

MEDICO

Medico

AGGIORNAMENTO E CULTURA, HOBBIES, STORIE DI MEDICI E PROBLEMI VARI

INSERTO REDAZIONALE GIORNALE DELLA PREVIDENZA DEI MEDICI E DEGLI ODONTOIATRI N. 01/2003

Spulciando qua e là

di Franziska Steno



RIETI - ITALIA

Un centro specializzato, per usare l'aviazione e la sua cultura a scopi sociali. Uno su tutti. "Aiutare il reinserimento di ragazzi disagiati, che hanno avuto problemi e che cercano un riferimento per il futuro". Lo sostiene l'architetto Giuseppe Leoni, dallo scorso novembre commissario straordinario dell'Aero Club d'Italia, l'ente (nonché federazione affiliata al Coni) che sta all'aeroplano come l'Acì sta all'automobile.

Premesso che ogni Aero Club potrebbe aderire all'iniziativa, una vera e propria San Patrignano dell'aviazione dovrebbe sorgere a Rieti, dove per anni gli aliantisti hanno avuto il centro di alta specializzazione. "Quella è una struttura grande, da rilanciare con una proposta mirata sui ragazzi" sottolinea Leoni, che ha già abbozzato un progetto di massima. Persone disagiate, certo, ma a quale livello? "Parliamo pure di chi ha avuto problemi con la droga. O di chi non ha arte e parte e cerca lavoro. L'aereo per me è stato una palestra di vita e mi ha insegnato tanti concetti trasferibili nella quotidianità: impari a controllare te stesso, le regole vigenti, le condizioni del velivolo. Se devi salire su un aeroplano, non pensi certo a farti le "pere"...

"La salvezza dell'uomo è nelle mani dei disadattati creativi"

(Martin Luther King: *La forza di amare*).



ROMA - ITALIA

C'era chi prometteva impieghi da 6mila euro al mese, chi andava a caccia di operatori televisivi e chi offriva lavori nel turismo. In verità, più che occupazione e stipendi con molti zeri, si celavano stratagemmi per succhiare denaro a disoccupati e disperati.

Volete un lavoro? Prego acquistare per soli 35 euro una videocassetta con consigli *ad hoc* per raggiungere l'obiettivo.

Aspirate a diventare telecronisti di calcio? Cominciate a iscrivervi per partecipare a un provino "gratuito", versando però 100 euro. Puntate su un'occupazione da casa? Prima pagate 50 euro, l'impiego può attendere.

Chi non ha atteso sono stati i funzionari dell'Autorità garante del mercato, che vigila anche sulle pubblicità ingannevoli. Negli ultimi mesi, come di consueto, hanno ricevuto denunce di associazioni dei consumatori con prove di truffe e segnalazioni di cittadini su annunci menzognieri.

Un esempio per tutti:

"Fino a 12 milioni al mese, lavorando part time da casa", si leggeva su un'inserzione pubblicata da un quotidiano negli scorsi mesi. Un'offerta che non ha convinto il Movimento Consumatori che ha chiesto l'intervento dell'Authority. Sorpresa: si riceveva a casa materiale ciclostilato e s'invitava a chiamare un altro numero. Questo secondo recapito svelava il bluff: prima dell'agognato e generoso stipendio occorreva spedire al signor X 69mila lire per ricevere una video cassetta che spiegava come guadagnare i soldi promessi.

"Non ti fidare, ragazzo mio, di quelli che promettono di farti ricco dalla mattina alla sera. Per il solito o sono matti o imbroglioni".

(Carlo Collodi: *Le avventure di Pinocchio*)



PALERMO - ITALIA

Una signora palermitana residente da una vita a Milano, a 66 anni ha scoperto di essere stata adottata. Ora lancia un appello per scoprire la madre naturale. Si è affidata ad un legale per tentare di far riaffiorare il passato. "Se qualcuno sa, parli: la mia vera mamma probabilmente sarà morta, ma forse c'è chi può aiutarci".

Tutto cominciò il primo gennaio del 1936, quando in un orfanotrofio del capoluogo siciliano una sedicente Salvatrice lasciò una neonata, figlia di una donna che "non consente di essere nominata". Nell'atto di nascita originale, scovato dall'avvocato, è indicata con un nome imposto dal funzionario dell'istituto dei trovatelli. Con l'adozione il cambio d'identità.

La donna, vedova e con figli, racconta di essere stata informata dalla stessa madre adottiva. Dopo il primo choc ("quando mi ha detto 'tu non sei mia figlia', ho pensato che fosse impazzita"), ha deciso di andare a ritroso nel tempo.

"Si è sempre figli di qualcuno".

(Beaumarchais: *Il matrimonio di Figaro*)



BALI - INDONESIA

Parcheeggiati fuori dall'obitorio dell'ospedale Sanglah, nell'isola di Bali erano parcheggiati due camion frigoriferi pieni di sacchi contenenti pezzi di corpo umano: mani, braccia, piedi appartenenti alle 192 vittime dell'attentato alla discoteca del 12 ottobre scorso.

In tutto oltre trecento resti di cui il governo indonesiano non sa cosa fare perché non possono

nemmeno più essere identificati.

"Attendiamo di raggiungere un accordo con i Paesi stranieri da cui provengono le vittime per decidere del destino di quei resti" ha detto il ministro della Salute indonesiano Achmad Suyudi. I morti nell'esplosione che ha devastato il Sari Club di Kuta Beach erano in maggior parte turisti australiani, ma anche inglesi, americani, tedeschi, svedesi, francesi, svizzeri e giapponesi. L'opera di riconoscimento dei corpi è stata un'operazione lunga e straziante dato che i cadaveri erano irriconoscibili, carbonizzati e smembrati.

"I morti, i poveri morti hanno grandi dolori"

(Baudelaire: *I fiori del male*)



BUFFALO - STATI UNITI

Un uomo di 80 anni di Buffalo che dona sangue da oltre mezzo secolo è entrato nel Guinness dei Primati.

Daniel O'Donnell, che ha cominciato la sua opera di donatore negli anni della Grande Depressione per aiutare un'amica della madre, ha da allora offerto il suo sangue per 300 volte. È stata la Croce Rossa americana a sottoporre la candidatura ai giurati del Guinness: il record precedente appartiene a una persona che ha ufficialmente donato il sangue 226 volte.

"Gli uomini mentono quando dicono che hanno orrore del sangue"

(Ivan Bunin: *La notte*)



VENTIMIGLIA - ITALIA

Un motociclo rubato 25 anni fa a Milano è stato recuperato dai carabinieri di Ventimiglia durante un'operazione di controllo per le festività natalizie. Si tratta di una Vespa 50 che era stata trafugata ad un sessantenne del capoluogo lombardo. I militari hanno denunciato con l'accusa di ricettazione un uomo di Dolceacqua, il quale ha dichiarato di aver acquistato il ciclomotore nei mesi scorsi da un altro abitante di Dolceacqua senza sospettare la provenienza furtiva del ciclomotore.

Secondo i carabinieri la Vespa 50, prima di arrivare in possesso dell'uomo al quale è stata trovata, sarebbe stata oggetto di numerosi passaggi di mano.

"Io sempre je l'ho dato sto conzijo/

"Checco, arruba un mijone: e pe le chiese/ sarai san Checco, t'arzeranno un gijo".

(Belli: *La madre der Borgaretto - Dai Sonetti*)

MOSTRE

ESPOSIZIONI E MOSTRE IN ITALIA

AOSTA - fino al 13 maggio 2003

L'arte del gioco. Da Klee a Boetti. Duecento opere tra dipinti, sculture, installazioni, fotografie, video e videogiochi, provenienti dalle maggiori collezioni pubbliche e private affrontano il tema del gioco nell'arte del Novecento, dalle avanguardie ai videogiochi. Museo Archeologico Regionale - Piazza Roncas 1 - tel. 0165.275902.

BRESCIA - fino al 29 giugno 2003

Il Coro delle monache. Cori e corali a Brescia. Dopo un lungo intervento di restauro e di adeguamento, viene aperto al pubblico il Coro del Monastero di Santa Giulia ed esposti nelle sale adiacenti il grande leggio ligneo intagliato e intarsiato e una raffinata selezione di codici miniati. Santa Giulia Museo della Città - tel. 030.2977834.

BRESCIA - fino al 29 giugno 2003

Brescia romana. Le domus dell'Ortaglia. Il ricco nucleo di abitazioni di epoca romana scoperto nel sottosuolo di quello che è stato l'orto del Monastero di S. Giulia costituisce uno dei fulcri del percorso espositivo che presenta testimonianze dell'antica Brixia. Santa Giulia Museo della Città - tel. 030.2977834.

CREMONA - fino al 4 maggio 2003

Picasso, Mirò, Dalì e la pittura catalana del primo Novecento. Allestimento di grande interesse artistico e scientifico perché sottolinea l'importanza del linguaggio plastico, le referenze artistiche di questi autori e stabilisce collegamenti inediti tra le opere selezionate. Museo civico Ala Ponzzone - tel. 0372.31222.

PARMA - fino al 15 maggio 2003

Parmigianino e il Manierismo europeo. In occasione del V centenario dalla nascita, la città di Parma dedica una ras-

segna a Francesco Mazzola, detto il Parmigianino, un artista che può essere considerato alla pari di Raffaello, Tiziano, Correggio, Michelangelo, per la perfezione e il precocissimo genio. Galleria nazionale - tel. 199.199100.

PRATO - fino al 5 aprile 2003

Lorenzo Bartolini. Mostra dedicata allo scultore pratese Lorenzo Bartolini (1777-1850), artista che con sensibilità estetica e grande naturalezza ha cambiato la scultura eroica dell'età neoclassica, fino ad allora dominata dai modelli del Canova. Chiesino di Sant'Ambrogio.

ROVERETO - fino al 13 aprile 2003

Le Stanze dell'arte, figure e immagini del XX

secolo. Oltre quattrocento opere provenienti da musei italiani, stranieri e collezioni private, mettono in luce le affinità culturali ed artistiche tra alcuni dei massimi artisti del XX secolo come Picasso, Kandinsky, Boccioni. Mart - corso Bettini, 43 - tel. 800.397760.

SIENA - fino al 1° giugno 2002

Le biccherne di Siena. Arte e finanza all'alba dell'economia moderna. Mostra dedicata agli antichi registri finanziari del Comune di Siena, le biccherne, in uso in epoca medievale fino al Settecento, decorate con illustrazioni dai maggiori artisti dell'epoca, dai Lorenzetti al Vecchietta. Santa Maria della Scala - Sala San Pio - tel. 0577.224811.

TORINO - fino al 18 maggio 2003

Gli artisti del faraone. Dei El Medina e la Valle dei Re. Circa trecentocinquanta reperti permetteranno al pubblico, al contrario dei monumenti reali e religiosi della vita ufficiale, di entrare nell'intimità, nell'immaginario e nel quotidiano del popolo egiziano. Fondazione Palazzo Bricherasio - tel. 011.5171660.

TREVISO - fino al 30 marzo 2003

L'Impressionismo e l'età di Van Gogh. Sono esposte centocinquanta opere che ripercorrono il periodo compreso tra la prima esposizione impressionista del 1874 all'ultima del 1886, che segna già l'apertura verso una poetica di tipo diverso con Seurat e Signac. Casa dei Carraresi - tel. 0438.21306.

VENEZIA - fino al 25 maggio 2003

I Faraoni. Straordinario viaggio nel tempo attorno alla figura onnipotente del faraone, attraverso circa trecento pezzi, in parte provenienti dai musei egiziani che per la prima volta hanno consentito al loro prestito. Palazzo Grassi - tel. 199.139139.

VENEZIA - dal 28 febbraio al 1° giugno 2003

Gaspere Vanvitelli. Monografica dedicata al pittore olandese, naturalizzato italiano, volta a ricostruire attraverso circa novanta dipinti e una vetrina di disegni gli aspetti più importanti della produzione dell'artista, comunemente indicato come il precursore del vedutismo settecentesco. Museo Correr - tel. 041.5225625.

MEDICINA E MUSICA LA GRANDE PASSIONE

Maurizio Bozzi è nato nel 1957. Inizia a studiare il basso elettrico nel 1970 e negli anni a seguire perfeziona la sua professionalità suonando con gruppi rock, blues e funky. Nel 1978 è già un professionista e partecipa alla tournée sudamericana di un gruppo rock italiano. Negli anni '80 diventa uno stimato session-man collaborando con importanti artisti pop italiani (Pupo, Raf, Masini, Ramazzotti, Zuccherò, Baldi, Fiordaliso). Nel 1981 inizia anche la sua attività jazzistica grazie alla collaborazione con Angel "Pocho" Gatti, famoso pianista, compositore ed arrangiatore argentino. Con "Pocho" produce due dischi jazz in studio ed uno dal vivo al Festival Internazionale del jazz di Zagabria nel 1981. Nel 1982 comincia una lunga collaborazione con il pianista, compositore ed arrangiatore Fabrizio Festa ed insieme fondano un gruppo jazz-fusion chiamato "Festa Group": con questo gruppo registrano "Congo Square", "Montreux Live", "Strings"; tengono numerosi concerti in Italia ed Europa e partecipano per due anni consecutivi al prestigioso Jazz Festival di Montreux (1988-89). Nel 1983 si laurea in medicina e chirurgia. Bozzi nel 1986 entra in contatto con la casa editrice Berbèn, nota per la didattica musicale e pubblica il suo primo metodo di tecnica bassistica "Il Basso Elettrico", che presto diventa un vero best-seller con più di ventimila copie vendute. Nel 1990, pubblica il secondo metodo "L'improvvisazione nel Basso Elettrico", nel 1992 il terzo, "I grandi riff del basso elettrico". Negli anni '90 continua la sua attività di session-man sia nella musica pop che jazz e la collaborazione con Fabrizio Festa lo porta a partecipare a produzioni teatrali come "E mischiarono i colori", "Il Volo", "Terra di nessuno", "Dal Nulla" realizzati con l'Orchestra Toscanini di Parma. Nell'estate 1999 collabora con artisti di fama internazionale, sostituendo il bassista americano Jeff Berlin nel gruppo "Eleventh house", composto dal chitarrista Larry Coryell, dal batterista Alphonse Mouzon e il trombettista Randy Brecker in Festival Jazz italiani e spagnoli. Sempre con Larry Coryell partecipa alla manifestazione Bologna per il duemila "Concorso Internazionale di Composizione 2 Agosto", che vede come ospite d'onore il chitarrista americano Al di Meola. Nel 2001 suona nel tour italiano del grande trombettista statunitense Ted Curson.

Il vino di Bassi vince!

Edo Bassi, editore e stampatore de "Il Giornale della Previdenza", tra le sue tante attività in Italia e all'Estero svolge con successo anche quella di produttore di vini. Lodi e premi per questa sua "passione" gli sono giunte da ogni parte; l'ultimo dalla Camera di Commercio di Asti che ha comunicato a quella di Bologna la concessione a Bassi di un premio prestigioso. Ecco il testo della lettera firmata dal presidente bolognese:

Apprendo con grande piacere dal Presidente della Camera di Commercio di Asti, che il vino "Sangiovese di Romagna Superiore 2001", prodotto dalla Sua azienda agricola, è stato premiato al 30° Concorso Enologico Nazionale - Premio Douja d'Or 2002.

Sono lieto di poterLe trasmettere con la presente le mie più vive congratulazioni per l'assegnazione di tale riconoscimento, che Le verrà consegnato nel corso della cerimonia di premiazione, che si svolgerà ad Asti il prossimo 7 settembre 2003.

Il premio che Le viene conferito costituisce un pubblico riconoscimento ai punti d'eccellenza raggiunti dalla produzione vinicola della Sua azienda ed è, al contempo, un segno tangibile dell'alto livello qualitativo espresso dal settore enologico del nostro territorio.

A Edo Bassi anche le nostre congratulazioni in attesa di un cin... benefico.

Premio di Pittura FEDER.S.P.E.V.

La FEDER.S.P.e.V., nell'ampio panorama di attività che svolge a favore dei propri iscritti (e tutti i pensionati), non trascura i temi legati alle esigenze spirituali e culturali che, sicuramente, non sono seconde alle altre; tanti soci infatti mantengono l'iscrizione alla FEDER.S.P.e.V. anche per il desiderio di incontrarsi per comunicare e per godere insieme momenti di svago e di cultura. E così da qualche anno, la FEDER.S.P.e.V., allo scopo di gratificare e valorizzare la creatività artistica e letteraria ampiamente presenti per antica tradizione umanistica nella grande famiglia dei sanitari e nel contempo per arricchire l'annuale incontro dei soci con una nota di bellezza e poesia, organizza in occasione dei congressi nazionali un premio di pittura aperto ai soci con relativa esposizione dei quadri in concorso ed un premio letterario.

Al premio di pittura del XXXIX Congresso Nazionale svoltosi nella bella e graditissima città di Taranto lo scorso anno hanno preso parte tredici nostri artisti, provenienti da tutta Italia, i quali hanno presentato complessivamente trentatré opere.

Erano previsti: un primo premio (una coppa) da assegnare con giudizio insindacabile di una apposita qualificata giuria ed un secondo premio (una targa) attribuito con votazione dai congressisti.

La giuria era composta dal prof. Salvatore Montesardo, preside del Liceo Artistico di Taranto, in qualifica di preside; dalla prof.ssa Anna Altavilla, insegnante di scuola artistica di Taranto, componente; dal dott. Giovanni Todaro e dalla dott. Maria Colosi, componenti in rappresentanza della FEDER.S.P.e.V.

Grande imbarazzo nella scelta tra tante opere belle e di elevato valore artistico. Dopo attento esame, visti e rivisti i dipinti, con parere unanime il I° premio è stato assegnato all'opera "CILIEGIE", acquerello di Giancarlo Tommasini di Trento con questa motivazione: "l'autore possiede senza dubbio notevoli capacità grafiche e coloristiche; non è infatti semplice creare con la tecnica usata la luminosità e le trasparenze che rendono le opere apprezzabili sul piano tecnico e gradevoli per il fruitore".

Segnalate l'opera "NATURA MORTA" di Maria Pia Salvatore Gigante di Taranto e l'opera "NINFEE" di Cristini di Rovigo.

Il secondo premio, attribuito con votazione dei congressisti, è andato a "PRIMAVERA" di Anna Maria Dal Canto Capperucci di Calcinai (Pisa).

Un attestato di benemerita è stato attribuito a Tonino Sacchetti di Piacenza per essere stato presente in tutte le precedenti edizioni del premio con le sue opere di qualità.

LIBRI RICEVUTI

di G. F. Barbalace



Un giorno nel passato

Antonio Vitolo, medico di Olevano sul Tusciano (Salerno), è l'autore della raccolta di poesie, divisa in cinque parti, distinte per argomento e ispirazione, cui è stato assegnato nel 2000 il primo premio del concorso letterario "La Torre d'Argento", di Castelnuovo di Farfa.

La prima parte, "Un giorno nel passato", raccoglie le liriche che esaltano l'indole indomita della gente del suo paese di stirpe longobarda e ripropongono, con accenti trasognati, lo scintillare delle armi in pugne medioevali e l'audacia e le fatiche

di arditi cavalieri difensori degli antichi manieri.

"Impressioni" è una serie di brevi componimenti, quasi ermetici nella loro concettuosa sinteticità, che esprimono l'intima necessità di individuare e tracciare un perseguibile tragitto emotivo verso la serenità.

"Lo schiudersi del fiore" è un inno alla natura, alla malia del susseguirsi delle stagioni e al fascino del ciclo vitale, dove l'acqua, elemento vivificante, e le foglie degli alberi, segni cromatici del tempo, acquistano particolari significati simbolici.

"Intimità" è un insieme di poesie che cercano di decifrare le aspirazioni e gli sgomenti dell'uomo ed esprimono lo stupore del poeta di fronte al mistero della vita.

"È lui il Sommo", l'ultima silloge, riunisce liriche che affrontano l'argomento della fede e dei luoghi di preghiera. In questi versi un ruolo particolare è svolto dalle figure dei santi latori delle richieste di grazia dei mortali sofferenti.

Superata l'iniziale indecifrabilità, questa poesia disvela l'ansiosa ricerca della verità e di un equilibrio interiore da parte del poeta olevanese.

L'ultima lettera per Tibor

Con questo romanzo, che ha vinto il 1° Premio Assoluto al concorso letterario "Mario Tobino 2002", la dottoressa Anna Maria Hábermann racconta una delicata storia d'amore vissuta da Chiara, ragazza fiorentina e Tibor, un violinista ungherese per amore del quale si trovò a vivere a Budapest la tragica esperienza dell'insurrezione del 1956. La storia prende l'avvio dal momento in cui, trascorsi dodici anni, la protagonista riceve da un funzionario dell'ambasciata ungherese, insieme ad altre carte, l'ultima lettera, mai

recapitata, che aveva scritto al giovane musicista.

Partendo da questo fatto, in una trama nella quale si alternano la narrazione tradizionale, lo stile epistolare e il diario documentario, l'autrice sviluppa una storia avvincente nella quale lo sbocciare dell'amore tra i due giovani si intreccia con gli aneliti di libertà che condussero gli ungheresi alla rivolta, con una visione disincantata della vita nei paesi d'oltre cortina e con vicende che portano ad un severo giudizio dell'antisemitismo.

La storia d'amore è resa non solamente con delicata sensi-

bilità femminile ma anche con la colta consapevolezza di chi non vuole perdersi nell'incertezza della modernità. I fatti d'Ungheria e gli altri particolari storici sono descritti sulla base di documenti storici, che l'autrice si premura di indicare per chi voglia approfondire gli argomenti trattati.

Il libro si conclude con un'utile nota per la corretta pronuncia dei nomi e delle parole ungheresi.

Editrice La Giuntina, Firenze, Euro 10,33.



La casa di fronte al mare

In questo romanzo Giulia Petrucci racconta la storia della famiglia di Giuseppe Pensabene, un giovane che, quantunque siciliano, vide il mare per la prima volta a venti anni e da quel momento desiderò trarre da esso il suo sostentamento e costruirsi una grande casa piena di bambini di fronte all'immensa distesa d'acqua che l'aveva affascinato.

Narrando i fatti di tre generazioni, l'autrice racconta di quella gente di Sicilia che, a differenza dei personaggi verghiani oppressi da un destino avverso, si distingue per la capacità e la volontà di affermarsi, riesce a lottare onestamente contro le difficoltà della vita tirando fuori tutte le risorse fisiche e in-

tellettive di cui è ricca.

Così Giuseppe, discendente da un ramo povero di una famiglia piccolo borghese, partendo quasi dal nulla, riesce a raggiungere la sicurezza economica, a realizzare il sogno della casa tanto desiderata e a tirar su una famiglia numerosa.

Presentando le vicende di questa famiglia, dei numerosi figli di Giuseppe e degli altri suoi parenti, la Petrucci ha l'occasione di descrivere, nella varietà dei loro temperamenti, i diversi aspetti della sicilianità, che si manifesta nell'attaccamento degli individui alla famiglia e alle tradizioni, nell'impetuosità dei loro sentimenti, vissuti spesso senza esprimerli apertamente, nella popolare

dimensione del sentimento religioso, nella comune tensione verso il miglioramento. In questo modo ella traccia, con pochi tratti, una efficace rappresentazione di quella realtà siciliana, che viene plasmata dai sogni, dalle lotte, dalle speranze di tante personalità diverse in un pur comune sentire.

La lingua usata dalla Petrucci è corretta, essenziale, diretta. È un apprezzabile esempio di come può essere bello ed efficace l'italiano moderno senza ricorrere ai numerosi neologismi ed esotismi tanto abusati al giorno d'oggi.

Edizioni La Conca, Roma, Euro 12,39.



Attività sportiva e terza età

Il dottor Marcello Orlandini, di Ancona, ha voluto semplificare con questo libro il delicato compito dei medici che si trovano a dover dichiarare l'idoneità alla pratica sportiva di persone non più giovani.

Ai nostri giorni, infatti, da un lato, i medici prescrivono con sempre maggiore frequenza, per fini di salute e di prevenzione, la pratica di un'attività fisica anche alle persone di età media ed avanzata e, dall'altro, molte persone richiedono di svolgere una qualche attività sportiva oltre che per conservare la forma fisica anche per fini di carattere estetico. Ma poiché l'atti-

vità sportiva e l'attività fisica non sono esattamente la stessa cosa, il dottor Orlandini ha creduto necessario offrire al medico ed al praticante una guida semplice ed esauriente che determini con chiarezza i limiti dell'attività concessa e di quella a rischio.

Le nozioni espone in questo testo sono presentate in modo sintetico e accessibile a tutti in ventotto capitoli. La materia è affrontata in tutti i suoi aspetti che vanno dalla necessità dell'allenamento preliminare ai vantaggi dell'esercizio fisico nella terza età; dai fattori di rischio agli effetti positivi della pratica dello sport nelle principali ma-

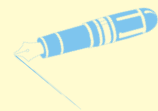
lattie, quali le osteopatie, l'ipertensione, le cardiopatie o il diabete.

Il libro, inoltre, fornisce anche una serie di notizie supplementari di notevole interesse ed utilità come le informazioni di carattere igienico, alimentare o di controllo del peso, che renderanno questo libro un pratico vademecum per chi vuole dedicarsi allo sport nella terza età.

Azienda Ospedaliera Umberto I, Ancona.



Ipnosi



Gilberto Gamberini, psicoterapeuta di Cassacco, Udine, è l'autore di un testo scientifico sull'ipnosi, edito in elegante veste divulgativa, con immagini a colori e scritto con un linguaggio chiaro ed accessibile anche per chi non è propriamente un addetto ai lavori.

Il libro infatti, oltre ai medici, è rivolto a chiunque voglia rendersi conto del perché di certi comportamenti e capire il funzionamento della mente profonda e dei processi emozionali. Vuol far capire che l'ipnosi, a differenza di altri tipi di terapia, non cura i problemi, ma gli individui che ne soffrono per portare gli individui a diventare ciò che non sono mai stati, cioè se stessi. L'autore presenta la trance come uno stato mentale naturale che, come il sogno

ad occhi aperti, chiunque può sperimentare ogni giorno e la cura ipnotica come un viaggio da compiersi all'interno della propria psiche assieme al terapeuta restando con lui sullo stesso piano, giacché nell'ipnosi ha grande importanza la creazione di un rapporto umano, di empatia, di comprensione e di identificazione fra il terapeuta e il paziente, in quanto è il paziente stesso a fare la terapia, proprio come per sé ha creato il problema e sviluppato la malattia.

I diversi capitoli di cui si compone il libro sono seguiti da una o più descrizioni di casi esemplificativi che contribuiscono a rendere quanto esposto nella parte teorica, per altro trattata con molta semplicità, più evidente e comprensibile.

Demetra, Giunti, Firenze, Euro 5,90.

Questa raccolta di liriche di Giovanni Scribano, classificatosi al 9° posto del concorso "Marguerite Yourcenar 2001" esprime il canto del suo amore per la natura e del suo interesse per i problemi, le inquietudini, le insicurezze dell'uomo.

L'abbandonarsi alla fantasia senza perdere la consapevolezza del sé è una caratteristica di questo poeta che sviluppa la logica della sua poesia nello spontaneo susseguirsi delle parole afflucanti nel corso tumultuoso dei suoi sentimenti.

L'imprevedibilità degli avvenimenti, la fugacità dell'amore, l'inermità dei ricordi, l'illusione della vita, segnata dall'angoscia e dal dolore, vengono interpretati con i colori e gli elementi della natura nelle diverse stagio-

Frammenti d'infinito

ni, delle albe e dei tramonti in una serie di visioni oniriche capaci di amalgamare, in un tutt'uno, la realtà con i desideri e le aspirazioni del poeta per dar voce ai suoi quesiti esistenziali.

Quella di Scribano è una poesia che cerca di trovare il nesso esistente tra la stanca e a volte "indigeribile" quotidianità e le più alte aspirazioni, cui mira lo spirito umano ed il cuore, le quali, loro malgrado, solamente nella vita possono essere realizzate.

Una ricerca difficile, cui il medico non si sottrae e che sembra avvicinarlo al successo quando afferma: "A lenti passi mi dirigo a nord/calamitato dalla vita". Montedit, Melegnano (MI), Euro 6,80.



L'alter ego e non solo parole

Eugenio Morelli ha pubblicato per la collana Calliope di Cronache Italiane un volumetto di racconti ed una raccolta di liriche.

"L'alter ego" è il titolo del piccolo volume di racconti che descrivono le impressioni riportate durante le frequenti passeggiate e gli spostamenti per servizio dell'autore. Itinerari che sembrano simboleggiare il percorso della sua osservazione sui fatti umani e su se stesso.

Le brevi storie non hanno alcun intento moraleggiante o didascalico, eppure inducono alla meditazione perché ognuna, dal contenuto vagamente surreale e con la tendenza a non trascurare gli aspetti positivi della vita, tratta a suo modo di fatti che possono capitare a tutti e attraverso i quali Morelli sem-

bra riscoprire l'altra polarità dei suoi comportamenti.

"Non solo parole" è la raccolta di liriche che il medico Morelli ha scritto per opporsi coraggiosamente alla banalità della vita, per trovare un'ancora di salvezza e potersi librare negli ampi spazi della poesia e ritrovare integra la sua umanità.

Con i suoi versi riconquista la bellezza della natura; si tuffa nella dolce nostalgia della fanciullezza passata e della dimenticata semplicità di vita; si abbandona alla malinconia per rivivere gli attimi perduti; si sforza di comparare gli opposti per ricercare nuove vie di speranza. Il suo è uno sforzo lirico per tornare più consapevolmente a vivere da uomo una volta dimessi gli abiti del poeta.

Cronache Italiane, Salerno, Euro 5,00.

Bombetta, giacca sdrucinata chiusa sul davanti da un solo bottone, bastone da passeggio di bambù, larghi pantaloni rattoppati, scarpe grosse e consumate. Questo è Charlot, il personaggio creato ed impersonificato da Charlie Chaplin. Ma Charlot è molto più del suo buffo aspetto fisico. E' un personaggio estremamente sentimentale che vive la sua vita ai margini del contesto sociale, tra la miseria vissuta nel modo più dignitoso possibile ed una serie di sfortunate situazioni che, magistralmente rese comiche, gli si accaniscono contro. Come quando ne *Il circo* si innamora di una ragazza che, neanche a dirlo, andrà in sposa ad un altro; come quando nel film *Il monello* alleva un trovatello che un perfido burocrate cerca di portargli via; come quando si inventa boxer, sale sul ring e nel corso di un comiccissimo incontro finisce inesorabilmente al tappeto. Magari le sue storie hanno un fine lieto, come quando il monello ritrova la madre e tutto lascia supporre che questa saprà ricompensare Charlot, ma che fatica. Considerata la statura del regista, dello sceneggiatore e dell'attore, noi del Giornale della Previdenza abbiamo rivolto a Charlie Chaplin alcune domande per meglio conoscere uno dei geni del cinema, l'uomo che nei suoi film riusciva a far ridere e commuovere.

Signor Chaplin, quando ha capito che il cinema sarebbe stato la sua vita?



Charlot; accusato di antiamericanismo lascia gli Stati Uniti nel '53; si stabilisce in Svizzera, a Vevey; nel '72 riceve il premio Oscar; muore in Svizzera nel 1977.

Molto presto. In verità la mia carriera ha inizio sotto la tenda di un circo quando avevo solo otto anni. A quei tempi mi esibivo in esilaranti scenette fatte di cascatoni e torte in faccia. Successivamente, nel 1907, entrai a far parte della compagnia di Fred Karno con la quale lavorai in tournée negli Stati Uniti. E

proprio in America accadde che venni notato da Mack Sennet il quale mi convinse che il mio futuro sarebbe stato il grande schermo. Così, correva l'anno 1914, iniziai a girare i primi film.

E da quell'anno non si è più fermato. Lei, infatti, ha girato un gran numero di film e cortometraggi.

Effettivamente ho girato un tale numero di pellicole che quanti si sono occupati della mia filmografia hanno dovuto suddividere i film in base alle Case cinematografiche per le quali ho lavorato. In questo modo si è parlato di un periodo Keystone, per la quale ho girato trentacinque comiche; un periodo Essanay, per la quale ho girato quattordici film; un periodo Lone Star Mutual, per la quale ho girato dodici film; un periodo First National ed un periodo Artisti Associati, per le quali case cinematografiche ho girato rispettivamente otto film.

Fra tutte queste pellicole ne esiste una che giudica la migliore?

Non posso dire quale sia stata la migliore. Sicuramente, senza con questo voler apparire vanitoso, nella mia filmografia è possibile scorgere una crescita. Ripeto, non sta a me dirlo, ma tra le prime comiche e *Tempi moderni*, una pellicola questa che da un lato faceva sorridere e dall'altro portava a riflette-

"Le interviste im... possibili"

di Carlo Ciocci

Charlot l'omino buffo che commosse il mondo

Charles Spencer Chaplin nasce a Londra nel 1889; entrambi i genitori lavorano nello spettacolo; la sua carriera ha inizio a soli otto anni sotto la tenda di un circo; nel 1914 crea il personaggio "Charlot" e comincia a girare film a Hollywood; nel '21 gira *Il monello*, nel '25 *La febbre dell'oro*, nel '31 *Le luci della città*; nel 1940 gira il suo primo film con il sonoro, *Il Dittatore*; nello stesso film compare per l'ultima volta il personaggio

re sulle conseguenze della società industrializzata (si ricordi a tal proposito la famosa scena della catena di montaggio, ndr) c'è sicuramente un notevole salto qualitativo.

Tra l'altro, signor Chaplin, Lei si trovò di fronte alla grande innovazione del sonoro: è vero che inizialmente si rifiutò di girare i suoi film dando voce ai personaggi?

Sì, è vero. Rifiutai il sonoro per *Tempi moderni* e *Luci della città*. Solo nel '40, con *Il dittatore*, utilizzai il sonoro. Quest'ultima pellicola era destinata ad essere particolare: infatti *Il Dittatore* è anche l'ultimo film nel quale appare Charlot.

Così dicendo mi introduce la domanda che le avrei comunque fatto: chi è per lei Charlot?

Ho dato vita a Charlot nel 1914. Si tratta di un vagabondo caratterizzato esteriormente dalla bombetta, un bastone da passeggio di bambù, l'abbigliamento rattoppati e due inconfondibili baffetti. Per quanto riguarda la sua interiorità, va detto che Charlot è un sentimentale, spessissimo in lotta con la vita, che si prodiga, contro tutto e tutti, per fare la sua buona azione quotidiana. E' sempre dalla parte del più debole ed anche quando gli sarebbe facile restare nell'ombra scende in campo e, nonostante la sua figura striminzita, combatte co-

me un leone.

A proposito del nome Charlot le dico una cosa che non molti sanno: fu un produttore francese a battezzare con quel nomignolo il mio personaggio che nei paesi anglosassoni era conosciuto come Charlie. Altra curiosità è che nei paesi di lingua spagnola il mio personaggio non era noto con il nome di Charlot, ma Carlitos. In qualunque modo venisse chiamato, interpretai quel personaggio con tutto me stesso.

Signor Chaplin, veniamo ora alla sua famiglia?

Mio padre morì che avevo solo cinque anni e mia madre, Hannah, quando io nacqui era al terzo matrimonio. Entrambi lavoravano nello spettacolo. Per quanto riguarda, invece, le donne della mia vita ci furono Mildred Harris, Lita Grey, che mi rese padre due volte, Paulette Goddard e Oona O'Neill con la quale ebbi ben otto figli. Proprio dal rapporto con Oona nacque nel '44 Geraldine che, per così dire, seguì le orme del padre. Infatti, interpretò numerosi film di successo come *Nashville*, *L'età dell'innocenza*, *Bolero* e, udite udite, Charlot, nel '92.

Per concludere, signor Chaplin, cosa ci può dire dei suoi per certi versi burrascosi rapporti con gli Stati Uniti d'America?

Ho capito dove vuole arrivare. Lei si riferisce al fatto che nel '53 doveti lasciare Hollywood in quanto accusato di antiamericanismo. Considerate le circostanze mi trasferii in Svizzera, a Vevey, ed anche in Europa girai alcuni film. Sa come andò a finire?

Come?

Che nel '72 ricevetti da Hollywood il premio Oscar. Quando si dice i paradossi della vita!



Pensare di poter dare una spiegazione a tutto è pura utopia così come è fuori di dubbio che nella vita di ogni persona si verificano delle situazioni che inducono ad immaginare l'esistenza come un luogo fatto anche di punti interrogativi. Così, solo per fare degli esempi, esiste forse qualcuno in grado di spiegare perché nasciamo in un determinato luogo piuttosto che in altro o perché nel corso della nostra esistenza incontriamo determinate persone che magari diventano i nostri amici, le nostre mogli o mariti? E' tutto casuale o gli eventi (piccoli e grandi) che riempiono la vita degli uomini obbediscono ad una legge superiore che sottomette tutti? E' difficile rispondere a questo interrogativo, il che conferma, come dicevamo, che non per tutto esiste una spiegazione. E se la vita delle singole persone risulta spesso intrisa di interrogativi difficili da sciogliere, altrettanto può dirsi per la storia dell'umanità che ha lasciato dietro di sé misteri ai quali storici, scrittori e archeologi non sono ancora riusciti a dare una risposta definitiva. Alcuni esempi? Stonehenge, l'Arca dell'Alleanza, la leggendaria Atlantide, l'enigmatica Isola di Pasqua, i misteriosi disegni sul terreno lasciati in sud-america dalla civiltà Nasca. Tutti interrogativi per i quali ci sono solo ipotesi.

Stonehenge, il primo osservatorio

Nel tentativo di capire la funzione di Stonehenge, nel corso dei secoli sono state avanzate diverse teorie. Nel '600 si ipotizzò che il sito archeologico fosse stato in origine un tempio romano dedicato al dio del cielo, o che fosse un luogo realizzato dalle popolazioni danesi per eventi di particolare importanza quale la nomina del nuovo re. Nel secolo successivo si fece sotto l'ipotesi che dietro Stonehenge ci fosse la mano dei Druidi e che dovesse svolgere una qualche funzione astronomica.

Per venire a tempi più recenti, il carbonio 14 ha stabilito che il monumen-

to ha più di 4.000 anni, anche se va ricordato che ormai appare certo che l'intero monumento sia stato realizzato - come oggi lo ammiriamo - in quattro fasi successive che si sarebbero svolte nell'arco di 500 anni. Per quanto, poi, riguarda la sua finalità gli ultimi studi parlano di Stonehenge quale un luogo costruito per osservare gli astri e prevedere le eclissi.

Dov'è l'Arca dell'Alleanza?

Esiste davvero l'Arca dell'Alleanza, il forziere all'interno del quale sarebbero state riposte le Tavole della Legge che Dio avrebbe dettato a Mosè sul Sinai? A leggere il Vecchio Testamento sembrerebbe proprio di sì. Anzi non ci dovrebbero essere dubbi tanto è dettagliata la descrizione circa il modo in cui l'Arca doveva essere realizzata. Nel libro dell'Esodo si legge: "Faranno un'arca di legno di acacia: due cubiti e mezzo la sua lunghezza, un cubito e mezzo la sua larghezza, un cubito e mezzo la sua altezza. La rivestirai di oro puro: dentro e fuori la rivestirai e farai sopra di essa un bordo d'oro. ... Nell'arca collocerai la Testimonianza che io ti darò". Sempre nel Vecchio Testamento si narra dell'arrivo dell'Arca a Gerusalemme e del fatto che dopo la costruzione del Tempio venne sistemata in una stanza appositamente realizzata. Lì sarebbe rimasta

LA STORIA: UN MISTERO DOPO L'ALTRO



sino al 586 a. C., quando andò perduta a seguito della distruzione di Gerusalemme da parte di Nabucodonosor. Dove è finita l'Arca? A questa domanda è possibile rispondere con tre diverse ipotesi: sarebbe stata nascosta da Geremia in una grotta del monte Nebo;

si troverebbe in Etiopia, ad Aksum; avrebbero provveduto a nascondere la gli Israeliti stessi.

La mitica Atlantide

Atlantide, ovvero l'isola al centro dell'oceano Atlantico che sarebbe sta-

ta inghiottita dalle acque.

Fu Platone che in due opere accese l'interesse intorno al mito di Atlantide. Nel racconto del Timeo, il filosofo greco fece cenno ad un'isola chiamata Atlantide che sarebbe stata più grande dell'Africa e dell'Asia insieme e che sparì a causa di un terribile terremoto. Nel Critia, poi, Platone, tra l'altro, riportò le notizie in merito alla prosperità di Atlantide parlando di un commercio fiorente, un sottosuolo molto ricco, l'agricoltura ben sviluppata ed un elevato sviluppo dell'arte. Questi racconti se da un lato

intendevano forse portare gloria ad Atene, che pare avesse sconfitto gli eserciti di Atlantide, dall'altro hanno fatto in modo che nei secoli filosofi, storici, archeologi e scrittori si siano occupati dell'argomento, in molti casi a sostegno della reale esistenza della mitica Atlantide.

L'enigmatica Isola di Pasqua

Nel bel mezzo dell'oceano Pacifico, più o meno a metà strada tra il Cile e la Nuova Zelanda, si trova un'isola di piccole dimensioni e grande fascino. Si tratta dell'isola di Pasqua, che deve il nome al fatto che venne avvistata per la prima volta da un'imbarcazione olandese il 5 aprile del 1722, quando ricorreva appunto la domenica di Pasqua. L'isola era abitata da una popolazione che, ovviamente, aveva già provveduto a dare un nome alla loro terra: Rapa Nui. Questi

uomini, pare accertato di origine polinesiana, avevano eretto delle statue gigantesche, i Moai, che impressionarono i primi occidentali sbarcati sull'isola e che ancora oggi sorprendono per la tecnica usata per scolpirle e collocarle in posizione eretta. I Moai più grandi raggiungono l'altezza di dieci metri e superano le 80 tonnellate di peso. Pare che queste statue venissero trasportate dalle cave alla sede stabilita grazie ai tronchi degli alberi usati come rulli ed innalzate con infinita fatica nella posizione eretta per mezzo di robuste leve. Ma chi rappresentavano queste statue dallo sguardo tanto severo? Secondo una teoria quelle figure rappresentavano gli antenati di gruppi dominanti sull'isola.

I geoglifi dei Nasca

In Perù, in una zona pressochè desertica ai piedi delle Ande, il terreno si presenta tracciato da righe che riproducono disegni complessi quali - tra gli altri - una scimmia, un fiore, un colibrì, una lucertola. Questi disegni sono i geoglifi dei Nasca, la popolazione che fu attiva in quella remota zona del mondo per buona parte del primo millennio.

I geoglifi sono stati ottenuti scavando in superficie il terreno e lasciando a nudo il successivo strato di argilla. Ma alla domanda circa la funzione di questi straordinari disegni ci sono ancora solo ipotesi. Alcuni geoglifi sarebbero in connessione con culti attinenti all'acqua ed alla fertilità; altri sarebbero da collegarsi alla venerazione degli antenati; in altri casi i geoglifi pare indicassero il percorso da compiere per raggiungere località diverse.

Il mistero intorno ai disegni sul terreno prodotti dalla civiltà Nasca - alimentato dal fatto che questi sono comprensibili nella loro intenzione solo se osservati dall'alto - è tale che secondo una teoria che lasciamo giudicare ai lettori i geoglifi sarebbero addirittura da mettere in relazione a civiltà extraterrestri.

Cioc



PANORAMA DALLA LETTERATURA SCIENTIFICA

a cura di Maria Rita Montebelli

Bachi da...collagene

Dopo mucche e galline, ecco arrivare i bruchi domestici. L'impresa è riuscita, neanche a dirlo, ad un gruppo di scienziati giapponesi del Kyoto Institute of Technology che hanno utilizzato le armi della genetica per convincere i bachi da seta a filare collagene. Yoshizato e colleghi hanno costruito un segmento di cDNA che codifica per una proteina multi-componente, comprendente una mini catena di procollagene tipo III umano con delezione del propeptide-C, una catena leggera di fibroina e una proteina fluorescente. Il tutto è stato inserito poi in un vettore che ha inserito la nuova informazione nel DNA dell'ignaro baco da seta. E dopo qualche tempo, le fatiche dei ricercatori sono state premiate con dei bei bozzoli fluorescenti, segno che le nuove informazioni erano state recepite correttamente. I ricercatori hanno quindi sottoposto i bozzoli 'fluor' ad immunoblotting, test di rivelazione del collagene e studio delle sequenze aminoacidiche, che hanno confermato la presenza della preziosa proteina umana. E una volta trovato il 'trucco' non dovrebbe essere difficile convincere i bachi a filare anche altre proteine ricombinanti, dalle proteine sieriche, ai fattori di crescita, agli enzimi. Con questa tecnica, la produzione delle proteine umane, potrebbe essere facilmente introdotta negli allevamenti di bachi da seta, numerosi soprattutto in oriente, trasformandoli in vere e proprie industrie farmaceutiche, eliminando allo stesso tempo molti dei rischi inerenti alle proteine di derivazione umana.

(*Nat Biotechnol*; pubblicato online il 16 dicembre 2002; DOI: 10.1038/nbt771)

Una guerra al vaiolo

La minaccia del bio-terrorismo non sembra affatto tramontata. Israele ha annunciato negli scorsi giorni la sua intenzione di sottoporre a vaccinazione anti-vaiolosa 40.000 persone tra soldati e professionisti della salute. Nell'evenienza, peraltro abbastanza remota, di un attacco al vaiolo (l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha dichiarato l'eradicazione del vaiolo nel 1980), i medici e il personale infermieristico sarebbero così in grado di procedere senza pericolo alla vaccinazione dell'intera popolazione, qualora venisse isolato anche un solo caso di vaiolo. I dirigenti israeliani hanno dichiarato di aver calcolato in quattro giorni il tempo necessario alla vaccinazione dei 6 milioni di connazionali, in caso di emergenza. La campagna di vaccinazione israeliana è stata seguita con grande attenzione dall'amministrazione Bush, che ha recentemente avviato un suo programma di vaccinazione coinvolgente circa 10 milioni di operatori sanitari e mezzo milione di soldati. Gli israeliani hanno optato per un ceppo meno virulento, con il risultato che su 17.000 persone già sottoposte a vaccinazione solo due hanno presentato degli effetti collaterali lievi, dai quali si sarebbero prontamente ripresi. "Il primo caso di vaiolo sconvolgerebbe la vita dell'intera nazione e forse del mondo intero - ha affermato il dott. Yehuda Danon, professore di Immunologia e Pediatria presso l'Università di Tel Aviv - Dobbiamo assicurarci che vi sia una popolazione di addetti ai lavori in grado di trattare i malati e di vaccinare quelli ancora sani".

(*www.nytimes.com*, 26 dicembre 2002)

Il colore dei sogni

Volete sogni in *technicolor*? Allora sarà il caso di lasciare da parte quelle vecchie raccolte di film in bianco e nero. E' quanto sostiene Eric Schwitzgebel della *University of California, Riverside* (USA). Da indagini condotte negli anni '50, nel pieno dell'età d'oro della Tv in bianco e nero, pare che tutti gli intervistati, o almeno quanti possedevano un televisore, rispondessero immancabilmente che i loro sogni fossero privi di colore. Fenomeno curioso che sembra appunto legato all'introduzione di questo elettrodomestico, visto che negli anni precedenti all'era televisiva i sogni venivano paragonati a quadri o arazzi colorati, mentre in quelli della TV a colori, i sogni hanno ritrovato tutte le sfumature dell'arcobaleno. A meno di non essere fanatici della corazzata Potemkin. E' come se la nostra mente subisse l'imprinting dei sogni artificiali che la scatola magica o il grande schermo ci dispensa. Ma sarà proprio vero che si sogna anche in bianco e nero o non saranno piuttosto falsi ricordi da cinefili? Secondo lo psicologo Mark Blagrove, della *University of Wales, Swansea* (UK) le persone che dicono di aver sognato in bianco e nero probabilmente non ricordano i colori dei sogni; un po' come un narratore quando descrive qualcosa senza far menzione delle sue tinte. Allo stesso modo, il colore del contenuto onirico sarebbe indeterminato ed emergerebbe solo nella ricostruzione dei sogni da svegli.

(*Schwitzgebel, E. Why did we think we dreamed in black and white? Studies in History and Philosophy of Science part A*, 33, 649 - 660, 2002)

La diagnosi di down? questione di naso

Un'alternativa all'amniocentesi per le donne over 35? Per quanto riguarda la diagnosi della sindrome di Down sembrerebbe esistere, stando almeno a quanto afferma Kipros Nicolaidis del *King's College* di Londra. I ricercatori inglesi hanno infatti osservato che nei 2/3 circa dei feti di 15-22 settimane affetti da sindrome di Down non è riscontrabile all'ecografia un osso del naso; questa evenienza si può verificare anche nei feti normali, ma solo nell'1% dei casi. In passato era già stato tentato il ricorso all'ecografia fetale, utilizzando come parametro la lunghezza delle ossa delle gambe; l'abbinamento dei due parametri, naso-ossa, non può che rendere più sensibile questa metodica diagnostica non invasiva. Il rischio di avere un figlio Down nelle donne ultratrentacinquenni è stimato nell'ordine di 1:300; per tale ragione ogni anno negli Stati Uniti, circa 375.000 donne si sottopongono ad amniocentesi, indagine che comporta ancora un rischio di aborto dell'1%. L'ecografia consentirebbe in qualche modo di scremare il numero delle candidate a questo test invasivo; si tratta inoltre di un test comunque previsto nel corso della gravidanza intorno alla 15°-22° settimana, che per lo studio delle ossa del naso, potrebbe essere anticipato all'11°-14° settimana. Tuttavia - ammoniscono alcuni studiosi - lo studio delle ossa nasali rappresenterebbe un buon marker di sindrome di Down solo nei bianchi. Nei feti di razza nera infatti la percentuale dei falsi positivi è dell'ordine dell'8%.

(*Cicero S. et al. Absence of nasal bone in fetuses with trisomy 21 at 11-14 weeks of gestation: an observational study. Lancet*, 358, 1655-1667 (2001)

Cicero S. et al. Nasal bone hypoplasia in trisomy 21 at 15-22 weeks' gestation. Ultrasound in Obstetrics and Gynecology (Pubblicazione on line 2002)

Dove ti trovo le staminali

Ci sono voluti millenni prima che l'uomo avesse l'idea di utilizzare le cellule staminali per riparare gli organi danneggiati. E' di pochi giorni fa la scoperta che la natura lo fa da sempre. Dal congresso dell'*American Society of Cell Biology* di San Francisco arriva infatti la notizia che cellule staminali derivanti dal midollo osseo sarebbero presenti nei muscoli e nel tessuto cerebrale del topo e dell'uomo, a livelli ben più significativi di quanto riportato in passato. La scoperta sembra suggerire che il midollo osseo si comporti come una sorta di fornitore di pezzi di ricambio per organi ben diversi dal sangue. Gli studi sull'uomo sono stati effettuati grazie ad una banca di tessuti cerebrali prelevati da pazienti oncologici; molti di loro erano stati sottoposti a trapianto di midollo osseo. I ricercatori della *Stanford University* hanno trovato, nelle pazienti sottoposte a trapianto di midollo, cromosomi Y all'interno delle cellule di Purkinje. Ciò significa che le cellule del midollo osseo di un donatore uomo erano riuscite ad attraversare la barriera emato-encefalica e a contribuire alla quota dei neuroni nel cervello della ricevente. Lo stesso gruppo di ricercatori ha rilevato la presenza di cellule staminali anche nei muscoli del topo. Ad animali precedentemente irradiati per distruggere il midollo, è stato effettuato un trapianto di midollo marcato con una sostanza fluorescente. Nei diversi gruppi muscolari successivamente esaminati è stata rilevata una percentuale di cellule fluorescenti variabile dallo 0,02 al 5% di tutte le cellule muscolari. I ricercatori hanno anche osservato che l'esercizio muscolare è un ottimo reclutatore di cellule staminali, che probabilmente vengono attratte nei muscoli più 'consumati' per ripararli. I risultati di questi studi saranno pubblicati prossimamente su *Proceedings of the National Academy of Sciences*. (*Cell biology shines in San Francisco. BioMedNet* 18 dicembre 2002)

La tavolozza dell'umanità

Dall'esame del DNA di 1.056 persone appartenenti a 52 popolazioni diverse, il dott. Marcus Feldman e colleghi della *Stanford University* hanno ricostruito al computer la 'tavolozza' delle razze umane. La ricerca, pubblicata sulla prestigiosa rivista *Science*, ha consentito di riconoscere cinque gruppi principali: Africani (arancio), Europei e medio-Orientali (blu), Asiatici (rosa), Melanesiani (verdi) e Indiani d'America (viola). Sembra esserci inoltre una forte corrispondenza tra l'etnicità dichiarata e il profilo genomico. Il genoma delle popolazioni delle regioni centrali dell'Asia, come gli Hazara dell'Afganistan e gli Uygur della parte occidentale della Cina, presenta una mescolanza di caratteri Europei ed Asiatici, memoria storica di antiche migrazioni. Le impronte digitali delle diverse popolazioni sono contenute all'interno di precise sequenze di DNA, 337 per la precisione, caratterizzate da un'elevata ripetitività di brevi sequenze apparentemente senza senso, le stesse utilizzate in medicina legale per stabilire l'identità di una persona. Le 52 popolazioni sono state studiate nell'ambito dello *Human Genome Diversity Project*. Sono rimasti esclusi dallo studio gli aborigeni australiani e gli indiani, che pare si sottopongano poco volentieri a prelievi di sangue. Una sorpresa emersa da questa ricerca è che le diverse popolazioni condividono gran parte della loro variabilità genetica. Molti geni di suscettibilità a determinate patologie, a farmaci e vaccini variano fortemente tra una popolazione e l'altra.

(*Rosenberg, N. A. et al. Genetic structure of human populations. Science*, 298, 2381 - 2385, 2002)

STORIE DI MEDICI E DI UN PAZIENTE IN CRISI

Nel rispetto rigoroso della legge sulla privacy, al nostro paziente daremo un nome immaginario: lo chiameremo Andrea. Cinquantenne, professionista, ben inserito in circuiti lavorativi e sociali, Andrea incappa in una forte depressione attorno alla metà degli anni '90 e se la trascina fino ad oggi. A dire il vero, viene effettuata una prima diagnosi di depressione soltanto alla fine del '98, ma, ragionando sulla base della propria esperienza e ripercorrendo all'indietro alcuni episodi della propria vita, Andrea si rende conto di aver sofferto di depressione ben prima del '98. A partire da quella data, però, entra nel circuito vero e proprio delle cure contro la depressione: cure soprattutto farmacologiche, più volte rimodulate, fino ad individuare, ad opera di una psicoterapeuta di Palermo, una cura "giusta" per lui, nell'aprile del 2000. Una cura mai abbandonata, specialmente nei momenti più neri, quando, in corrispondenza dei picchi bassi dell'umore, Andrea ricorre alla pessima "medicina" dell'alcol come "riserva estrema". Inutile spiegare qui portata e significato del micidiale cocktail psicofarmaci più alcol. Resta il fatto che trascorrono in questo modo altri due anni, con una "svolta" nel luglio del 2001: si individua che Andrea è affetto da una depressione in forma "bipolare": alla cura precedente vengono pertanto aggiunti i Sali di litio, stabilizzanti dell'umore, e Andrea, come ha fatto in precedenza, si affida ai Sali di litio, senza interrompere mai il trattamento. Ma gli intervalli di astinenza dall'alcol si fanno meno lunghi: le ricadute ricorrenti nei bere sono sempre peggiori, anche se intervallate. Accadono quasi sempre in condizioni "ambientali" avverse o caratterizzate da momenti di forte stress. Si arriva così all'estate del 2002: Andrea affronta un trasloco, cambia casa spostandosi in una zona di Roma assolutamente nuova. Tutto questo senza mai smettere di lavorare, con il risultato di occuparsi della nuova casa quando può e facendo pertanto dilatare i tempi della sistemazione definitiva dell'appartamento. Per motivi indipendenti dalla vicenda in sé, ma a causa di un banale guasto, una notte, tra un lunedì e un martedì, la nuova casa si allaga. Una nottata a raccogliere

acqua e la mattina dopo Andrea crolla: va comunque al lavoro, ma si sente fortemente provato. Trascina la giornata, ossessionato dall'idea di come ritornare nella nuova casa dove l'impianto idraulico sarà inutilizzabile per qualche giorno, per i tempi tecnici della riparazione.

Nel pomeriggio, operando una scelta tipica del suo carattere oscillante tra picchi bassi e alti dell'umore, prende una decisione, quasi pensando: "Voglio vivere alla grande". Non se la sente di guidare, nel frattempo sono tornate le vertigini: si fa accompagnare a casa da un amico, prepara in fretta e furia la valigia e si reca in un paese della campagna romana, dove il suo amico abita. Qui si fa depositare in un grande albergo, a livello di uno Sheraton, e vi resta. Barba e doccia e via, a cena con gli amici e poi di nuovo in albergo, colpito da una "strana" sindrome di onnipotenza, anche questa "tipica" del picco alto della depressione. Da quel momento inizia il calvario e il delirio alcolico e Andrea dall'albergo non vuole più venire via. Sta, o crede di stare, troppo bene. Passa un giorno dopo l'altro, una notte dopo l'altra. Gli amici, preoccupati, cominciano a pensare ad un ricovero, ma lui non ne vuole sapere, e così fino al sabato mattina, quando interviene telefonicamente, da fuori regione, un suo amico "autorevole" che compie il miracolo di convincerlo a ricoverarsi. Il suo amico ha predisposto tutto. Andrea chiama un taxi e via, direzione Roma, Policlinico "Gemelli". Arriva, c'è un professore che lo sta aspettando. Ricovero immediato e altrettanto immediato intervento terapeutico: Andrea entra nel circuito virtuoso dell'assistenza sanitaria e psicologica in questo grande ospedale romano, emanazione dell'Università Cattolica del Sacro Cuore. La terapia d'attacco è con flebo, che Andrea continuerà a fare per dieci giorni.

Al "Gemelli" gli offrono anche una sistemazione alberghiera ottimale. Andrea si sente a suo agio, capisce che questa volta non può fallire, non può tradire l'amico "autorevole" che lo ha aiutato, come non può tradire il personale medico, infermieristico

Così, gli dissero: "Ti tiro fuori dalla depressione"

e ausiliario che, da quel sabato pomeriggio, ha iniziato a girare attorno a lui. Decide così di comportarsi da paziente anche nel senso letterale del termine: accetta senza fiatare tutto il percorso diagnostico e terapeutico che i medici stabiliscono. E si è trattato di un percorso intenso di diagnosi e cura. Per fortuna, le fughe alcoliche non hanno minato il fisico di Andrea: a mano a mano che giungono i risultati degli esami, si rivelano buoni, con valori tutti nella norma. È il quadro psicologico che va invece messo a punto, contestualmente agli aspetti propriamente clinici. L'équipe ben coordinata dei medici si muove sul doppio binario dell'assistenza clinica

sviluppo dei fenomeni depressivi e di quelli connessi all'alcol. C'è da dire che il dottor Pozzi, come altri medici, si trovano davanti un paziente finalmente collaborativo: Andrea, infatti, appena fuori dagli effetti più deleteri dell'alcol, assume forse per la prima volta nella vita, una consapevolezza piena e convinta, nel profondo della sua mente, che questa è la volta giusta per uscire dal problema alcol ed affrontare così, da una posizione di forza, anche la sua depressione.

Intanto dalle flebo scorrono nelle sue vene liquidi gradualmente modificati nella loro composizione farmacologica: Andrea viene così "accompagnato" in un percorso che va

quello obiettivamente più autorevole e che Andrea percepisce come "Autorità" e punto di riferimento nella propria vita, gli telefona almeno tre volte al giorno, da fuori regione. L'Autorità è il professor *Franco Cuccurullo*, Rettore dell'Università "G. D'Annunzio" di Chieti e componente il Consiglio superiore di sanità. Non ci sembra una violazione della privacy rivelare come il professor Cuccurullo sia riuscito a far valere tutto il suo potere di convincimento, stando a centinaia di chilometri di distanza, usando l'unico strumento a disposizione in quei drammatici momenti: un telefonino. Non ci sembra sconveniente raccontare come il professor Cuccurullo sia riuscito a salvare letteralmente un amico, ritenuto una persona valida e portatrice di valori, ma minata, in quei momenti, dalla depressione, e dunque fragile, incapace di compiere da sola la svolta che poi si è compiuta in ospedale.

Andrea pertanto non è solo. Sembra la scoperta dell'America, detto così. Anche prima evidentemente non era solo, ma adesso ha la prova tangibile di essere circondato da amici veri, molto più dei familiari e dei parenti, stretti o lontani, bravi o "parenti serpenti". Forse solo con una buona letteratura si potrebbe descrivere la sensazione

provata da Andrea dal primo all'ultimo giorno: è l'intero ospedale a girare attorno al paziente, "una nostra filosofia, un nostro principio ispiratore, un nostro modo di essere", come dice *Renzo Sprocati*, stretto collaboratore del dottor Cicchetti, rappresentando così il pensiero del direttore generale del Policlinico "Gemelli". Ma Andrea, mentre procedono le cure e gradatamente si sente meglio, ha la possibilità di girare per l'ospedale. Si rafforza nella sua convinzione che l'ospedale non gira soltanto attorno a lui, ma attorno a ciascun paziente: tutti sono seguiti con la stessa attenzione e lo stesso scrupolo.

I medici hanno compiuto un ottimo lavoro attorno a lui. La sera prima delle dimissioni, il "verdetto" è positivo per Andrea. Citandolo quasi in maniera testuale, il pronunciamento dei medici suona così: "Tu non hai una depres-

sione "bipolare", non ci sono gli elementi e le manifestazioni della bipolarità. Soffri piuttosto di una depressione ricorrente, pertanto continuerai da domani soltanto una terapia orale, che è la continuazione della terapia che gradualmente ti abbiamo calibrato con le flebo". È il risultato ultimo di dieci giorni intensivi di osservazione e di cure. Un risultato che spazza via la diagnosi di un anno prima e spazza via i Sali di litio. Andrea esce dal "Gemelli" rimesso a nuovo e con una nuova cura farmacologica rimodulata e appropriata. Ma anche con l'impegno di mantenere il contatto con l'équipe del professor De Risio, perché mai si deve interrompere il filo rosso che collega il paziente alla struttura che lo ha curato.

Il giorno delle dimissioni è vissuto da Andrea un po' come l'ultimo giorno di scuola, o l'ultimo giorno di una bella vacanza in un posto da sogno. Eppure parliamo di un ospedale. Viene alla mente la voce tonante di *Eolo Parodi* quando, già vent'anni fa, sosteneva che la parte alberghiera dell'ospedale doveva essere affidata ad un direttore d'albergo. Andrea ripensava infatti a quanta importanza aveva avuto per lui il comfort alberghiero in questa complessiva e delicata vicenda. Un comfort che in quei dieci giorni di ricovero gli ha fatto superare perfino l'insonnia connessa alla depressione.

A bordo di una bellissima auto di un grande amico, che è venuto a prenderlo, Andrea si lascia l'ospedale alle spalle. Un'ultima occhiata alla finestra da cui si affacciava da ricoverato, e l'auto scivola via in un traffico pazzesco: destinazione lavoro, subito. Forse a questo risultato si poteva giungere già qualche anno fa, ma forse non c'erano le condizioni. Tanti pensieri di questo genere frullano nella testa. Andrea avverte però, davvero per la prima volta, che questa è la conclusione che gli voleva da anni, senza riuscire mai da solo a raggiungerla. L'aiuto dei medici del "Gemelli" è stato fondamentale e imprescindibile per arrivare al risultato della riabilitazione dalla depressione e dall'alcol. L'auto va adesso veloce sul Grande Raccordo Anulare. La campagna romana, gli alberi e le costruzioni in lontananza si vedono sempre più piccoli. Il passato anche va: c'è chi dice che il nostro destino è già tutto scritto.

Esemplare esperienza di cure mediche e psicologiche su un paziente ricoverato in gravi condizioni di smarrimento e di umore al picco basso: un pool di medici lo riabilita completamente in soli dieci giorni. Fondamentali anche le condizioni di ospitalità alberghiera.

di Orfeo Notaristefano

e dell'assistenza psichiatrica: le "convergenze parallele" non c'entrano perché da subito è chiaro che l'obiettivo è unico: rimettere in sesto il paziente, clinicamente quasi sano, ma molto sfasato nel suo equilibrio psicologico, fortemente provato negli anni da vicende familiari, lavorative ed economiche che hanno creato l'humus negativo su cui si è annidata, fino ad esplodere, la depressione.

Andrea si sente dentro la classica campana di vetro: il professor *Vito Di Donna*, primario e specialista in Cardiologia e Medicina del lavoro, segue Andrea dal punto di vista clinico, con infinita attenzione e pazienza. Il professor *Sergio De Risio*, primario dei servizi di psichiatria dell'ospedale, si occupa, assieme con la sua équipe, degli aspetti attinenti alla depressione e all'alcol. Il dottor *Gino Pozzi* scanda- glietta nella vita del paziente per individuare genesi e

FIORI E GIARDINI

IL NOSTRO HOBBY

a cura di Diana Geraldini

FUORI STAGIONE

Le stagioni, come da tempo ci stanno ripetendo gli esperti e come constatiamo direttamente, vanno alterandosi. Sembra che siano state messe in un mixer dal quale escono le cose più impensate: prolungate siccità, piogge torrenziali, periodi gelidi, caldi tropicali. Molti affermano che tutto ciò è colpa dell'uomo; altri asseriscono che da sempre questo nostro mondo è stato un po' pazzarello in fatto di clima. Qualunque sia la ragione di tali cambiamenti, è innegabile che dobbiamo abituarci allo stravolgimento delle stagioni; e in effetti ci stiamo avviando in questa direzione. Fino a qualche decennio addietro la nostra gente, in fatto di alimentazione, si regolava a seconda delle cadenze stagionali.

Prendiamo ad esempio frutta e verdura: c'erano periodi ben precisi in cui si acquistavano determinati prodotti che oggi invece troviamo lungo tutto l'arco dell'anno.

A Natale non ci meraviglia più vedere sui banconi ciliege, pesche, peperoni, melanzane, ecc. Identico discorso vale per le piante ornamentali: in pieno inverno sono commercializzati fiori prettamente estivi o primaverili come gladioli, tulipani, viole, begonie e azalee.

MAGICHE AZALEE

Ed è proprio ad una pianta che un tempo si ammirava soltanto a primavera inoltrata che desideriamo dedicare un capitolino. Vogliamo parlare delle azalee, dai magici fiori dalle tonalità più impensate che vanno dal rosso carminio, al rosa, al bianco e al giallo, per non parlare di quelli dai petali screziati.

Oggi le azalee si trovano tutto l'anno, ma attenzione: le piante che si acquistano fuori stagione sono molto delicate e vanno accudite tenendo conto delle loro esigenze. Naturalmente quando d'inverno compriamo o ci regalano un'azalea dobbiamo tenerla in casa, considerato che proviene da allevamenti in serra; quindi,

se posta al freddo, morirebbe rapidamente. Ma anche al chiuso occorre osservare qualche cautela per non vedere la pianta spogliarsi dei suoi bei fiori. Cerchiamo un luogo accogliente dove la luce non sia diretta. Il caldo uccide le azalee, soprattutto quello secco dei riscaldamenti. Per questo poniamole lontano dai caloriferi e da qualsiasi altra fonte di calore. Luogo ideale sarebbe all'interno di un davanzale esposto a nord. Innaffiamola poco ma frequentemente, senza che l'acqua ristagni nel sottovaso. Se poi a fine fioritura vogliamo tentare di salvarla e portarla all'esterno, regoliamoci in questo modo: una volta priva di fiori, mettiamo la pianta in un luogo fresco (non freddo), al riparo di sbalzi termici; vaporizziamo le foglie e somministriamo un buon concime a partire da febbraio. In primavera, quando la temperatura sale, interriamola, se abbiamo un giardino, in una zona ombrosa e proseguiamo con la concimazione. Altrimenti trasferiamo il vaso in terrazzo,

sul balcone o su un davanzale esterno, purché non esposto eccessivamente al sole. Tutto ciò, è bene ripeterlo, costituisce un tentativo che purtroppo non sempre riesce per salvare una pianta i cui fiori simboleggiano l'amore timido.

FUOCHI D'ARTIFICIO

Fin da ora chi possiede un giardino dovrebbe preoccuparsi di organizzare nuove aiuole. Gli spazi colorati possono dar vita a veri e propri fuochi d'artificio con un effetto emotivo straordinario. Però attenzione! Non rischiamo di trasformare il tutto in una accozzaglia di piante troppo diverse tra loro, tanto da dare fastidio all'osservatore. Una scelta felice dei toni serve anche ad allungare o ad accorciare, a seconda dei casi, la prospettiva. Rossi e gialli, ad esempio, allargano gli spazi, mentre gli azzurri insieme con il verde li restringono. Il colore, dunque, costituisce un elemento architettonico cui bisogna tener conto per la progettazione di

una aiuola o di una bordura. L'idea di base è semplice: sistemiamo in una zona più o meno estesa gruppi di cespugli fioriti, diversi per forma e per colore, ma in modo tale da evitare stonature stridenti. Ad esempio una pianta dai fiori blu mal si adatterà ad un'altra dai fiori arancioni. Basterebbe procurarsi una tavolozza, come quelle degli acquerelli dei bambini, per decidere gli accostamenti. Una bella bordura o una aiuola bisognerebbe organizzarla mettendo all'esterno fiori dai toni caldi che vanno dal giallo, all'arancio, al rosso e al rosa, così da stupire chi li osserva, e sul fondo piante dai toni blu, viola o porpora. La scelta delle piante resta comunque legata al gusto personale e il loro impiego costituisce una variante pressoché infinita. Si possono adoperare gruppi di dalie, gigli, tulipani, salvia, campanule, nasturzi, helianthus, speronella, margherite, ginestrelle, giacinti. Scegliete con cura gli arbusti, accertando con sicurezza quale sarà il colore dei loro fiori; e non eccedete nel numero delle piante da collocare per evitare, soprattutto se lo spazio è ristretto, un fastidioso effetto arlecchino.

MANO ALLE CESOIE

Questo è il periodo delle potature e quindi chi ha un

giardino o un terrazzo prenda in mano cesoie e seghe per consentire alle piante di affrontare l'imminente primavera nel migliore dei modi. Su come sfondare un albero o un arbusto le idee, soprattutto tra gli "hobbyisti" del verde ma non solo, sono poco chiare. Tagli indiscriminati possono arrecare danni irreversibili alle piante. Parlando di alberi, di qualsiasi specie essi siano, occorre sempre procedere con cautela, limitando il più possibile le potature. Tagliare un grosso ramo significa aprire una invogliante porta d'ingresso ad insetti e funghi che assaliranno la nostra pianta facendola ammalare. Limitiamoci, se è possibile, alla semplice sfoltitura, eliminando rami secchi o compromessi.

Comunque usiamo arnesi che siano sterilizzati, procuriamo tagli netti, proteggiamo le ferite più grandi con appositi mastici in commercio. Per quanto riguarda piante più piccole, come rose o ortensie, è il momento di eliminare fiori appassiti, semi e rami secchi, facendo attenzione per le ortensie di lasciare le prime due o tre gemme partendo dal basso, mentre per le rose occorrerà accorciare di 15 o 20 centimetri i rami, lasciando tre o quattro gemme, che devono essere rigorosamente rivolte verso l'esterno.

SCOPRIRE, RICONOSCERE, USARE LE ERBE di Carolina Bosco Mastromarino

Il melo

Il Melo è uno dei più antichi alberi da frutto che l'uomo conosca, infatti secondo la tradizione si trovava nel paradiso terrestre; era conosciuto in Palestina e in Egitto più di mille anni prima di Cristo. Nella mitologia greca il frutto di questa pianta rappresenta il simbolo della bellezza femminile, infatti durante le nozze fra Peleo e Teti, genitori di Achille, la dea della discordia Eris gettò una mela d'oro con la scritta: "Alla più bella". Athena, Era ed Afrodite se la contesero, Giove mandò Erme a dirimere la contesa, che non volendo far torto a nessuna delle tre dee, incaricò a sua volta Paride, figlio di Priamo, re di Troia. Afrodite, promise a Paride l'amore della bellissima Elena, se questi avesse dato a lei la mela d'oro e così fu. Athena, offesa per l'affronto subito, scatenò la guerra di Troia. Sia nella tradizione biblica che in quella mitologica, la mela è stata causa di non pochi guai, mentre come vedremo è un frutto veramente utilissimo. Questo frutto in botanica è noto con il nome di pomo, è in realtà un falso frutto perché la parte carnosa della mela deriva dal ricettacolo e non dall'ovario, il vero frutto è quella parte che contiene i semi e che viene scartata.

Nel mondo se ne producono circa 40 milioni di tonnellate, le mele occupano il quar-

to posto nella produzione mondiale della frutta dopo l'uva, l'arancia e la banana. Vediamo quale è la composizione di questo frutto. La mela contiene una notevole quantità di glucidi (12.6%) in prevalenza fruttosio, sali minerali (potassio, ferro, fosforo, calcio) 0,26%, grassi 0,36%, acqua 83%, pectina 2,7%, proteine 0,19% Vit C e Vit E, acido malico 1-1,5% tracce di acido succinico, lattico, citrico e salicilico e alcuni antiossidanti (polifenoli, acido caffeico e clorogenico) che accrescono le difese contro la tosse e il raffreddore. Rigenerando la flora batterica intestinale rallentano l'invecchiamento della pelle, inoltre il potassio contrasta l'azione del sodio, che se in eccesso provoca ipertensione. I flavonoidi contenuti in questo frutto impediscono l'ossidazione delle lipoproteine (sostanze che trasportano il colesterolo) impedendo che il colesterolo si depositi sulle pareti dei vasi, arrestano il processo di arteriosclerosi, il più importante flavonoide è la quercitina, le mele e le cipolle sono i vegetali più ricchi di questo flavonoide. Le mele contengono inoltre boro che facilitando l'assorbimento del calcio e del magnesio previene l'osteoporosi.

Le mele in totale forniscono 59 Kcal per 100g.

Cruda o cotta al forno è uno spuntino ideale sia per metà mattina che per il pomerig-

gio, se accompagnato da un bicchiere d'acqua riempie molto senza appesantire. Le pectine e la lignina della buccia regolano l'intestino e ne impediscono le infiammazioni. Mangiare mele, favorendo l'igiene orale, previene la carie e mantiene sane le gengive. Il succo di mele, per l'alta concentrazione di acqua fino all'85%, agevola l'eliminazione delle scorie tossiche come l'acido urico. La mela grattugiata e lasciata per poco tempo in presenza di aria si ricopre di uno strato scuro dovuto alla formazione di tannati, per azione dell'ossigeno dell'aria, è un ottimo rimedio contro la diarrea. Anche i diabetici tollerano le mele perché gran parte dello zucchero è fruttosio che per il suo metabolismo non ha bisogno di insulina. Quindi questo frutto è antidiarroico, lassativo, diuretico, depurativo, ipolipemizzante, antiossidante, antitattico, antipertensivo, vince l'atonìa intestinale, decongestiona il fegato, alcalinizza il sangue e inibisce l'aggregazione piastrinica e previene il cancro del colon. Anche nella terapia con i "Fiori di Bach" è presente la Mela, per l'esattezza il "Crab Apple". È il principio attivo che viene estratto dal melo selvatico che è l'antenato dei meli coltivati ora, a cui si è arrivati dopo infinite selezioni. Secondo il medico inglese Bach il Crab Apple svolge una forte azione depurativa pertanto è utile

nelle diete depurative e disintossicanti sia del corpo che della mente. Secondo Bach depura la mente dai pensieri negativi, pertanto è utile alle persone con cattivi rapporti con se stesse, che si sentono inferiori per qualche difetto o sono ossessionate dalla pulizia e dall'ordine. Crab Apple aiuta ad accettare la parte di noi che proiettiamo all'esterno vedendo sporco ovunque.

Preparazioni

Le antiche preparazioni a base di mele, prendevano il nome di: "Pomate" da pomace che ancora oggi usiamo per indicare un unguento per uso esterno.

Il modo più semplice di assumere questo frutto è mangiarlo crudo, tuttavia se qualcuno avesse problemi di digeribilità potrebbe usare il succo, ottenuto con la centrifuga, con una spruzzatina di limone. Molto gradevoli sono pure cotte al forno, avendo cura di togliere il torsolo con l'apposito strumento e di farcirle con un cucchiaino di miele e un po' di cannella.

Decotto: Bollire a fuoco basso, per 15 minuti, in un litro di acqua una mela di media grandezza senza sbucciarla, dopo averla accuratamente lavata, lasciare intiepidire e filtrare, se ne prendono 4-5 tazzine al giorno.

Vino: Cuocere in un litro di buon vino bianco 3-4 mele sbucciate e private del torso-

lo fino a che incominciano a disfarsi. Lasciare intiepidire e passare attraverso un setaccio comprimendo con una forchetta. Un bicchierino ai pasti.

Sciroppo: Centrifugare alcune mele e nel succo ottenuto sciogliere, a bagno maria, una volta e mezzo il suo peso di zucchero. Si prende diluito in acqua.

Infuso di fiori efficace anti bronchitico e anti urico. Assicurarsi che l'albero non abbia ricevuto trattamenti anti parassitari, prendere 20 g di fiori essiccati o 30 di fiori freschi, versarli sopra un litro di acqua bollente, lasciare intiepidire e filtrare, una tazzina 5-6 volte al giorno.

Decotto di corteccia utile per irrigazioni vaginali nella leucorrea, bollire in un litro di acqua g. 50 di corteccia per 10 minuti, poi lasciare intiepidire e filtrare; il decotto preparato con metà dose di corteccia si può utilizzare per clistere nelle diarre e nelle infiammazioni intestinali.

Si possono essiccare le bucce delle mele, dopo averle lavate bene, e utilizzarle per preparare un decotto efficace come diuretico, anticellulitico o come sostituto del tè.

Le mele inoltre hanno anche qualità cosmetiche sono utili per idratare, rassodare e rallentare le rughe. Ed ora qualche ricetta cosmetica per le gentili lettrici e perché no anche per i gentili lettori

se ne hanno voglia. Cominciamo dai capelli.

Per capelli lucidi e vigorosi, si prenda una mela verde non completamente matura si centrifughi e si faccia un impacco sui capelli per 20 minuti dopo un normale shampoo poi si risciacqui.

Per gli occhi stanchi si prendano delle fettine di mela deliziosa si applichino sugli occhi chiusi per 15 minuti poi si risciacqua con acqua di rose.

Una crema effetto peeling da mettere sul corpo prima della doccia per rendere la pelle liscia e levigata: prendere 4 cucchiaini di miele +1 di farina di mais +1 di polpa di mela mescolare il tutto e massaggiare sul corpo.

Contro le rughe si può preparare una maschera con una mela tagliata a dadini e cotta in mezzo bicchiere di latte.

Come tonico si può applicare sul viso e sul collo per 45 minuti la polpa di mela frullata.

Per idratare la pelle si può preparare una maschera con una mela golden grattugiata unita a un cucchiaino di miele più due cucchiaini di yogurt. Si applica sul viso per 20 minuti.

Per pulire la pelle centrifugare una mela ed una carota, con un batuffolo di cotone passare sul viso e sul collo il liquido ottenuto.