalmente passiva (solo con un intenso carico di lavoro diventa forzata) ma comunque è sempre insufficiente per eliminare il residuo di aria (con il suo carico di anidride carbonica): per questo è importante che sia prolungata e il più completa possibile, come avviene espirando in Smart Breathe, che favorisce un efficace allenamento anche dei muscoli connessi con l'espirazione e, quindi, una adeguata eliminazione di anidride carbonica. L'allenamento repiratorio risulta di fondamentale importanza rappresentando una strategia

Konstantin Buteyko, il Medico del Respiro

Konstantin Pavlovich Buteyko (Константи́н Па́влович Буте́йко) nacque ad Ivanitsa, nel 1923 e morì a Mosca nel 2003, appassionato di Meccanica si iscrisse al Politecnico di Kiev ma interruppe gli studi allo scoppio della seconda guerra mondiale. Sconvolto dalla visione dei dolori causati dalla guerra, decise di dedicare la sua vita allo studio del "meccanismo più complicato": il corpo umano, così, nel 1946 si iscrisse alla Facoltà di Medicina dell'Università di Mosca, dove si dedicò allo studio della cosiddetta "ipertensione maligna", malattia ai tempi giudicata incurabile e di cui personalmente soffriva, con persistenti mal di testa. Durante l'attività clinica osservò che i pazienti afflitti da questa patologia respiravano in modo assolutamente simile ad altri pazienti, che peró erano ricoverati per patologie asmatiche. Osservò soprattutto che quando il respiro era affannoso, se si riduceva la ventilazione polmonare anche i sintomi dell'ipertensione si attenuavano, fino quasi a scomparire. Da queste osservazioni intuì che l'origine della malattia poteva dipendere da un eccesso di ventilazione alveolare che, attraverso una importante riduzione delle concentrazione di CO_2, inibiva l'emoglobina nella sua fondamentale attività di rilascio di ossigeno ai tessuti. Vide anche, studiando i ricoverati, che la frequenza respiratoria aumentava con l'aggravarsi delle condizioni, mentre diminuiva quando queste miglioravano: decise quindi di dedicare tutti i suoi interessi al respiro ed alle sue implicazioni cliniche. Ne nacque un "metodo", inizialmente irriso ma poi rapidamente diffuso in tutto il mondo, riassumibile nell'importanza della riduzione della frequenza respiratoria, con implicazioni in moltissimi ambiti patologici. In questa direzione si inseriscono tutte le pratiche di "allenamento respiratorio", compreso l'uso dello strumento descritto in questo articolo, che dopo alcune settimane di uso costante evidenzia una significativa riduzione della frequenza respiratoria, sia a riposo che sotto sforzo, con interessanti effetti anche sulla normalizzazione pressoria.





complementare in una vasta gamma di situazioni patologiche:

- Riabilitazione cardiopatica
- Ipertensione
- Dispnea
- Fibrosi cistica
- Disturbi neuromuscolari
- Malattia di Parkinson
- BPCO (Bronco Pneumo Patia Cronica Ostruttiva)
- Enfisema polmonare
- Asma
- Apnea notturna
- Insonnia
- Ipersonnia
- Roncopatia (russamento)

L'affanno respiratorio (dispnea) è una patologia diffusissima, che accomuna quale segno clinico, svariate patologie e, in buona percentuale, è causato dall'indebolimento dei muscoli respiratori che, se adeguatamente riabilitati, possono aumentare la loro capacità di oltre il 40%, con importanti effetti benefici sulla nostra qualità di vita, rilevabili dopo poche settimane di esercizio costante. Utilizzando Smart Breathe e svolgendo adeguati esercizi di respirazione, aumenta inoltre l'apporto di ossigeno a tessuti e cellule, con evidente miglioramento energetico e ripercussioni generali anche in termini di efficienza circolatoria. I benefici non sono però solo di carattere fisico: come conseguenza dell'incremento di ossigeno nel cervello si assiste ad un costante miglioramento della capacità di concentrazione, aspetto importantissimo per studenti e professionisti. Imparare a respirare bene deve diventare una strategia, altrettanto importante quanto una alimentazione sana ed un regolare esercizio fisico, finalizzata all'obiettivo del mantenimento della salute e del miglioramento della qualità della vita e può rappresentare una eccellente alternativa non farmacologica per pazienti affetti dal problema diffusissimo e per certi versi invalidante della eccessiva sonnolenza diurna.

L'evento "Tiroide è energia", è promosso da tutte le società endocrinologiche cliniche e chirurgiche

Sie, salute pelle e capelli campanelli d'allarme patologie tiroide

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

"Pelle, unghie e capelli sono tra le prime parti del corpo a essere interessate da malfunzionamenti della tiroide". A sottolinearlo è Paolo Vitti, presidente della Sie, Società italiana di endocrinologia, coordinatore e responsabile scientifico della 'Settimana mondiale della tiroide' che si svolgerà dal 21 al 27 maggio. L'evento, intitolato "Tiroide è energia", è promosso da tutte le società endocrinologiche cliniche e chirurgiche: Ait, Sie, Ame, Siedp, Aimn, Siuec, Sigg insieme al Comitato delle associazioni dei pazienti endocrini (Cape). La "Settimana" è patrocinata dall'European Thyroid Association (Eta), dall'Istituto superiore di sanità (Iss) e dal ministero della Salute.

Gli ormoni tiroidei - spiegano gli esperti - svolgono un ruolo importante nel mantenere le normali funzioni cutanee come il consumo di ossigeno, la divisione cellulare, la sintesi delle proteine, lo spessore cutaneo, la normale secrezione di sebo e la crescita di peli e capelli. Alcune di queste azioni sono dirette, altre indirette e legate ad effetti più generali, come ad esempio la produzione di calore e la circolazione periferica del sangue.

Una tiroide che non funziona correttamente - sottolineano dalla Sie - è dunque responsabile di molte alterazioni della pelle e di capelli e unghie: aspetti da valutare attentamente - ribadiscono gli esperti - perché potrebbero essere dei campanelli di allarme per le patologie tiroidee più diffuse.

"In caso di ipotiroidismo - precisa Vitti - la pelle è pallida, secca e fredda. Se si ha un ipotiroidismo di lunga durata, il palmo delle mani e dei piedi può assumere un colorito giallo-arancione per accumulo di carotene. I capelli sono opachi, secchi e fragili e si può avere perdita anche di barba, peli pubici e del terzo laterale del sopracciglio. Inoltre - aggiunge - nel 90% degli ipotiroidei le unghie sono sottili, fragili, di dimensioni ridotte, con delle striature longitudinali e trasversali e crescono meno velocemente. Proporzionalmente alla gravità dell'ipotiroidismo si ha anche una guarigione delle ferite ritardata".

"Nei pazienti affetti da ipertiroidismo - prosegue - la pelle è invece liscia, umida, calda e arrossata. Il calore e l'arrossamento sono in particolare dovuti alla vasodilatazione periferica e all'aumentato flusso del sangue e si ha una sudorazione eccessiva, iperidrosi, soprattutto nelle mani e nei piedi. Nel 20-40% dei pazienti con ipertiroidismo si presenta una diffusa perdita dei capelli che sono soffici e sottili e nel 5% si hanno alterazioni alle unghie che crescono più velocemente e presentano delle strie longitudinali e appiattimento della superficie".

I disordini tiroidei sono associati anche vitiligine, patologia cutanea che si presenta con macchie chiare di varia forma e dimensione: "Si calcola che circa il 5% dei pazienti con vitiligine abbia alterazioni della tiroide autoimmunitarie - osserva Vitti - come il morbo di Basedow e la tiroidite di Hashimoto. Spesso la vitiligine precede la comparsa della tireopatia ed è quindi molto importante la ricerca di anticorpi antitiroidei in queste persone".

"Fortunatamente la maggior parte delle malattie della tiroide può essere diagnosticata e curata nelle fasi iniziali senza conseguenze sulla salute e, una volta ristabiliti i giusti livelli di ormoni tiroidei, generalmente anche i problemi a pelle, capelli e unghie scompaiono in qualche settimana", conclude l'esperto.

Una risorsa italiana

Le Terme del futuro

di **Filippo Fritelli**, *Sindaco di Salsomaggiore Terme*

Si avvia alla conclusione il lungo percorso che porterà al nuovo assetto delle Terme di Salsomaggiore e Tabiano. In questi anni travagliati, alle sorti del compendio termale abbiamo dedicato le nostre migliori energie. Il lavoro svolto finora, non senza inevitabili difficoltà e intoppi, sta disegnando il futuro sostenibile di quelle che dovranno essere le "nuove terme". Sulle Terme di Salsomaggiore e di Tabiano è stata avviata una fase di profonda ristrutturazione che ha riguardato gli assetti dell'intero comparto, con l'avvio di un percorso che ha portato al concordato preventivo, l'affitto dei rami d'azienda, la ricerca di una possibile ricollocazione di asset non più gestibili in house come gli hotel Porro e Valentini, una diversa idea di Palazzo Berzieri sul quale è allo studio un importante progetto di rilancio. Ciò che la città ha pagato e ancora sta pagando, è un forzato periodo di transizione che, pur mostrando i positivi segnali scaturiti dal migliorato funzionamento degli stabilimenti termali e dei rami di cura e benessere per merito della gestione privata, deve trovare la definitiva stabilizzazione con la conclusione nei prossimi mesi dell'iter di vendita. Ciò porterà Salsomaggiore a vivere la situazione, non nuova, delle terme gestite da privati, così come fu agli inizi e per lungo tempo, ma sarà la base dalla quale nasceranno le "terme del futuro". Ma cosa significano oggi terme e termalismo? A quali segmenti possono interessare e quale indotto possono generare? Gli studi di settore ci dicono che l'evoluzione del sistema termale e della sua fruizione è passato, nel tempo, attraverso diverse fasi.

- La prima, quella del "Termalismo Ludico", arriva fino alla prima metà del secolo scorso con funzioni terapeutiche ma anche di relax e divertimento. Fase aristocratica ed elitaria.
- La seconda, quella del "Termalismo Sociale o Assistito" e delle politiche sanitarie via via di massa, era basata sulla valenza terapeutica, ma si poneva fatalmente al di fuori delle logiche di mercato.
- La terza ha fuso "Termalismo" e "Benessere". Al centro non ci sono più solo le patologie ma il raggiungimento del benessere psico-fisico e anche spirituale dell'individuo.
- L'ultima fase è quella odierna, più articolata, proponente una serie di attività che implicano la partecipazione attiva e convinta delle persone le quali, pur all'interno di regole e protocolli, possono decidere le modalità di fruizione del servizio. Si lega ad altre forme di turismo (gastronomico, storico, d'arte, congressuale, ecc.) e recupera le cure termali associandole a pratiche di educazione sanitaria come prevenzione, cura e riabilitazione, per il mantenimento della forma fisica e il miglioramento dello stato di salute in generale.

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

a cura di **Stefania Siani**,
Naturologa, Comitato scientifico di Pianeta Medicina & Salute

Depurazione di primavera

Disintossichiamoci partendo dall'intestino

La sedentarietà e gli eccessi calorici tipici dell'inverno portano l'organismo a produrre più tossine di quante ne riesca a smaltire, con inevitabile accumulo di sostanze nocive. La luce della primavera e l'aria tiepida risvegliano le energie ma mobilizzano anche le tossine accumulate: questo provoca problemi a carico dell'apparato digerente come gonfiore, difficoltà digestive, stitichezza, meteorismo, alitosi, che si sommano ai disturbi tipici del periodo primaverile: alterazioni del sonno, cambiamenti di umore, mancanza di concentrazione, cefalee, astenia, problemi cutanei e maggiore suscettibilità alle infezioni gastrointestinali e genito-urinarie. Da qui la necessità di disintossicarsi: la depurazione primaverile (le "pulizie di primavera" estese al corpo) è pratica antica, finalizzata a liberare l'organismo da tutte le sostanze nocive accumulate in inverno, migliorare la funzionalità intestinale e anche le difese immunitarie che dal probiota intestinale dipendono in larga misura (è ormai certo che anche tutte le patologie autoimmuni dipendono da anomalie intestinali), rendendoci più reattivi nel contrastare le aggressioni batteriche e virali e attenuando anche i sintomi di allergie stagionali.

Depurare l'intestino per permettere al fegato e all'immunità di funzionare. Il fegato è uno degli organi emuntori più importanti poiché ha il compito di depurare, il sangue, per lavorare efficacemente il fegato però ha necessità che l'apparato digerente nel suo complesso sia in equilibrio: disintossicare solo il fegato è quindi, un'azione solo parzialmente utile, perché diretta al principale organo deputato alla depurazione ma trascurando la causa a monte, l'intestino. La disintossicazione intestinale consente invece all'organismo di eliminare le tossine, causa di problemi anche in distretti corporei lontani dall'apparato digerente. Un intestino "pulito" favorisce inoltre l'assorbimento dei nutrienti, aiuta la flora batterica benefica, e rafforza il sistema immunitario, consentendo al fegato di lavorare in modo adeguato.

Dieta disintossicante: alimenti-sì, alimenti-no e importanza dell'acqua. La decisione di intraprendere una depurazione passa inevitabilmente attraverso un'alimentazione adeguata: gli alimenti da privilegiare sono frutta e verdura fresca di stagione (di provenienza sicura), cereali integrali (riso, mais, miglio, farro, orzo, avena, segale, teff, kamut), pseudo-cereali (quinoa, grano saraceno, amaranto,) e legumi (lenticchie, fagioli, piselli, ceci, lupini). Anche alimenti proteici vegetali (tofu) e tutta la "frutta secca" (noci, mandorle, nocciole, anacardi, pinoli) e i semi oleosi (lino, sesamo, girasole, zucca, chia) sono raccomandabili, per l'alto contenuto di omega-3, sostanze antinfiammatorie e antiossidanti. Il pesce è importante e dovrebbe essere consumato almeno due o tre volte alla settimana, prediligendo pesci non di allevamento e di piccola taglia, per evitare i rischi legati al bioaccumulo di inquinanti, come il mercurio. Alimenti da evitare o limitare sono latte derivati, la carne di ogni tipo, gli zuccheri e carboidrati raffinati, cibi industriali in genere per l'effetto pro-infiammatorio e intossicante dell'intestino legato ai conservanti. Infine va sottolineata l'importanza di un'adeguata assunzione di acqua: grazie all'acqua vengono eliminati i prodotti di rifiuto del metabolismo e le sostanze nocive derivate da errori alimentari, dall'abuso di farmaci, dall'inquinamento ambientale, e dallo stress. L'apporto idrico ottimale è di 30 ml per chilo di peso corporeo: un adulto di 70 kg necessita di più di due litri di acqua. Molto importante bere durante l'arco della giornata, evitando di assumere grandi quantità di liquidi in un unico gesto e privilegiare acque alcaline (con pH superiore a 7). Chi utilizza acqua di rubinetto dovrebbe se possibile fare ricorso a mezzi domestici di depurazione (osmosi inversa, con reintegrazione salina, come avviene nei più moderni dispositivi), oppure servirsi di apparecchiature per la ionizzazione negativa che producono "acqua viva", da preparare quotidianamente, visto che l'attività ionica si perde rapidamente.

L'AIUTO FITOTERAPICO

Quasi indispensabile l'utilizzo di piante officinali per facilitare il drenaggio epatico e l'eliminazione renale di tossine:

- Desmodium adscendens: pianta erbacea originaria dell'Africa equatoriale che migliora il lavoro epatico, utilizzata anche in caso di epatite per favorire la rigenerazione degli epatociti, con progressiva normalizzazione di gamma-GT e transaminasi (AST e ALT).
- Triphala: integratore della medicina ayurvedica, in sostanza una miscela in proporzioni specifiche di tre frutti, Harada (Terminalia chebula), Amla (Emblica officinalis) e Behada (Terminalia belerica), tutti caratterizzati da proprietà utili per ripulire il colon e creare un ambiente biochimico favorevole nell'intestino.
- Cardo mariano (Silybum marianum): pianta della famiglia delle Asteraceae, simile al carciofo, è utilizzata da sempre come purificante e rivitalizzante epatico, particolarmente indicata per la prevenzione e il trattamento di steatosi ed epatiti. I suoi componenti attivi, flavonoidi raggruppati con il termine "silimarina", agiscono sulla rigenerazione degli epatociti e sull'eliminazione delle tossine.
- Carciofo: ricco di cinarina, è utilizzato per le proprietà coleretiche e colagoghe.
- Chrysanthellum americanum: pianta originaria degli altopiani dell'Africa e del Sud America, contenente tre tipiologie di flavonoidi. Protegge le cellule epatiche e attiva la secrezione biliare, facilitando la rimozione di micro-calcoli. E' utilizzata per la sua azione epatoprotettiva anche nei confronti dell'alcol.
- Ravanello nero (Raphanus sativus): ricco di sostanze solforate, drena il fegato e attiva l'eliminazione della bile.
- Olmaria (Filipendula ulmaria) e foglie di Tarassaco (Taraxacum officinale) che promuovono l'escrezione renale delle sostanze tossiche, con un'azione diuretica che risparmia il potassio.
- Chlorella pyrenoidosa: alga unicellulare microscopica d'acqua dolce, in grado di facilitare l'eliminazione di sostanze tossiche dall'organismo, in particolare dei metalli pesanti.

INTEGRATORI ALIMENTARI

Da privilegiare integratori contenenti metionina, colina, betaina e inositolo, sostanze che proteggono il fegato e che promuovono la disintossicazione aumentando l'attività di enzimi specifici. N-Acetilcisteina (NAC) ottimo agente disintossicante del fegato. S-Adenosil-Metionina (SAME) che favorisce la sintesi epatica di glutatione, importante antiossidante, che nella forma ridotta, grazie alla presenza del gruppo tiolo, è il "nutriente" più importante del fegato, in grado di aiutare la ghiandola epatica a neutralizzare agenti tossici e inquinanti e a trasformarli in composti solubili, eliminabili attraverso la bile o nelle urine. Curcumina, utile per contrastare l'azione epatotossica delle sostanze xenobiotiche, aumentando la capacità di disintossicazione del fegato e i livelli dell'enzima glutatione-S-transferasi e dell'UDP glucoroniltransferasi.

INTEGRATORI ALIMENTARI BIODINAMICI (IAB)

Di recentissima introduzione e frutto di importanti ricerche nell'ambito dell'Enzimologia, queste sostanze derivano dall'amido di mais biologico attraverso processi biotecnologici di conversione enzimatica sequenziale: di fatto si tratta di substrati "informati", portatori di memorie biochimiche, in grado di normalizzare i terreni enzimatici alterati che ormai sappiamo sostenere ogni disturbo e ogni patologia. Nella mia attività di Naturologa utilizzo cicli di Terapia Complementare Enzimatica (TCE) detossificante: un protocollo "semplice" e uno finalizzato alla depurazione da metalli pesanti, con ottimi risultati, percepibili dopo pochi giorni dai pazienti come sensazione di ritrovato benessere. Va sottolineato che nelle prime fasi la detossificazione in atto può accompagnarsi a meteorismo e modificazioni di attività dell'alvo, assolutamente normali (anzi buon segno) ed eventualmente trattabili con l'utilizzo concomitante di carbone vegetale o zeolite clinoptilolite attivata, quest'ultima anche sinergica con l'obiettivo detossificante.

Animali da affezione

La cura dei nostri amici

di **Sergio Bodriti,** *Medico Veterinario*

Le ultime statistiche dicono che gli animali che vivono con l'uomo, in ambito domestico, in Italia sono circa sessanta milioni, cifra in costante e continuo aumento. Questo dato implica delle profonde riflessioni ed è significativo in una Nazione ed in un contingente sociale e civile come il nostro, con un tasso di natalità al di sotto del valore minimo fisiologico per un normale ricambio generazionale funzionale. Mi verrebbe da dire che la scelta di fare meno figli è compensata dalla scelta di tenere con sé degli animali, i quali costano meno, hanno una vita più breve, implicano minori responsabilità; ma non sempre tutto è vero.

La mia esperienza lavorativa trentennale nella cura degli animali d'affezione conferma questa visione. Posso affermare anche che, se da una parte c'è un aumento dell'attenzione al benessere animale in modo integrale (salute, alimentazione, pulizia, attività) a volte esagerata fino all'ossessione, dall'altra spesso viene a mancare la consapevolezza di cosa vuole dire prendersi cura di un animale (motivazione primaria della scelta, scelta di quale specie e di quale razza, responsabilità civile a 360 gradi).

Cura e terapia in senso lato sono di consuetudine oggi associati all'Arte Medica, originando però dal termine greco "terapeio" che significa aver cura, riguardo di. All'epoca era implicito il riferimento a cose interiori e Sacre. La medicina si è appropriata di un termine molto importante, tralasciando l'aspetto profondo dello stesso, anche grazie alla complicità del collettivo sociale che così viene sollevato dalle proprie responsabilità individuali demandando ad altri la propria salute e benessere.

Consapevole di questo, mi fregio di essere un veterinario olistico perché mi approccio ad una diagnosi considerando sì il paziente con il suo problema, ma calato nell'ambito sociale ristretto in cui vive. Abbiamo tutti conoscenza di quali sono gli influssi dell'ambiente sulla nostra vita; il primo ambiente per l'animale d'affezione è il suo proprietario, il mio cliente, con le sue motivazioni, abitudini etc. La diagnosi, a mio avviso non può prescindere da questa analisi. Per la terapia mi avvalgo poi, in modo integrato, della prevenzione e di ogni bagaglio appreso: omeopatia allopatia fioriterapia chirurgia...

In accordo con tutte le teorie biodinamiche, l'organismo, nel corso della sua esistenza, nasce cresce evolve e piano piano deperisce, con i suoi tempi. Causa di questo deperimento organico è l'accumulo, l'intossicazione che, mano a mano, determina depauperamento, ingolfamento, stasi, blocco, cambiamento di stato, eliminazione. Come un PC, uno smartphone... che, con l'utilizzo, nonostante le pulizie i reset...funziona meno, poi male, fino all'obsolescenza.

Negli organismi viventi, tutte le sostanze con cui vengono a contatto, di nutrimento o meno, sono metabolizzate e lasciano traccia del loro passaggio come scorie non eliminate, all'inizio soprattutto nel connettivo, nella matrice, sostanza che serve da "collante" strutturale alla parte funzionale di organi e tessuti. La parte che ha funzione di apportare nutrimento e di asportare i prodotti di degrado tramite i vasi sanguigni e linfatici. E' un'interfaccia di scambio. Le sostanze chimiche ed i farmaci di sintesi, su questo meccanismo di vai e vieni hanno una grande incidenza e risultanza.

E' il connettivo il primo tessuto che fisiologicamente si ingolfa ed entra in crisi, come in un motore a ciclo diesel, dove il PAF, se non periodicamente liberato dalle scorie che trattiene, si intasa, con la conseguenza che il motore non renderà più come dovrebbe. fino a che l'auto si fermerà e noi rimarremo a piedi.

Perché questi esempi tecnologici meccanicistici? L'uomo per come è divenuto negli ultimi decenni comprende meglio il linguaggio cibernetico tecnologico che non quello biologico.

La prevenzione inizia sempre da che cosa uso per il mio metabolismo organico (quale cibo quale acqua quale aria) e psicologico (piacere nel fare).

La cura biologica è il drenaggio del connettivo, il ripristino della funzionalità mitocondriale e cellulare, aprire gli emuntori che sono i rubinetti di eliminazione e, se possibile, agevolare gli organi in sofferenza al recupero strutturale e funzionale.

Questo lavoro si può fare con i farmaci, omeopatici, omotossicologici, fitoterapici con i fiori di Bach o Australiani, anche in associazione alla medicina allopatica, se necessario, ricordando però che spesso questa agisce in modo contrario all'effetto che ci prefiggiamo di ottenere.

Recentemente ho cominciato ad utilizzare i prodotti di enzimologia biodinamica con ottimi risultati: integratori alimentari che da soli o in associazione ad altri farmaci (ne potenziano l'azione) agevolano la forza vitale dell'organismo, la "vis medicatrix naturae" Ippocratica.

La loro azione sugli animali da me trattati, nella fattispecie cani ed alcuni gatti, ha determinato una ripresa più veloce della media, nelle patologie acute con minore incidenza di recidive (forme respiratori e gastrointestinali). Attualmente sono sotto terapia, tra gli altri, tre casi cronici gravi: un cardiopatico scompensato, un dermatologico recidivante, un un enterico cronico su base allergica/intollerante.

I soggetti, tutti cani già in terapia specifica, dall'inizio dell'assunzione di Citovet alle dosi raccomandate rispetto allo stato precedente, hanno manifestato aumento della loro vitalità traducibile in maggior appetito, migliore aspetto fisico, sia per il recupero del peso sia per la lucentezza del pelo, maggior interesse verso l'interazione ambientale, attuale stabilizzazione delle patologie in atto.

Vi terrò aggiornati: stay tuned.

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

La prima uscita con "In The Garden", "Sweet Dreams" e "Touch"

Otto album degli Eurythmics in vinile

Uno dei più illustri e rispettati gruppi pop degli anni '80, gli Eurythmics, con oltre venti successi internazionali e 80 milioni di album venduti, è nuovamente sotto i riflettori per l'imminente ristampa di otto album in vinile. Gli album, che coprono interamente la loro carriera, saranno pubblicati da Sony Music tra aprile e ottobre 2018, iniziando con "In the garden" (1981), "Sweet Dreams" (1983) e "Touch" (1983) seguiti da "Be yourself tonight" (1985), "Revenge"(1986) e "Savage" (1987) a luglio, ed infine "We too are one" (1989) e "Peace" (1999) ad ottobre. Questa sarà la prima volta che Peace sarà disponibile in vinile, dato che l'uscita originale fu solo in due formati: CD e cassetta.

Sia Dave Stewart che Annie Lennox hanno una lunga relazione con il formato vinile. «Quando avevo sei anni, mio padre mi lasciò a bocca aperta costruendo da solo un grammofono - dice Dave Stewart - Aveva gli album di tutti i musical di Rodgers & Hammerstein. Ogni giorno usavamo il suo giradischi domestico, un crepitio leggero e poi 'boom!', mi ricordo che camminavo verso scuola cantando "I enjoy being a girl"».

«Avevamo un giradischi Dansette rosa di plastica - ricorda Annie Lennox - Per il mio compleanno mi regalarono dei soldi e il primo album che comprai fu Mary Poppins. Era magico e magnifico. Prima di quello, visitavo casa dei miei nonni che avevano un giradischi 78 giri. Andavo in soffitta e mi perdevo tra le scatole piene di dischi. Ero rapita da "The Merry Widow"».

Annie Lennox definisce l'uscita degli otto album in vinile «straordinaria». Dave Stewart aggiunge «Se compri un vinile, devi disporre di un giradischi e delle casse, e questo è ottimo perché significa che le persone non ascolteranno la musica da un cellulare, ma da un vero impianto audio, che alla fine è quello che facevamo tutti noi quando eravamo giovani. L'aspetto rilevante della pubblicazione di un album in vinile è che la gente compra il disco, lo mette sul piatto e ascolta tutto un lato; e questo è importante, perché abbiamo scelto di disporre i brani secondo un preciso ordine».

«Se stai facendo un concerto, deve avere una forma - continua Annie Lennox - altrimenti non ha senso. Quindi abbiamo pensato molto all'ordine delle canzoni. Dave scriveva il suo ordine e io scrivevo il mio. Potevamo cambiare qualche canzone, ma arrivavamo ad un accordo per far si che l'esperienza dell'ascoltatore fosse un continuum da un lato e dall'altro del disco».

Riferendosi all'uscita dei vinili, Dave Stewart garantisce che «Suoneranno meglio. Negli archivi abbiamo i master originali di mezzo pollice, che hanno un suono fantastico. Siamo partiti da questo, non dalle rimasterizzazioni digitali che sono state compresse».

Un'altra novità sugli Eurythmics è il video "Eurythmix", ideato e mixato da DJ Earworm, i cui undici minuti condensano ventitre video di successo del gruppo tra il 1983 e il 2005. Le canzoni scelte sono "Sweet Dreams (Are Made Of This)", "Who's That Girl?", "I Need a Man", "(I Love to Listen to) Beethoven", "Sexcrime (Nineteen Eighty-Four)", "Julia", "Thorn In My Side", "Love Is a Stranger", "It's Alright (Baby's Coming Back)", "Revival", "I Saved the World Today", "Here Comes The Rain Again", "Would I Lie to You?", "There Must Be an Angel (Playing With My Heart)", "Angel", "Sisters Are Doin' It for Themselves", "Missionary Man", "When Tomorrow Comes", "The King and Queen of America", "17 Again", "You Have Placed a Chill in My Heart", "Don't Ask Me Why", "I've Got a Life" e una ripresa di "Sweet Dreams (Are Made of This)"per il finale.

«Nei primi anni '80 i video erano un fenomeno nuovo e innovativo, che offriva agli artisti la possibilità associare delle interpretazioni ai loro pezzi grazie alla combinazione di immagini in movimento e suoni» dice Annie Lennox.

Gli Eurythmics sposarono completamente questo nuovo concetto, usandolo come un'espressione del processo creativo, che diventò facile e naturale per loro.

"Eurythmix" è un video che usa degli estratti dalla prolifica espressione creativa degli Eurythmics nel corso degli anni, rappresentando a pieno l'ampia ed eclettica eredità musicale e visuale lasciata dal duo.

La carriera degli Eurythmics è costellata da innumerevoli e prestigiosi premi, tra cui un MTV Music Video Award per la categoria Best New Artist nel 1984, un Grammy per la miglior performance rock di un duo nel 1987 e tre Ivor Novello Awards. Per non parlare del Brit Award vinto nel 1999 per la loro eccezionale contributo alla musica britannica (e altri 10 Brit Awards per Stewart e Lennox), del Silver Clef Award nel 2000, così come l'ammissione nel 2005 del duo nella Music Hall of Fame del Regno Unito ed infine 26 ASCAP Awards con "Sweet Dreams (Are Made of This)" per la canzone più suonata di tutto l'anno.

MUSICA: AL SAN PAOLO DI NAPOLI 'TRIBUTO' A PINO DANIELE

Jovanotti, Claudio Baglioni, Eros Ramazzotti, Antonello Venditti, Fiorella Mannoia, Gianna Nannini, Francesco De Gregori, Biagio Antonacci, Emma, Elisa, Ron, Loredana Bertè, Irene Grandi, e poi gli 'amici' di Napoli Massimo Ranieri, James Senese, Tony Esposito, Tullio De Piscopo, Enzo Avitabile, Teresa De Sio, Enzo Gragnagniello, Clementino, la Nuova Compagnia di Canti Popolare. E poi ancora Giuliano Sangiorgi, Alessandra Amoroso, Mario Biondi, Giorgia, J-Ax, Francesco Renga, Ornella Vanoni i Tiromancino. Questi i protagonisti (ma se ne potranno aggiungere altri durante i 'lavori in corso') al 'concertone' 'Pino è', dedicato a Pino Daniele, che andrà in scena il 7 giugno allo Stadio San Paolo di Napoli dove non mancheranno i componenti delle band storiche del cantautore napoletano, Vai mò e Nero a Metà, che hanno condiviso con lui momenti di musica e di vita negli oltre 40 anni di carriera. mentre si attende la conferma di Zucchero, in tour come Pat Metheny, e Andrea Bocelli che quella sera ha però già un impegno a Genova.

"È venuto il momento di fare di più" a tre anni dalla scomparsa di Pino Daniele, spiega Ferdinando Salzano che dell'artista è stato per anni il promoter. "Finalmente -sottolinea- si sono verificati tutti gli incastri che ci permetteranno di portare allo stadio San Paolo di Napoli i più grandi artisti italiani e non solo. Stiamo guardando anche oltreoceano -aggiunge Salzano- e ci piacerebbe avere anche Placido Domingo con Il Volo, ma per il momento non abbiamo ancora una conferma da parte loro".

Durante la serata, che si preannuncia molto lunga (l'inizio è fissato per le 20) ci saranno anche testimonianze che vanno oltre la musica, come quelle di Alessandro Siani (grande amico di Pino Daniele), Giorgio Panariello, Vincenzo Salemme, Enrico Brignano, Pierfrancesco Favino, Edoardo Leo, Beppe Fiorello, Marco D'Amore, Sabrina Impacciatore, Salvatore Esposito, Marco Giallini, Enzo De Caro, Renzo Arbore, Ciro Ferrara e il Napoli Calcio

Per l'occasione RTL 102.5, Radio Italia, Radio Kiss Kiss, Rai Radio2, RDS, Radio DeeJay e Radio Zeta sosterranno l'evento "Pino è" ritrasmettendo spezzoni dal vivo insieme alle principali radio locali campane. Sarà un evento benefico, spiegano gli organizzatori, dove gli artisti si esibiranno gratuitamente e tutti gli introiti netti saranno devoluti ai progetti benefici di Pino Daniele Forever Onlus gemellata con Save the Children e alla Pino Daniele Trust Onlus, gemellata all'Associazione Oncologia Pediatrica e Neuroblastoma - Open Onlus.

a cura
di **Lorenzo Federico Radaelli**

Consigli per la lettura

LE TRE VITE DEL "MONDINO"

Di Paolo Mazzarello
Glifo Associati Editore,
70 pagine

Paolo Mazzarelli, Professore ordinario di Storia della Medicina e Bioetica presso l'Università di Pavia, iniziò la sua carriera scientifica presso l'Istituto Neurologico "Casimiro Mondino", alla cui storia è dedicato il libro, uscito in concomitanza con le celebrazioni per il Centenario della Fondazione, un testo dove traspare non solo profonda conoscenza storica ma anche grande legame affettivo dell'Autore con questa realtà, probabilmente unica in Europa quale fucina di iniziative verso le Neuroscienze. Un filo luminoso collega i grandi nomi della Neurologia pavese da Camillo Golgi ai nostri giorni, e la piacevole lettura del libro di Mazzarelli ci coinvolge nella descrizione di intuizioni e difficoltà superate che hanno portato ad oggi. Camillo Golgi e e Casimiro Mondino: se le loro vite non si fossero incontrate a Pavia, probabilmente la piccola Clinica psichiatrica localizzata in una dipendenza del "San Matteo", non sarebbe mai divenuta l'Istituto autonomo che oggi rappresenta una delle eccellenze mondiali per lo studio delle Neuroscienze. "Dalla sua nascita l'Istituto neurologico pavese è contraddistinto da due caratteri fondamentali - afferma Fabio Rugge, Rettore dell'Università e Presidente del "Mondino" - la ricerca di base e il trattamento del paziente, quello che oggi si chiama medicina traslazionale. Vi sono pochi luoghi al mondo che abbiano dato così tanto allo studio del sistema nervoso quanto Pavia e la sua Università. Guardare alla grandezza passata è una straordinaria fonte di ispirazione, un propellente per il futuro". Quando Casimiro Mondino arrivò a Pavia, venticinquenne, nel 1884, chiamato da Golgi a collaborare nel Laboratorio di Patologia generale, la Scuola pavese stava emergendo come Centro di eccellenza negli studi neuroanatomici, grazie alla scoperta della "reazione nera". Già Cesare Lombroso, il primo Docente di Clinica delle Malattie mentali e Antropologia, sosteneva la necessità di poter disporre di una sede adatta, visto che il piccolo ospedale militare di via Palestro non era certamente idoneo, portando avanti il progetto del Manicomio di Voghera. "Lombroso però era un picaro delle idee, mente insaziabile, avida ma privo di metodo scientifico" scrive Mazzarello, e prima che il Manicomio sia operativo si trasferisce a Torino, lasciando Pavia. Gli succedono Augusto Tamburini e Antigono Raggi e, quando la posizione diviene vacante, Golgi caldeggia, non senza contrasti, l'insediamento di Casimiro Mondino, che diviene Titolare di Cattedra nel 1900. Mondino mostra ben presto grandi capacità manageriali e dopo quattro anni viene inaugurato il primo blocco dell'Istituto di via Palestro che tuttavia rimane pertinente al San Matteo, che si impegna al mantenimento con la somma di 15.000 lire annue, di provenienza statale. Impegno poi non mantenuto: a questo punto Mondino riesce a farsi assegnare il finanziamento e, con grande abilità accumula un patrimonio che gli permette nel 1917, di convertire la Clinica in Ente morale, giuridicamente autonomo. I grandi nomi che si susseguono sono Ottorino Rossi, Giuseppe Carlo Riquier, Carlo Berlucchi, fino al secondo conflitto mondiale. Nel Dopoguerra nuove tecniche diagnostiche imprimono grande allo sviluppo dell'istituto, guidato in successione da Vittorio Tronconi, Paolo Pinelli, Faustino Savoldi e Giuseppe Nappi, che assunse la Direzione scientifica dell'istituto il 24 gennaio del 1989 mantenendola fino al luglio 2016, quando passò il testimone al Neurochimico Fabio Blandini, portando definitivamente il "Mondino" al ruolo di eccellenza internazionale che oggi è universalmente riconosciuto e realizzando nel 2003 il trasferimento alla attuale sede presso il Campus universitario del Cravino.

70 pagine di godibilissima lettura per chi abbia a cuore la storia del pensiero scientifico, in controtendenza rispetto ad una pubblicistica del negativo: qualcosa che funziona, in Italia, c'è, e il "Mondino" ne rappresenta un luminoso esempio.

Pericles 3C International Academy

Fondazione C.I.R.N.A. ONLUS

Neuroscienze in rete: Polis, Ricerca, Salute e Società

I Simposi di Confinia cephalalgica et neurologica

La Centralità del Paziente

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

Centralità del paziente: il modello della Regione Calabria nei Percorsi Diagnostici Terapeutici Assistenziali

Cefalee Croniche e Medicina del Dolore

Comorbidità emicranica

Cefalee in età evolutiva

Melatonina e Disturbi del Sonno

Pelle e Cervello

Antidolorifici e Farmaci specifici nel trattamento dell'emicrania

Malattie neurologiche: non solo farmaci

I venti anni di "Alleanza Cefalalgici"

Per informazioni:
C.I.R.N.A. Onlus Dott. Massimo Radaelli (radamass1@gmail.com - mobile 335 5697858)

Segreteria operativa:
Dott.ssa Silvia Nisticò (info@sandomenicohotel.it - mobile: 333 2857505)

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

Le pastelle

Ormai è risaputo che in ambito dietetico la frittura non gode di molto prestigio, infatti non primeggia per digeribilità e leggerezza e deve essere quindi consumata con una certa moderazione. La frittura consiste in una trasformazione fisiochimica degli alimenti che, sottoposti all'azione del calore tramite un grasso, perdono parte dell' acqua in essi contenuta subendo un cambiamento della loro struttura molecolare e della loro consistenza . Il fritto di per sé non fa male, ciò che risulta dannoso sono le sostanze di ossidazione che si formano nel grasso quando è stato usato troppo a lungo o in modo sbagliato. Il calore innesca dei processi di degradazione permanenti che, una volta avviati, si riproducono e procedono ogni volta che il grasso è sottoposto a riscaldamento.

Un fritto assorbe una certa quantità d'olio che innalza notevolmente il suo contenuto calorico; ecco perché quando si frigge bisogna prestare molta attenzione, cercando di limitare questo assorbimento. Quando un alimento viene immerso in un grasso bollente, la sua superficie esterna tende subito a sigillarsi, evitando che il grasso di cottura penetri al suo interno, ragion per cui risulta fondamentale conoscere e monitorare la temperatura del grasso di cottura per non rischiare di ottenere dei fritti inzuppati di grasso e indigesti. Le fritture sono dovute in parte alla coagulazione delle proteine e alla <caramellatura > degli zuccheri e amidi, infatti gli alimenti che non presentano glucidi in superficie, per essere fritti e ottenere una certa colorazione, necessitano di un' impanatura o un rivestimento come nel caso della carne impanata. Per gli alimenti ricchi di amido, invece, come le patate, non è necessario alcun rivestimento di protezione: dopo essere state pulite, lavate, tagliate e asciugate possono essere fritte direttamente nella sostanza grassa.

Per alcuni alimenti, considerata la loro peculiare caratteristica, prima di sottoporli a un trattamento di frittura, è necessario proteggerli con una pastella che li renda impermeabili e che, a contatto con il grasso bollente, formi un involucro di protezione, con il vantaggio di attenuare il calore proveniente dal grasso su tutta la loro superficie. All'interno di una pastella possiamo trovare agenti dilatanti, come albumi, lievito di birra o acqua frizzante che, a contatto con il grasso di cottura bollente, generano una crosta dorata che con il prolungarsi della cottura diventa croccante.

Una frittura eseguita a regola d'arte, utilizzando un grasso fresco di ottima qualità ed effettuando un attento controllo della temperatura, non comporterà sicuramente rischi per la nostra salute e per la nostra digestione.

Gli elementi che entrano in gioco nella realizzazione di una pastella sono diversi e variano in base all'alimento da friggere e alle sue dimensioni. Vediamo nello specifico quali sono gli ingredienti che di solito vengono utilizzati per la loro preparazione:

1. FARINA: elemento fondamentale per la preparazione della pastella perché riesce a legare la parte acquosa e a non far penetrare l'olio all'interno dell'alimento, che rimarrà morbido perché non avrà perso molti liquidi. Infatti, per coagularsi rapidamente, il rivestimento deve essere a base di amido, contenere una certa quantità di proteine e deve essere idoneo per l'alimento che andrà a coprire.

Alcuni alimenti ricchi di acqua, prima di essere immersi nella pastella, vengono leggermente infarinati in modo da creare un doppio rivestimento e trattenere i liquidi all'interno senza compromettere la croccantezza esterna e la morbidezza interna del fritto. Per la frittura del pesce fresco, del baccalà e di alcuni tipi di verdure, non è necessario utilizzare una pastella basta anche solo l'infarinatura. In questo caso bisogna prestare molta attenzione prima di immergerli nell'olio bollente, infatti è consigliabile scuotere bene l'alimento infarinato per far cadere tutta la farina in eccesso perché, depositandosi all'interno della padella o della friggitrice, brucerebbe, rendendo il grasso di cottura di colore scuro e conferendogli un sapore amarognolo, tipico di bruciato. L'infarinatura è un procedimento particolarmente adatto per le verdure tagliate finemente e per i pesci di piccole dimensioni.

Le farine utilizzate possono variare dal grano tenero, al mais, al riso, ai cereali alternativi. Per la preparazione delle pastelle non sono consigliabili farine ricche di glutine perché, data la loro tenacità, tendono ad assorbire troppo olio impregnando la pastella. Inoltre, consiglio sempre di setacciare bene le farine per evitare agglomerati troppo accentuati di acqua e farina che durante la cottura rischiano di non essere attraversati dall'olio e quindi di rimanere crudi e indigesti. Con questo non voglio dire che nella pastella non ci debbano essere grumi: una parte di questi ultimi è necessaria perché sono proprio essi a rendere croccante la pastella, motivo per cui i Giapponesi lavorano acqua e farina solo per pochi secondi con le loro bacchette. Nell'ambito della preparazione delle pastelle, merita un posto di rilievo la farina di riso che con la sua finezza e leggerezza conferisce al fritto note croccanti ben marcate e un piacevole colore dorato. Tenendo conto che la farina di riso teme molto l'umidità, consiglio di tagliarla con fecola di patate nella preparazione delle pastelle semiliquide, mentre per gli alimenti che necessitano solo di una infarinatura si può usare direttamente, senza nessuna aggiunta.

2. LIEVITO: il lievito favorisce lo sviluppo della pastella durante la cottura perché lavora per produrre il gas anidride carbonica che gonfia i palloncini di glutine, promuovendo la formazione di composti chimici che conferiscono alla pastella un sapore caratteristico. La sua quantità deve essere ben dosata perché, se è notevole, si corre il rischio di ottenere la formazione di un involucro esterno troppo voluminoso, che tenderà a separarsi dall'alimento.

Il lievito nella preparazione delle pastelle agisce solamente una volta, precisamente durante la fase di cottura, e non necessita di una lievitazione preliminare, ma solamente di un tempo di riposo per distribuire in modo più omogeneo i gas del lievito che renderanno la pastella leggera grazie alla creazione di miriadi di alveoli che si formano durante la frittura. L'anidride carbonica sprigionata dal lievito è la stessa che si sviluppa e che si trova nello Champagne o nella birra; scaldandosi, l'anidride carbonica si dilata e più i gas saranno distribuiti in modo uniforme dentro la pastella, più la formazione di alveoli sarà sottile e persistente. Questo è possibile solo se la pastella si lascia riposare per un certo periodo di tempo.

3. LA BIRRA: anche la birra, come il lievito, agisce sulla pastella apportando anidride carbonica. Fondamentale per la buona riuscita della pastella è che la birra sia fredda e che, dopo averla incorporata, si rispettino dei tempi di riposo per meglio diffondere i gas. La birra conferisce agli alimenti sottoposti alla frittura una nota croccante e un leggero sapore amarognolo. Naturalmente la parte alcolica tenderà a evaporare sotto l'azione del calore.

4. ACQUA: l'acqua è un elemento fondamentale per la creazione della pastella e la sua quantità di solito è circa il doppio della farina. Può essere naturale o frizzante e nella maggior parte dei casi deve essere fredda o ghiacciata. L'acqua idrata l'amido rendendolo fluido e aderente, distribuendo meglio tutti gli elementi al suo interno. La quantità di acqua deve essere equilibrata perché con una quantità eccessiva si rischia di avere una pastella troppo liquida e poco aderente all'alimento. Viceversa una pastella troppo densa non farà passare calore all'interno, con il rischio di bruciare solo l'esterno.

5. UOVA: i tuorli conferiscono alla pastella consistenza, viscosità, colore e sapore. In alcuni casi fungono come leganti della pastella stessa, rompendo la tenacità con la farina. Gli albumi invece danno alla pastella la leggerezza e croccantezza. Consiglio di mettere gli albumi montati a neve dentro la pastella solo al momento di utilizzarla, per non far perdere loro l'aria incorporata con la montata.

6. SALE: serve per rendere più sapida la pastella; non andrebbe aggiunto subito, ma a fine cottura perché il sale ha un elevato potere igroscopico capace di trattenere l'umidità che durante la frittura deve evaporare il più possibile.

7. OLIO: in alcune ricette è prevista l'aggiunta di olio nella pastella. L'olio apporta alla pastella vantaggi e svantaggi: se da una parte aiuta a mescolare meglio i vari ingredienti che la compongono, rendendola lucida e brillante, dall'altra elimina in fase di preparazione tutti i grumi della farina che però sono importanti in cottura per creare gli alveoli di frittura. Oltre

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

a questo, l'olio tende a far perdere aderenza alla pastella, con il rischio di non coprire completamente l'alimento da friggere.

LA TEMPERATURA DEL GRASSO DI COTTURA

La biochimica della frittura è un argomento molto complesso e articolato e lo studio delle modificazioni dei grassi viene affrontato da anni in numerosi laboratori. I grassi in cottura, oltre ad aggiungere sapore e gradevolezza ai cibi, conducono il calore, fungono da lubrificanti tra l'utensile di cottura e l'alimento e, grazie alla loro fluidità, evitano che quest'ultimo si attacchi al fondo della padella. Per ottenere un ottimo fritto, la scelta del grasso è fondamentale e dipende dallo specifico grado di tolleranza al calore. Ogni grasso infatti con l'aumentare della temperatura si ossida, decomponendosi e generando sostanze tossiche, motivo per cui durante la frittura il grasso non deve scaldarsi troppo per non arrivare al punto fumo che è la temperatura alla quale il grasso si degrada. Tuttavia non deve nemmeno raffreddarsi in fretta, infatti la quantità di pezzi da friggere deve essere idonea alla capienza del recipiente di cottura, perché troppi pezzi immersi in un recipiente che può contenere poco grasso, rischiano di fare abbassare drasticamente la temperatura di quest'ultimo; viceversa, piccole quantità di alimenti da friggere immersi in abbondante grasso possono fare aumentare troppo la sua temperatura con il rischio di portare il grasso scoperto a ossidazione. Il punto fumo di un olio dipende da molti fattori tra cui l'acidità; se un olio ha una bassa acidità, il punto fumo risulta più alto, al contrario con un'alta acidità sarà più basso.

I grassi ricchi di acidi grassi polinsaturi non sono adatti per la frittura perché poco stabili e hanno un punto fumo molto basso. L'olio di girasole, per esempio, è ricco di acidi grassi polinsaturi, ragion per cui ne è sconsigliato l'utilizzo per le fritture. L'olio di oliva invece contiene una certa quantità di grassi monoinsaturi che resistono meglio alle alte temperature e quindi è più adatto per le fritture perché ha un punto fumo abbastanza elevato. Anche gli oli raffinati, rispetto a quelli non raffinati, sono adatti alla frittura perché hanno un punto di fumo superiore e maggiore stabilità. Tra gli oli non raffinati con il più alto punto fumo troviamo l'olio extravergine di oliva (210°C), il quale, non essendo stato purificato, contiene delle molecole che agiscono come antiossidanti e che ne rallentano la degradazione.

Risulta utile controllare con un termometro alimentare la temperatura del grasso durante la fase di frittura che deve rimanere costante per tutto il tempo della cottura.

Per friggere alimenti di grosse dimensioni, consiglio di utilizzare la tecnica dell'immersione portando il grasso ad alte temperature, per evitare che quest'ultimo si raffreddi velocemente a contatto con l'alimento. La quantità di olio per friggere deve essere tale da permettere al prodotto di galleggiare senza mai toccare il fondo del tegame e avere tutto lo spazio per svilupparsi e cuocere in modo uniforme.

Non è vero che si frigge sempre alla stessa temperatura: dipende da che cosa si frigge e in che modo si vuole friggere. Un bravo cuoco questo lo sa. Conosce perfettamente le reazioni del grasso a ogni temperatura e quale utensile utilizzare per ottenere degli ottimi risultati.

IL PUNTO FUMO DI ALCUNI GRASSI E OLI PER LA FRITTURA

- Strutto 260°C
- Olio di palma raffinato 240°C
- Olio extravergine di oliva 210°C
- Olio di arachide 180°/190°C
- Olio di oliva 185°C
- Olio di cocco 177°C
- Olio di mais 160°C
- Olio di soia 130°C
- Burro 130°C (chiarificato 160°C)

TEMPERATURE DEL GRASSO DI COTTURA PER UNA CORRETTA FRITTURA

La temperatura del grasso di cottura determina la formazione di una crosta che impedisce al grasso di entrare all'interno dell'alimento; la temperatura del grasso può avere delle leggere variazioni in base al tipo e alle dimensioni dell'alimento da friggere:

- TEMPERATURA 150°C (pollo, coniglio, tagliati a grossi pezzi, pesci con cottura prolungata);
- TEMPERATURA 160°-170°C (tutti i dolci, la carne impanata e i fritti vegetali);
- TEMPERATURA 180°C (pesci piccoli, crocchette, frattaglie, piccoli frutti vegetali, alimenti surgelati).

ALCUNI CONSIGLI PER UN'OTTIMA FRITTURA

- L'alimento da friggere deve essere immerso nell'olio solamente quando quest'ultimo ha raggiunto la temperatura di 150-180°C.
- Non fate superare al grasso di frittura la temperatura di 180°C.
- Non introducete cibi freddi nel grasso di cottura: è consigliabile che siano a temperatura ambiente.
- Utilizzate solo grassi idonei per la frittura.
- Friggete sempre in abbondante grasso.
- Evitate, per quanto possibile, l'aggiunta del sale nel grasso di cottura perché ne accelera l'alterazione.
- Il grasso, al contrario dell'acqua che si ferma a 100°C, continua ad aumentare la temperatura, quindi controllate sempre l'intensità della fiamma.
- Usate recipienti adatti alla frittura, per dimensioni e materiali.
- La temperatura troppo bassa dell'olio inzuppa gli alimenti, rendendoli indigesti e calorici. Una volta fritti gli alimenti vanno tenuti su carta assorbente per qualche minuto per facilitare la dispersione del grasso in eccesso.
- L'alimento prima della frittura deve essere completamente asciutto per evitare che l'acqua finisca nell'olio caldo.
- Alimenti acquosi e di struttura meno compatta e consistente prima di essere rivestiti con la pastella devono essere necessariamente infarinati.
- Gli alimenti da friggere devono essere a temperatura ambiente per evitare un raffreddamento del grasso.
- Non aggiungete sale nell'impanatura perché concentra l'umidità e impedisce la formazione della crosticina croccante.
- I vari condimenti, come sale e pepe, vanno aggiunti solo a fine cottura, quando l'alimento è ancora caldo.
- Non friggete contemporaneamente quantità eccessive di alimenti, affollando la padella o la friggitrice.
- Proteggete l'olio e i grassi dalla luce e dal calore: vanno sempre conservati in luoghi bui e asciutti.
- Cambiate l'olio usato all'occorrenza senza fare rabbocchi con olio fresco.
- Prima di friggere un alimento infarinato è importante scuoterlo bene per evitare che la farina si depositi nell'olio producendo sostanze tossiche.
- Se friggete in anticipo, non coprite mai il fritto caldo perché rischierete di creare intorno a quest'ultimo un ambiente umido con perdita della croccantezza esterna.
- Per i prodotti da infarinare e friggere, infarinate al momento di immergere l'alimento nell'olio, altrimenti la farina tenderà ad inumidirsi e a staccarsi successivamente dall'alimento compromettendo la crosta esterna.
- Non friggete mai il pesce quando è ancora congelato; lasciatelo scongelare, sciacquatelo e asciugatelo perfettamente.

LA TEMPURA

La Tempura è una particolare tecnica di frittura Giapponese, utilizzata per carne e pesce, e consiste in una base di acqua gasata a bassa temperatura e farina. Con la Tempura si rivestono alimenti che, successivamente sottoposti a frittura, diventano croccanti, leggeri e dorati. Anche se la ricetta originale della Tempura è composta da sola acqua e farina, quest'ultima si può arricchire con altri alimenti, come uova e lievito. La Tempura si distingue da una normale pastella per la sua leggerezza, trasparenza e perché conferisce all'alimento maggiore croccantezza.

ECCO ALCUNI CONSIGLI PER PREPARARE UN'OTTIMA TEMPURA

- Utilizzate sempre acqua ghiacciata per la sua preparazione.
- Lasciatela riposare in frigorifero per almeno un'ora.
- Le materie prime utilizzate per la sua preparazione devono essere sempre freschissime.
- Per friggere le verdure evitate l'aggiunta di uova nella Tempura.
- Praticate delle piccole incisioni sugli alimenti da friggere per evitare che si arriccino durante la cottura.
- Verdure e pesce, prima di essere immersi nella Tempura, devono essere leggermente infarinati o passati nella fecola di patate.
- Per ottenere un fritto leggero, gli ingredienti dovranno trattenere solo un velo sottile di pastella.
- Girate sempre l'alimento immerso nell'olio per dargli una doratura uniforme.
- Per friggere utilizzate solo olio di semi.
- L'olio di frittura deve mantenersi a una temperatura piuttosto bassa, intorno ai 170°C.
- Servite la Tempura calda e croccante.

CHE COS'È LA SOFFIATURA

La soffiatura è un procedimento che si utilizza per la frittura delle patate e consiste nel sottoporre le patate a due procedimenti di cottura il primo a calore ridotto, alla temperatura di 120-130°c per 4/5 minuti e il secondo a temperatura altissima per 2-3 secondi. Mentre la prima cottura cuocerà bene le patate all'interno e parzialmente all'esterno, la seconda provocherà un immediato rigonfiamento delle stesse.

Sorriso a rischio per 4 italiani su 10

Arrossamento, gonfiore, bruciore e sanguinamento minacciano il sorriso e la salute di un esercito di italiani. La bocca è un 'tallone d'Achille' per 8 su 10 e 23 milioni soffrono di gengivite, spesso senza rendersene conto. Solo il 57% si rivolge a un esperto, mentre il 43% si affida al consiglio di amici, parenti o al 'dottor Google'. Ma se trascurata, questa condizione può diventare la prima tappa di una rotta che ha per capolinea la parodontite, già conclamata in forma grave per un 10-14% di connazionali a rischio concreto di perdere i denti. Invece, imparando l'abc dell'igiene orale e a chiedere aiuto in tempo, il viaggio può finire diversamente. 'Destinazione: gengive sane'. Si chiama così una campagna lanciata da Gsk Consumer Healthcare in collaborazione con l'Aidi, Associazione igienisti dentali italiani.

"Solo se affrontati tempestivamente i disturbi gengivali possono essere reversibili", avverte la presidente di Aidi, Antonella Abbinante. "Per rallentare o interrompere il percorso - sottolinea - è importante una corretta routine di igiene orale. Prendersi cura ogni giorno della salute della bocca e affidarsi periodicamente a trattamenti di igiene orale professionale, fatti da un igienista dentale, può davvero fare la differenza". Il nemico da tenere lontano è la parodontite, sesta malattia al mondo per incidenza, collegata a una sequela di problemi che vanno dalla perdita del dente all'aggravamento di diabete o patologie cardiovascolari, fino a un pericolo di parto prematuro nelle donne in gravidanza. Senza contare i problemi psicologici e sociali, causati anche solo all'alito cattivo: coinvolge almeno una volta nella vita 30 milioni di italiani e per il 60% è fonte di imbarazzo e difficoltà di relazione.

L'indagine Gfk ha coinvolto 2 mila over 25 decisori nell'acquisto di prodotti per la salute orale, rappresentativi di circa 35,5 milioni di italiani. La fotografia restituisce un primo elemento chiave: "Il 77% ha sperimentato un disturbo alla bocca nell'ultimo anno e il primo della lista è proprio la gengivite - riferisce Stefania Fregosi, responsabile Marketing Effectiveness South Region Gfk - Sono consapevoli di soffrirne 23 milioni di persone, il 47% degli italiani, di cui il 26% in forma grave; però c'è un altro 18% che, pur avendo i sintomi, non sa riconoscerli. Si può quindi calcolare che la gengivite interessi il 65% della popolazione, cioè 2 persone su 3".

"Manca dunque la consapevolezza del problema, ma anche della sua gravità", osserva la ricercatrice: nella classifica delle preoccupazioni la gengivite sta nelle ultime posizioni, preceduta da altri disturbi come la carie, l'erosione dentale, l'alito poco fresco. "Inoltre c'è confusione sulle cause": se le gengive sono in fiamme, la colpa viene data allo spazzolino da denti, a come si usa o all'età che avanza, "mentre la scarsa igiene orale e la mancanza di una regolare pulizia professionale vengono messe al terzo/quarto posto". Forse anche per questo "il 9% degli italiani non si è mai fatto vedere da un dentista e il 29% ci si va meno di una volta all'anno".

Il dato più allarmante è che "quasi una persona su 2 con problemi gengivali non si rivolge a un esperto (dentista, igienista dentale, farmacista) - segnala Fregosi - bensì al consiglio di persone vicine oppure a Internet". Un fai-da-te che finisce nel nulla: "Nel 58% dei casi questi pazienti non faranno niente per risolvere il loro disturbo, mentre chi si mette nelle mani di un professionista entra in un circuito virtuoso, una consulenza a 360 gradi che può indicare l'opportunità di correggere abitudini sbagliate (46%), di usare prodotti specifici (54%) o di affidarsi a un trattamento specialistico (37%)".

Premesso che il sorriso è un biglietto da visita e che l'immagine aiuta, il messaggio degli esperti è che "un sorriso bello è prima di tutto un sorriso sano e una bocca sana sta in un corpo sano". Mario Aimetti, presidente della Sidp, la Società italiana di parodontologia e implantologia, paragona le gengive a "una coperta, o se vogliamo a una guarnizione che protegge l'osso e i tessuti sottostanti". Averne cura è cruciale perché, "se è vero che non tutte le gengiviti non trattate evolvono in parodontite, è altrettanto vero che tutte le parodontiti sono l'evoluzione di una gengivite". E sono tante: "colpiscono il 45-50% degli italiani, il 10-15% in forma grave. Eppure soltanto uno su 4 sa di soffrirne e appena un connazionale su 100 riceve cure parodontali".

Far finta di niente può togliere il sorriso, ma non solo. Gli effetti di una parodontite trascurata non si limitano infatti alla perdita dei denti: "Si tratta di una malattia infiammatoria cronica - avverte lo specialista - che porta in circolo miliardi di batteri e di sostanze tossiche" legate a doppio filo "con il processo di aterosclerosi alla base delle patologie cardiovascolari, con malattie metaboliche come il diabete o l'obesita, addirittura con un maggior rischio di nascite pretermine per le future mamme".

OpenZone raddoppia, al via lavori ampliamento campus scientifico Bresso

Partono a Bresso, alle porte di Milano, i lavori per l'ampliamento di OpenZone, il campus dedicato alle Scienze della Vita creato da Zambon, multinazionale farmaceutica nata nel 1906 a Vicenza. Il progetto, firmato dall'architetto Michele De Lucchi , prevede un investimento complessivo di 56 milioni di euro e punta, entro il 2020, al raddoppio degli spazi e dei laboratori esistenti, arrivando a una dimensione complessiva di 37mila metri quadri che potranno ospitare fino a 1200 persone.

"OpenZone - spiega Elena Zambon, presidente dell'omonimo gruppo - è nato con la missione di creare un ecosistema imprenditoriale dove favorire lo scambio di conoscenze e la nascita di collaborazioni nel settore delle Scienze della Vita". Attualmente "ospita già alcune tra le principali imprese biotech, farmaceutiche e di terapie geniche avanzate, fortemente orientate alla ricerca e all'innovazione".

L'obiettivo è dunque di "trasformare quello che oggi è un network in una vera e propria community che possa condividere non solo gli spazi, ma anche anche valori e missioni". In questo senso, secondo Zambon, "occorre cambiare gli ambienti in spazi aperti, luoghi di dialogo che favoriscano lo scambio delle idee e dove trovare ispirazioni". Il tutto per "creare nuove soluzioni che consentano di migliorare la vita dei pazienti". E per fare tutto questo "ci siamo affidati a un filosofo dell'architettura", Michele De Lucchi.

In passato, ricorda l'archistar, "quando si progettava un posto di lavoro si immaginavano file interminabili di scrivanie" e "l'unico luogo di incontro era la macchinetta del caffè, che veniva piazzata sul pianerottolo o in qualche sgabuzzino". Oggi, invece, "gli uffici si disegnano in maniera totalmente diversa perché lo spirito è profondamente cambiato". Del resto, "come diceva Stephen Hawking, i più grandi risultati dell'umanità si sono ottenuti negli incontri". E "l'architettura, con la realizzazione di ambienti piacevoli, rassicuranti e stimolanti, è uno strumento per rendere più accessibile e immediato il contatto umano e il conseguente trasferimento di conoscenza".

OpenZone al momento ospita già più di venti realtà operanti nel campo delle Scienze della Vita. Con l'ampliamento del campus, Milano e la Città Metropolitana si arricchiranno di ulteriori nuove opportunità di sviluppo: "tra innovazione e tecnologia - sottolinea il sindaco di Milano Giuseppe Sala - il futuro prende forma e lo fa in un campo di eccellenza, quello scientifico, che ci vede avanti in Italia proprio grazie a realtà come questa".

Particolare attenzione viene posta anche all'ambiente, che costituisce un tema sempre più centrale per i cittadini: "L'amministrazione di Bresso - spiega il sindaco Ugo Vecchiarelli - si è impegnata nella riconversione delle aree industriali dismesse in nuove zone da dedicare all'innovazione e alla ricerca". La programmazione urbanistica dal 2003 al 2017 "ha considerato il comparto Zambon quale ambito di trasformazione territoriale e rinnovo urbano, con particolare riferimento alla ricerca, alla sperimentazione ed all'innovazione tecnologica, nonché al verde attrezzato a parco, a parcheggi e ad attrezzature di interesse generale". Anche "i Giardini della Scienza, che si inseriscono nel percorso di promozione della cultura scientifica, rappresentano un importante strumento di riqualificazione ambientale dell'area interessata".

A Roma primo centro per scompenso cardiaco di Aisc

Assicurare ai pazienti affetti da scompenso cardiaco la migliore soluzione in ogni fase del percorso della patologia, migliorando l'aderenza alle terapie e garantendo una gestione coordinata da un team multidisciplinare di specialisti.

Sono questi i punti di forza delle convenzioni siglate a Roma da Aisc (Associazione italiana scompensati cardiaci) con l'ospedale Madre Giuseppina Vannini e con l'Irccs San Raffaele Pisana, in occasione dell'evento 'Un nuovo modello per la gestione ottimale dello scompenso cardiaco in Italia: tra esigenze del paziente, realtà assistenziali e istituzioni',

Per la prima volta all'associazione pazienti viene affidato un Centro di scompenso cardiaco, la nuova struttura dedicata presso il Poliambulatorio, afferente all'ospedale Vannini - dove saranno assicurate anche attività di informazione, ricerca e formazione. Inoltre, in virtù della convenzione con l'ospedale, a breve verrà istituto un Master di primo livello per la formazione di personale infermieristico dedicato alla gestione del paziente scompensato.

Gli accordi, sottolineano le due strutture ospedaliere e l'Aisc, permetteranno una reale presa in carico dei pazienti colpiti da una patologia che rappresenta la seconda causa di morte in Italia, e che nel Lazio ha colpito oltre 17 mila pazienti nel 2015.

"Siamo arrivati alla conclusione, dopo 4 anni dall'istituzione dell'associazione, che il mondo medico forse dovrebbe affrontare meglio questa problematica - spiega Salvatore di Somma, direttore scientifico Aisc - Prima di tutto coinvolgendo di più i pazienti, sensibilizzandoli verso corretti stili di vita, regimi alimentare sani e attività fisica. Forse abbiamo sottovalutato il bisogno di una multidisciplinarietà.

"Quello che pensiamo -sottolinea di Somma- è che i centri gestiti da Aisc debbano essere equipaggiati per rispondere a tutte le esigenze complesse dei pazienti con scompenso cardiaco: quelle cardiologiche, quelle internistiche, quelle nefrologiche e quelle respiratorie e riabilitative. Il San Raffaele diventa una struttura collegata al Vannini, che risponde a queste esigenze in una sorta di 'staffetta del cuore' dove i pazienti vengono seguiti durante l'intero percorso. Questo - puntualizza di Somma - è un modello sperimentale; l'idea sarebbe quella di esportarlo non solo nel Lazio, ma anche in altre regioni".

"Finalmente oggi avviamo un progetto che passa dalla semplice enunciazione 'il paziente al centro', che tante volte volte si sente ripetere al giorno d'oggi, a un azione concreta - aggiunge Massimo Fini, direttore scientifico Irccs San Raffaele Pisana - non è più una semplice enunciazione, ma diviene un percorso di presa in carico globale diviso tra più strutture sanitarie, che effettivamente mette al centro dell'interesse medico quelli che sono i reali bisogni di salute del paziente".

"Lo scompenso cardiaco - evidenzia Fini - è diventato ormai una epidemia sanitaria, a causa dell'invecchiamento della popolazione e l'incremento delle patologie croniche. E' evidente che non possiamo pensare di gestirlo, come purtroppo è stato fino ad adesso, con interventi spot. Gli interventi devono esser sincronizzati e collegati fra di loro".

"La risposta innovativa che diamo oggi è proprio questa: farci carico del paziente dall'evento acuto fino alla fase post acuta, riabilitativa. La collaborazione tra i due istituti - precisa Fini - permetterà già ai pazienti aderenti all'Aisc di avere una gestione unitaria, condivisa e di collaborazione; è auspicabile che questo diventi un modello che prescinde dalle strutture partecipanti".

Per Pietro Lentini, responsabile del Centro ipertensione dell'ospedale Vannini, è fondamentale che "il paziente scompensato sia assistito in maniera globale, poiché va incontro a riacutizzazioni frequenti. Ha necessità di essere controllato quando sta bene, in fase di compenso, e ha necessità di supporto immediato qualora entri in scompenso acuto".

"L'istituzione di questo ambulatorio - dice Lentini - ci renderà sempre più efficienti, e soprattutto istituzionalizzerà e renderà più visibile questo tipo di collaborazione. I pazienti hanno bisogno di essere informati, e l'informazione è parte della cura perché il paziente scompensato, soprattutto nelle prime fasi, non sa di esserlo".

In collaborazione con il Comitato scientifico e con tutti i Lettori

- *Quando il male rende cattivi*
- *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:

Legionella: il nemico invisibile

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

OGGI SIAMO PIÙ FORTI

FIDIA E SOOFT, UNIONE D'ECCELLENZA.

www.primastudio.it

fidia farmaceutici

SOOFT

PASSIONE, INNOVAZIONE E AUDACIA.

ATTRAVERSO QUESTI VALORI ALIMENTIAMO LA NOSTRA MOTIVAZIONE, CI PONIAMO NUOVI OBIETTIVI, RACCOGLIAMO NUOVE SFIDE. L'UNIONE CON IL GRUPPO SOOFT VA IN QUESTA DIREZIONE: DUE ECCELLENZE ITALIANE CHE SI INCONTRANO E CONTRIBUISCONO ALLA CRESCITA DI UN GRUPPO SEMPRE PIÙ FORTE.

www.fidiapharma.com