

EDIZIONE AUTUNNO 2021 — QUARTERLY ITALIAN MAGAZINE

in

CONTATTO

**Le grandi epidemie
della storia**

Dall'antichità a oggi

**L'ipertensione
arteriosa**

*Una prospettiva
psicologica*

**Il fantastico mondo
delle piante**

Ma le piante pensano?

Il testamento biologico

Cosa è e come scriverlo

Contrariamente a quello che si potrebbe pensare, in Australia otto persone su dieci ritengono sia importante comunicare i propri desideri sul come essere curati quando il momento del trapasso si avvicina o quando dal punto di vista medico non ci sono possibilità di recupero. Insomma il desiderio di essere presi in cura come si vuole e per quanto tempo si desidera pare avere la meglio sulla paura di parlare di un momento così delicato come la morte. Questo almeno in teoria, perché poi in pratica solo una persona su quattro ne parla con i propri familiari e ancora meno con il proprio medico.

La difficoltà è comprensibile. Però scrivere un testamento biologico (Advance Care Directive in inglese) è non solo fondamentale ma anche utilissimo. Banalmente perché serve a far sapere agli altri cosa fare in caso di malattie o problemi di salute inaspettati e gravi che ci mettono a rischio di morire e ci impediscono di comunicare chiaramente cosa vogliamo fare.



E poi per molti di noi scrivere un documento ufficiale su cose così personali ha un effetto psicologico molto positivo: ci rilassa e ci rende più sereni. Infine, dal punto di vista dei nostri cari, scrivere un testamento biologico li salva dalla terribile situazione di dover gestire il dolore della potenziale perdita dovendo allo stesso tempo prendere decisioni molto serie sulla nostra vita: comprensibilmente, in momenti come questi, un documento ufficiale da noi vergato può liberare da molti pensieri.

Cosa scrivere dunque in un testamento biologico? Quale deve essere il suo contenuto? Un buon punto di partenza è una franca disamina dei propri valori, di cosa conta per noi. Spesso ragionare sui nostri valori è meno astratto di quanto sembri e in realtà si finisce a discutere di cose molto pratiche e di domande fondamentali. Per esempio si dovrebbe ragionare su quanto sia importante per noi comunicare, pregare, partecipare alle funzioni religiose o passare del tempo con i nostri cari essendo lucidi. Sempre al campo dei valori appartengono considerazioni quali le condizioni fisiche che siamo pronti a sopportare. Stiamo parlando di cose potenzialmente molto umilianti come la perdita del controllo sfinterico, l'essere costretti a letto, il

INDICE

- 2** Il testamento biologico
- 4** Le carte da gioco
- 6** L'ipertensione arteriosa
- 8** Il fantastico mondo delle piante
- 10** Pino Daniele
- 12** Le grandi epidemie della storia
- 14** Lo strillone
- 16** C'è noia e noia
- 18** Indigestione e acidità di stomaco

in Contatto
Quarterly Italian Magazine
Editor: Michele Sapucci
Publisher: Co.As.It.

67 Norton Street
Leichhardt, NSW 2040
(02) 9564 0744
www.coasit.org.au



dover essere imboccati, lavati e vestiti. In pratica la perdita completa o parziale dell'autonomia. Tutte domande che alla fine si riducono a una sola: cosa si è pronti a sopportare e a fare per rimanere vivi? E poi, se non ci fosse più nulla da fare e aveste la possibilità di scegliere, dove vorreste morire? A casa? In ospedale?

Oltre ai valori ci sono altre informazioni che dovrete scrivere nel testamento biologico e sono quelle relative ai trattamenti medici che vorreste e quelli che invece rifiutereste. Volete o no essere rianimati? Ve la sentite di venire intubati? Volete o no prendere medicine per il puro scopo di essere vivi anche se magari siete incoscienti? E anche, tanto per concludere la carrellata, se a parere del medico non riuscirete a riprendervi, che tipo di trattamento non volete assolutamente. Molte di queste domande richiedono conoscenze mediche non indifferenti. Dunque nel redigere un testamento biologico è buona cosa coinvolgere il vostro medico di fiducia che, conoscendovi, vi saprà ben consigliare, facendo anche sì che il piano venga stilato in maniera comprensibile a un altro medico.

Per quel che riguarda lo stile, nello scrivere un testamento biologico è buona norma non tralasciare i dettagli. Nella malaugurata sorte che non siate in grado di decidere che fare o di comunicarlo chiaramente, chi deve scegliere deve avere ben chiaro cosa può e cosa non può fare e in quali circostanze.

Ci sono poi altre due informazioni cruciali che debbono essere inserite in questo documento. La prima è chi, qualora voi non possiate, sarà deputato a prendere decisioni per voi. La scelta deve essere inequivocabile e chiara. Non deve essere necessariamente un parente ma deve essere qualcuno di cui vi fidate profondamente. Se non scrivete quel nome nel testamento biologico, il medico per legge dovrà rivolgersi a colui che tecnicamente si chiama persona responsabile, che non sarà necessariamente un parente. La seconda informazione fondamentale da scrivere assolutamente è che ne sarà del vostro corpo. Lo donerete interamente alla scienza? Donerete solo gli organi? Oppure lo volete intatto?

Certo, dette così sono decisioni da far tremare le vene ai polsi. Già il fatto di parlarne ai propri cari richiede una buona dose di coraggio.

Rassicura però pensare che il contenuto del testamento biologico non deve essere redatto tutto d'un fiato. Anzi fare le cose con calma è fondamentale per la buona riuscita dello sforzo. Se vi è difficile o psicologicamente faticoso rispondere ad alcune domande, prendetevi tutto il tempo che volete. Addirittura c'è l'opzione di non rispondere.

Un testamento biologico, cosa molto importante da tenere a mente, si applica solo quando il medico ritiene che non siate in grado di intendere e di volere o di comunicare le vostre volontà. Si tratta quindi di situazioni gravi come per esempio un ictus o un infarto che vi ha lasciati inconsci e incapaci di comunicare.

Una volta firmato il testamento biologico dovrebbe essere messo in un posto a portata di mano e una copia data a un familiare o a chi si prende cura di voi o anche al vostro medico se volete.

L'ufficialità del documento non deve però spaventare: non ha valore eterno e può essere cambiato ogni volta che si vuole. L'importante è che gli eventuali cambiamenti vengano scritti e che la copia vecchia venga stracciata. E siccome il vostro punto di vista su questioni così delicate come la malattia e la morte potrebbe cambiare, date un'occhiata ogni anno al documento e aggiornatelo in modo che corrisponda sempre ai vostri desideri e bisogni.

Se volete avere un aiuto a capire come stilare un testamento biologico e ottenere ulteriori informazioni potete accedere al portale My Aged Care o contattare Fiorenza Lops, responsabile del Centro di informazioni e accesso- Progetto Pilota, al Co.As.It. durante gli orari d'ufficio, al 95640744.

Il Governo Australiano tramite il fondo Dementia and Aged Care Services ha pubblicato un opuscolo in italiano chiamato "Ciò che conta di più. Spunti per una discussione". Uno strumento utilissimo per stilare il proprio testamento biologico.

È importante sapere che questo articolo non rappresenta un parere o consiglio legale, ma riveste solo un interesse generale.

Le carte da gioco

Storia e tradizioni



“ Mi dispiace di non aver imparato a giocare a carte. È molto utile nella vita: genera gentilezza e consolida la società. ”

Samuel Johnson

C'è chi tra di noi con le carte da gioco in mano c'è nato. Forse non le nuovissime generazioni ma certamente quelli dagli “anta” in su. Ricordo con gioia e struggente malinconia la passione e le urla di mio nonno che, a suo dire gran campione di briscola, non riusciva a trattenersi quando giocava con noi nipoti, insegnandoci a perdere bene prim'ancora di insegnarci a vincere al complicatissimo gioco della briscola in cinque. E poi c'erano le sottigliezze del bluff, i segnali per dirsi segretamente cosa si tenesse in mano o per ingannare gli avversari. E siccome la mia famiglia allargata era fatta da marchigiani cresciuti in Friuli e sparsi poi a Milano, Roma e Rimini, nonché romagnoli duri e puri, la scelta su quale tipo di carte usare cadde per motivi oscuri sulle belle carte siciliane.

Ma quando sono giunte tra le nostre mani le carte siciliane come le conosciamo oggi? Il punto di partenza non è chiaro. Forse inizialmente vengono dalla Cina nel nono secolo, dopo la scoperta della carta. Si sa però che a portarle nel sud Europa furono gli arabi. Il più antico mazzo di carte che si conservi è il mazzo mamelucco. I mamelucchi erano soldati a pagamento dell'Impero Ottomano. Le carte si trovano a Istanbul e risalgono al tredicesimo forse quattordicesimo secolo e consistono di cinquantasei lamine d'oro, intarsiate e suddivise in 4 semi. Non è quindi un caso che in siciliano la figura del cavaliere si chiami 'u sceccu che deriva dal termine shaykh, ovvero sceicco in arabo: persona (spesso anziana) che merita rispetto. In Sicilia le carte giunsero intorno

al quattordicesimo secolo e venivano dalla Spagna islamica. All'epoca praticamente tutta la Spagna, la Sicilia e la Sardegna erano terre arabe.

Sotto i Borboni, tra le più antiche famiglie nobili europee che dominarono a fasi alterne il sud d'Italia, le carte da gioco si diffusero enormemente e si adattarono ai gusti e anche ai tempi. Per esempio, durante il Risorgimento e anche a unità d'Italia fatta appare nelle carte l'amatissimo e famosissimo Garibaldi che impersonava il cavallo di bastoni o di spade e compariva anche al centro del cinque di denari. Col tempo poi nelle carte si sono aggiunti i simboli. Nel tre di denari c'è la Trinacria, simbolo della Sicilia, mentre l'asso di bastoni si dipingeva anche sui famosi carretti siciliani, assieme a due parole significative, che sicuramente non hanno bisogno di una traduzione: vacci lisciu. E poi sempre parlando di storia le figure dei re sembrano ispirarsi all'Opera dei Pupi.

Ma le carte non sono solo piene di storia ma anche di simboli. Universo allo stesso tempo affascinante e oscuro quello dei famosi tarocchi. E qui la fantasia si scatena senza freni e allora

l'asso di denari ci parla di un lungo lasso di tempo, un lungo viaggio o di sopportazione, il tre di denari ci fa sperare nella riuscita di un affare o di un progetto lavorativo, il due di coppe richiama l'amore di coppia o fraterno, il quattro rappresenta l'attesa ma anche uno scontro e il sei di coppe parla d'avvenire con il potente simbolo del veliero al centro della carta. I semi invece ci parlano del nostro medioevo e delle sue figure più importanti con i coppi a rappresentare i preti, le spade il ceto nobiliare, i denari i mercanti e i bastoni, il popolo.

Data la loro storia e la loro simbologia si comprende facilmente dunque il fascino di questi piccoli oggetti diffusisi in tutto il mondo dalla Cina. Fascino a cui non sono stati immuni grandi pittori italiani che hanno disegnato quadri su questo soggetto o addirittura hanno creato nuove carte. Come il grande pittore siciliano Guttuso che dipinse non una ma due carte: un fante di quadri in camicia a righe e pantaloni a zampa d'elefante e un fante di spade sicilianissimo in panni contadini.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono da www.wikipedia.it



Hai bisogno di parlare con qualcuno?

Programmi di counselling

**Chiama oggi stesso
(02) 9564 0744**

L'ipertensione arteriosa

Una prospettiva psicologica



Nell'ipertensione arteriosa c'è un'elevata pressione del sangue nelle arterie. È un problema di salute che interessa circa il trenta per cento della popolazione adulta di entrambi i sessi. Di per sé non è una malattia, ma è un fattore di rischio che aumenta la probabilità che si verifichino altre malattie cardiovascolari, legate cioè al cuore e all'apparato circolatorio: infarto, ictus ecc. ecc. Nell'ipertensione arteriosa primaria (o essenziale), circa il novantacinque per cento dei casi di ipertensione, non esiste una causa precisa, identificabile e curabile. Si può dedurre che la dimensione psicologica di questo problema è significativa. Pensiamo solo al nome: "ipertensione", tensione eccessiva. In effetti a parlare con chi soffre di ipertensione spesso si scopre che è proprio così: qualcosa preme, sia da dentro, sia da fuori.

Esplorando il mondo interiore della persona ipertesa si scopre una tendenza a controllare emozioni e sentimenti: non ci si concede quasi mai di commuoversi, di lasciarsi andare a espressioni emotive e affettive forti. A essere

negata il più possibile è la manifestazione dei malesseri esistenziali, dei momenti di tristezza o di sconforto, in nome di una maschera da "duro", oppure di un "non voler pesare sugli altri". L'iperteso vive secondo il comandamento, "non serve piangere, bisogna reagire". Ma questo non è sempre vero e a volte bisogna avere il coraggio di fermarsi e piangere, sentire il dolore. Piangere è infatti la reazione più istintiva e naturale che il corpo mette in atto per sciogliere il dolore, per far sì che possa allentarsi la tensione e si possa accettare ciò che ci accade. Soffocare la sofferenza e le sue espressioni è solo un meccanismo di difesa, che a nulla serve. Anzi quando emozioni importanti e forti come la rabbia e la contrarietà vengono repressi, poi emergono in forma di accessi d'ira o di nervosismo molto forti. L'iperteso non sa come regolare lo sfogo e quindi cerca sempre di darsi un contegno o di confinare le sue reazioni a situazioni e ambienti altamente protetti. Il motto dell'iperteso è "forza e coraggio", si pretende in ogni occasione di affrontare le avversità senza battere ciglio, ostentando una capacità e una prontezza di

reazione che, in realtà, non corrispondono a verità, ma derivano da un ferreo autocontrollo e dalla repressione di ogni manifestazione di debolezza. Ecco allora che le emozioni soffocate si traducono in una costante pressione interna che, non trovando vie di sfogo, è destinata solo ad aumentare il rischio ipertensione. Esternamente l'iperteso è una persona che fa, che agisce e che spesso si assume più responsabilità del dovuto, non riuscendo a dire di no ogni volta che viene chiamato in causa, con un grande senso del dovere. Spesso la scusa che l'iperteso si ripete per giustificare questa sua frenesia è che "non ha altra scelta" ma così facendo si dà la zappa sui piedi. A difesa degli ipertesi va detto che questa tensione costante ha spesso cause reali, oggettive. Il mondo dell'iperteso è fatto di richieste a getto continuo. È difficile che a soffrire di ipertensione sia una persona non sottoposta a pressioni dagli ambienti in cui vive.

Uno dei problemi maggiori con gli ipertesi è che sono sotto uno sforzo costante ma spesso non ne sono consapevoli e quindi non cercano di migliorare la loro situazione. L'iperteso non comprende che essere più "responsabili", più "duri" significa poi perdere sé stessi, non sentire più i propri bisogni più autentici, perché ci si è sovraccaricati troppo.

Che fare dunque, dal punto di vista psicologico per affrontare l'ipertensione? Posto che l'ipertensione potrebbe anche dover essere affrontata con medicine, dieta e cambiamenti drastici di stili di vita. Per prima cosa va tenuto conto che chi soffre di ipertensione ha bisogno spesso di nuovi stimoli e di nuovi piaceri. Dare spazio alla fantasia e alle emozioni dunque aiuta. Poi, come abbiamo visto, l'iperteso tende per natura a essere un fanatico del controllo, vuole e pensa di dover controllare tutto. Il caos, sia quello fuori (gli imprevisti della vita) che quello dentro (le intense emozioni che reprime) lo spaventano, anzi, lo terrorizzano. Paradossalmente però quello che può aiutare è rompere gli "argini" che ci imponiamo quotidianamente: il fare le stesse cose, l'aver sempre gli stessi pensieri che schiacciano le emozioni più delicate e profonde. Chi soffre di ipertensione ha bisogno di rinunciare all'ordine e alla disciplina a tutti i costi per concedersi un pizzico di sana follia, che consenta al sangue di pulsare e di nutrire il cervello con il combustibile di cui più necessita: stimoli nuovi, piacere, relax, apertura

verso nuovi incontri e nuove esperienze. Non necessariamente tutto ciò è difficile da realizzare e, anche se la cosa potrebbe apparire difficile da credere, è anche una questione di allenamento mentale. Cerchiamo dunque di allenarci a concedere al cervello "un'ora d'aria" e vedremo che piano piano verrà più facile allentare la gabbia in cui lo teniamo e lasciare che insieme al sangue scorrano le "emozioni salva-vita", fondamentali contro l'ipertensione. Cerchiamo dunque di liberarci delle inutili abitudini e della diffidenza verso il nuovo. Per iniziare si potrebbe ogni giorno fare caso ai comportamenti rigidi, addirittura segnandoseli su un taccuino. Poi, dopo averne preso coscienza, proviamo a farne a meno. Si può iniziare con cose semplici come modificare il percorso per andare al lavoro, imparando piano piano a diventare flessibili.

Altra mossa utile è quella di esercitarsi ad essere passivi, a non fare niente, così da lasciarsi andare facendoci sorprendere dalle emozioni. Chi soffre di ipertensione sente che "deve" essere sempre attivo. Giochiamo, appena possiamo, a fare gli spettatori, assumendo una posizione di passiva; provando ad osservare senza intervenire, senza assumere il ruolo di giudice.

Ma soprattutto l'iperteso deve smetterla di essere un giudice implacabile di sé stesso. Severissimo con sé e con gli altri, l'iperteso parla a sé stesso con voce stentorea e giudicante. Quindi si deve cominciare a parlarsi in modo diverso. Per esempio di tanto in tanto si deve dire "non dipende da me". Non per declinare responsabilità scaricandole su altri, ma per abbandonare la dolorosa pretesa di dovere fare tutto, pretesa che induce l'iperteso a fare sempre di più senza fermarsi mai. Ciò che invece l'iperteso dovrebbe imparare a dirsi più spesso è: "la cosa più importante è il mio benessere". Per niente facile per chi crede che questo riveli un atteggiamento egoista e non capisce che focalizzare l'attenzione sul proprio benessere è la condizione irrinunciabile per raggiungere qualsiasi altro obiettivo.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da www.wikipedia.it e www.saperesalute.it/ipertensione

Quest'articolo ha scopo puramente informativo e non può sostituire il consiglio di professionisti nei campi pertinenti ai temi trattati nell'articolo.

Il fantastico mondo delle piante

Ma le piante pensano?



Da sempre siamo stati abituati a pensare che cose come l'intelligenza, la capacità di comunicare e di prendere decisioni e agire in un certo modo piuttosto che un altro fossero prerogative esclusive degli uomini in primis e poi, ma ad un livello sicuramente minore, degli animali. Gli uomini e gli animali si muovono, risolvono problemi, denotando quindi intelligenza, si parlano tra di loro o addirittura ci parlano: chiunque abbia avuto un cane che abbaia quando è ora della pappa sa di cosa sto parlando.

Le piante, beh le piante sono tutt'un'altra storia. Quelle non sentono nulla, figuriamoci se possono comunicare tra loro o, cosa che il solo pensarlo sembra assurdo, si riconoscono tra loro. Tant'è che si usano frasi tipo "ridotto allo stato vegetale" proprio per rimarcare una situazione in cui non si è più un essere vivente ma un nulla, un quasi oggetto in pratica. D'altronde, o almeno così ci dice il senso comune, per essere qualcosa,

un uomo o un animale deve avere un cervello, una centrale di comando da cui partono ordini e comandi poi prontamente eseguiti... e un rododendro o una rosa mica hanno un cervello!

Ma a guardare bene le cose in profondità (come fanno gli scienziati) ci si accorge che questa cosa che le piante stanno lì, ferme, crescono e muoiono senza interagire con l'ambiente, come se fossero degli oggetti inanimati, non è proprio così vera. Iniziamo col dire che ci sono tra animali (uomo compreso) e piante molti punti in comune. Per esempio entrambi hanno una struttura che le tiene su: uno scheletro nel caso degli animali, un tronco per le piante. E poi, così come l'uomo e le scimmie hanno avuto milioni di anni fa un antenato comune da cui poi le due specie si sono divise, anche animali e piante hanno avuto ma questa volta non milioni ma miliardi di anni fa un antenato comune. Non un animale in questo caso ma un qualcosa di infinitamente più piccolo: una cellula, ovvero un

microrganismo di piccole dimensioni che vive, si consuma e muore. Ebbene pare che un quattro miliardi di anni fa non ci fossero né animali né piante ma cellule, da cui poi si sono divisi gli animali e le piante.

Studi recenti sembrano ridurre ancora di più il confine tra animali e piante sostenendo che le piante sono in grado di prendere decisioni. Decisioni semplici ma pur sempre decisioni, ovvero osservano l'ambiente e a loro modo valutano cosa fare per poi agire. E ci sono esempi meravigliosi delle decisioni che le piante prendono. Prendiamo una pianta chiamata volgarmente crespino che viene attaccata da dei parassiti che entrano dentro le bacche per poi eventualmente attaccare i semi. Ebbene cosa fa per rispondere a questa minaccia il crespino? Decide. Se il parassita è ancora nella bacca la pianta blocca lo sviluppo dei semi. Se invece il parassita è già dentro un seme il crespino abortisce il seme "invaso" salvando se stessa e preservando la possibilità di riprodursi. Esempio ancora più eclatante di questa capacità decisionale delle piante la si trova nel cinquefoglie che se vive in un ambiente con poca luce cresce foglie lunghe e sottili per prendere più luce possibile, "comportamento" che la pianta non mostra in condizioni di luce normale.

Altri studi sulle piante fanno ancor più volare la fantasia suggerendo addirittura che le piante ricordino avvenimenti sia lontani che vicini. Per iniziare con gli avvenimenti vicini, le foglie della malva durante il giorno (come i girasoli) seguono il sole per poi a notte arrivata "mettersi a riposo" nella posizione esatta per cogliere la luce del sole appena sorge. Ancora più sconvolgente è il comportamento mostrato dalla mimosa pudica in un esperimento in cui un vaso di mimose veniva fatto ripetutamente cadere da una certa altezza. Ebbene, all'inizio la povera pianta richiudeva, a mo' di difesa, le foglie. Ma a un certo punto, dopo un certo numero di cadute la mimosa pudica smette di difendersi, come se notasse che la caduta non è poi così pericolosa, e non chiude più le sue foglie, come a dire, "tanto non succede niente". Insomma, udite udite sembrerebbe che le piante non solo ricordino ma addirittura imparino!

Ancora convinti che le piante siano tutto sommato esseri inanimati? E cosa pensereste

allora se vi dicessimo che alcune di loro possono anche comunicare tra loro? Ebbene, è fatto ormai accertato che le piante per comunicare emettono delle molecole. Le molecole sono dei piccolissimi pezzi della pianta, tanto piccoli che sono visibili solo al microscopio. Per farla semplice le molecole sono le "parole" con cui le piante comunicano, si mandano messaggi tra loro. Per chiarire il concetto parliamo dell'Artemisia tridentata e di come comunica con la pianta di tabacco. Mettiamo che l'Artemisia sia infestata da un parassita. Se succede la pianta emette delle molecole che giungono alla vicina pianta di tabacco. Il tabacco che fa? Produce più semi del solito, aumentando così le probabilità che crescano altre piante. Mira cioè, come tutti gli esseri viventi, alla sopravvivenza e alla propagazione delle specie, nel caso specifico, a far crescere altre piante come lei. E c'è dell'altro ancora! Le piante emettono anche suoni per comunicare, o almeno così sembrano indicare molte ricerche scientifiche recenti. Sono dei debolissimi "click" causati dalla rottura delle pareti di cellulosa di cui molte piante sono fatte. Un'altra abilità che è sempre stata considerata appartenente al mondo animale è la capacità di riconoscersi e proteggersi. Gli animali spesso vivono in branco per stare uniti contro il nemico esterno, il predatore, mentre noi uomini per questo abbiamo la famiglia. Le piante invece, non avendo un cervello, né tantomeno un cuore non possono riconoscersi tra loro, meno che meno aiutarsi giusto? ...allora parliamo del fatto che spesso quando piante della stessa specie crescono assieme, in uno stesso spazio, sviluppano un maggiore numero di rami a stelo lungo così da non mettere in ombra le piante ("sorelle") vicine e aiutarle a sopravvivere. Insomma pare che le piante siano in grado di scegliere, di tenere qualcosa a mente, di imparare addirittura e di riconoscersi. Il confine tra mondo animale e mondo vegetale non è dunque così rigido come pensiamo. Chissà, a pensarci bene, che non avessero ragione gli indiani d'America che nella loro profonda saggezza in un loro detto famoso dicono e si augurano che "con tutte le piante e con tutti gli animali saremo fratelli".

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da "La psicologia vegetale: alle radici della cognizione", tesi di laurea di Castiello Umberto e Silvia Guerra presso il Dipartimento di Psicologia Generale, Università di Padova, Italia.

Pino Daniele

Napoli che abbraccia il mondo



“Senza Napoli non sarei, né quello che sono, né quello che suono.”. Questa è la definizione che Pino Daniele, fra i più grandi artisti napoletani e italiani a cavallo tra due secoli, da di sé stesso. E ha perfettamente ragione. La sua musica nasce da Napoli, da una città protesa verso il mediterraneo e che tutto ha accolto facendolo poi suo. Daniele nasce proprio nel ventre di questa grande città, primo di cinque fratelli, nel 1955, nel Quartiere Porto. Di soldi in famiglia non ce ne sono, tanto che, ad ascoltare le testimonianze di alcuni ex compagni di scuola, da bambino Pino non riuscì neppure a comprarsi l'annuale foto scolastica. La musica attrae Daniele praticamente sin da subito, intorno ai quattordici anni quando fonda con un suo compagno di classe un gruppo chiamato i New Jet. Piano piano, il talentuoso musicista si fa conoscere e a ventiquatt'anni pubblica il suo primo disco, “Terra mia”. Il

disco contiene due brani che diventeranno dei classici della canzone napoletana contemporanea, 'Na tazzulella 'e caffè e Napule è. Due modi diversi di vedere Napoli, uno tra il cinico e lo scanzonato con forse uno sfondo di tristezza e l'altro pieno di amore e dolcezza. Sin da questo primo album si sente che Pino Daniele è alla ricerca di modi nuovi di fare canzoni, si capisce che come artista si guarda costantemente intorno in cerca d'ispirazione, mescolando blues, musica pop e, ovviamente, la musica tradizionale napoletana. L'album ha un buon successo ma l'uso massiccio del dialetto lo rende forse ostico ad un pubblico non napoletano.

E allora Daniele si spinge ancora di più verso sonorità non classicamente napoletane ma più blues. La formula funziona e con "Nero a metà" del 1980 e "Vai mò" del 1981 arriva il

successo, con brani come "Quanno chiove". Due i momenti di definitiva consacrazione. Il primo nell'estate dell'ottanta quando apre il concerto di Bob Marley davanti ad ottantamila persone. E poi, l'anno successivo, quando tiene un concerto a Piazza del Plebiscito davanti a duecentomila persone. Nell'81 Pino Daniele comincia anche a comporre colonne sonore e lo fa per amicizia verso Massimo Troisi, un altro grande napoletano suo coetaneo. Se Daniele ha cambiato il volto della canzone napoletana, Troisi ha fatto la stessa cosa per il cinema. I due sono legati da un'amicizia profonda, forse cementata da un comune problema di salute al cuore. Daniele scrive per Troisi la colonna sonora di "Ricomincio da tre", il suo debutto al cinema sia come regista che come attore. Il connubio tra i due artisti napoletani risulta essere perfetto. Successivamente Daniele realizzerà nel 1991 anche la colonna sonora per il film di Troisi "Pensavo fosse amore invece era un calesse".

Nel corso degli anni ottanta Pino Daniele spinge ancora di più lo sforzo di combinare generi musicali diversi intuendo forse la possibilità di poter varcare come artista i confini della penisola. Insomma, il successo nazionale non lo spinge a riposare sugli allori ma gli fa venire la voglia di sperimentare ancor più con la sua musica. Ecco allora che esce un album come Musicante dove ai suoni del mediterraneo si uniscono quelli arabi che vanno a mescolarsi con i ritmi brasiliani. Altro sforzo artistico simbolo di questo periodo è un doppio album dal vivo dal titolo "Sciò Live" che riuscirà a mettere insieme blues, rock, jazz, e il meglio della musica tradizionale napoletana. Siamo nel 1984. Gli anni ottanta son per l'artista napoletano praticamente un successo dietro l'altro, segnati da canzoni meravigliose, come "Anna verrà", dedicata ad Anna Magnani, "O scarrafone", "Quando" e "O ssaje comme fa 'o core" scritta da Massimo Troisi.

Gli anni novanta sono anni di profondi cambiamenti per Daniele, sia livello personale che a livello artistico. Da una parte divorzia dalla prima moglie (da cui ebbe due figli) e si risposa con Fabiola Sciabbarrasi con cui ebbe due figlie. Dall'altra per problemi di cuore deve rallentare significativamente i concerti dal vivo che riprenderanno solo nel novantaquattro. Ma alla grande con un mega tour insieme a Eros Ramazzotti e Jovanotti. Un tour indimenticabile dove i tre artisti così diversi tra loro si esibivano in set separati, per poi intervenire nei brani di ognuno dei tre. La formula della collaborazione con grandi artisti italiani si trasferisce nel novantacinque su disco nei due anni successive. Questi sono gli album "in italiano" di Daniele in cui collabora con star come Giorgia, Irene Grandi, gli Almamegretta e Jovanotti. Poi esce l'album "The best of Yes I know my way", l'album del cambiamento totale nel look: via i capelli lunghi e avanti con capelli corti e pizzetto. Siamo nel 1998. Nel 2001 Pino Daniele compone il suo ultimo album "Medina". Un album in cui ci sono mescolati tutti i generi musicali amati dal cantautore e in cui le canzoni sono cantate in varie lingue: l'arabo, l'inglese, l'italiano, alcun lingue africane fino all'immane dialetto napoletano. Pino Daniele muore improvvisamente nella sua casa in Toscana agli inizi di gennaio del 2015. Per l'Italia tutta ma soprattutto per Napoli la morte di Pino Daniele fu un trauma collettivo. A Napoli il sei gennaio centomila persone si riunirono per commemorarlo cantando le sue canzoni, lo stesso numero di gente si presenterà nello stesso luogo per suoi funerali il giorno successivo.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da <http://www.pinodaniele.com> e www.rockol.it

WATCH NOW!

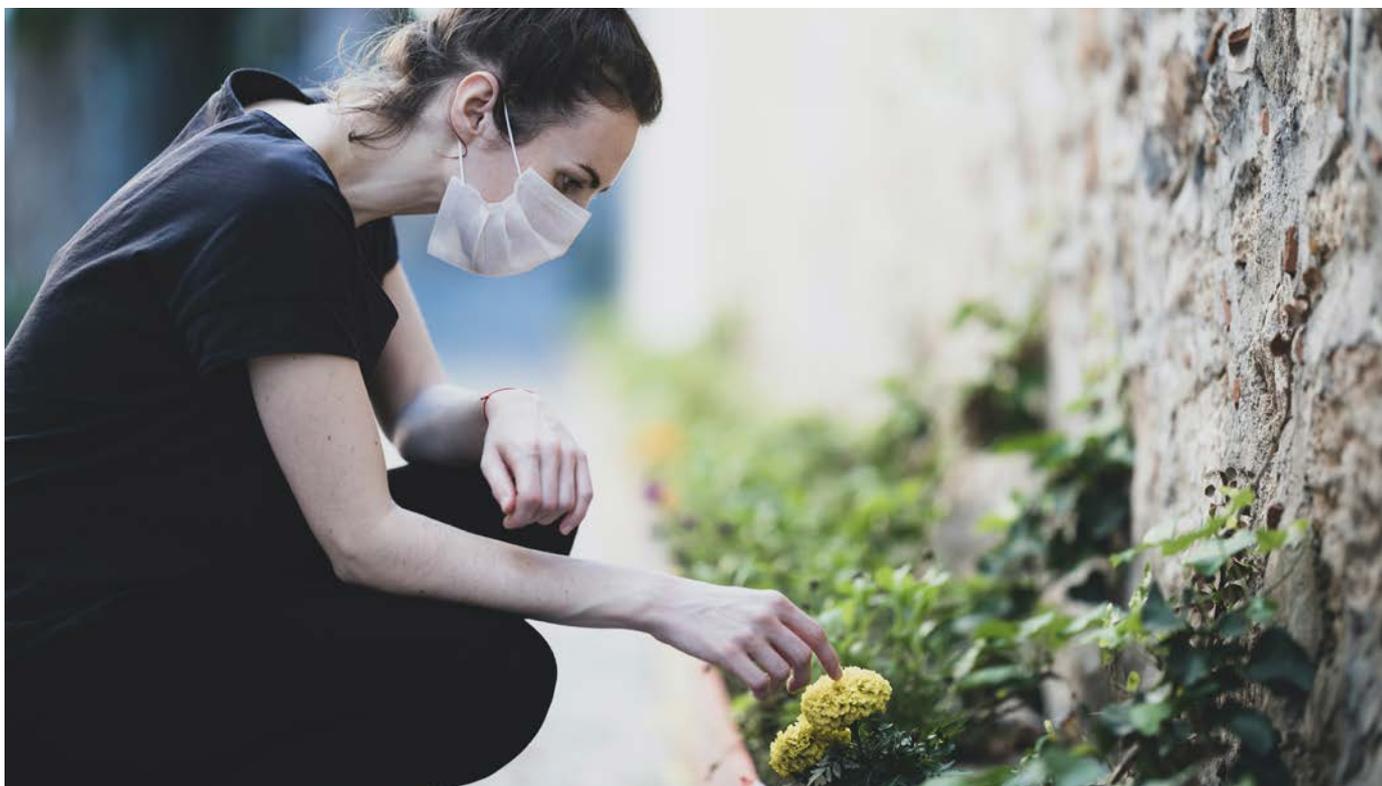
*The
Italians*

Scan here



Le grandi epidemie della storia

Dall'antichità a oggi



Del 2020 una data ci rimarrà sempre impressa nella memoria, quella dell'undici marzo. Quel giorno l'Organizzazione Mondiale della Sanità dichiara lo stato di pandemia per il Covid-19. La parola pandemia deriva dal greco pan-demos, che significa "tutto il popolo" e indica una malattia che si diffonde a straordinaria velocità espandendosi in più aree geografiche del pianeta, potenzialmente coinvolgendo il mondo intero. Quest'epidemia è solo l'ultima di una lunga serie che ha invaso il mondo nel corso della storia dell'umanità. Molto spesso queste epidemie hanno sconvolto e cambiato per sempre il corso della storia. Noi si crede che la storia sia fatta dagli uomini ma le epidemie sono lì a ricordarci che non è sempre così. Guardiamo per esempio agli Aztechi. Gli Aztechi erano una civiltà che ha dominato il Messico dal mille e trecento fino agli inizi del mille e cinquecento quando arrivarono gli spagnoli guidati da Ferdinando Cortés. I poveri Aztechi fecero l'errore di scambiare il condottiero spagnolo per

una divinità per cui fu accolto calorosamente, addirittura organizzarono una festa in suo onore. Cortés però, raggiunta la capitale, durante la festa, sterminò la popolazione. Ma non fu questa strage a azzerare la civiltà e il popolo aztechi. A farlo furono le malattie importate in Messico dai colonizzatori europei come il vaiolo e la salmonella. Altro esempio del potere delle pandemie nel corso della storia fu la caduta dell'impero romano d'occidente. Nei libri di storia leggiamo che la fine dell'impero risale al 476 dopo Cristo quando fu depresso l'ultimo imperatore romano d'Occidente, Romolo Augustolo, appena quindicenne. Che è vero. Ma l'impero allora era diviso in due: una parte occidentale (comprendente l'Italia) e una parte orientale, all'epoca molto potente. Ebbene la parte orientale dell'impero avrebbe forse potuto facilmente riconquistare l'impero d'occidente se non fosse per la peste di Giustiniano, allora imperatore d'oriente. La cosiddetta peste di Giustiniano fu una pandemia di peste terribile.

Uno storico dell'epoca disse che arrivò ad uccidere diecimila persone al giorno nella capitale dell'impero, Costantinopoli, la moderna Istanbul in Turchia. Forse il numero è un po' esagerato. Ma sicuramente si può dire che la peste decimò poco meno della metà della popolazione della capitale e un quarto degli abitanti dell'impero.

Questi sono solamente due esempi di quanto un'epidemia possa incidere sulla storia e, sicuramente, quella che stiamo vivendo in questi mesi non sarà da meno. Come primo esempio di epidemia, non si può non partire dalla febbre tifoide che colpì Atene durante la Guerra del Peloponneso, siamo nel quattrocento trenta avanti Cristo. Spostandoci più avanti nei secoli ci imbattiamo nella cosiddetta peste antonina che colpì l'impero romano nella seconda metà del terzo secolo dopo Cristo e che uccise tra i cinque e i trenta milioni di persone. Viene chiamata febbre antonina ma in realtà non si sa di quale malattia si trattasse. C'è chi dice il vaiolo, altri il morbillo, altri ancora due tipi di malattie diverse. Ciò che si sa è che i primi a prendersela furono i soldati romani che la presero dai loro nemici del momento, i Parti, una popolazione che abitava allora l'odierno Iran.

A guardare la nostra storia sembra che il più temibile nemico dell'umanità sia la famigerata peste, tecnicamente chiamata yersinia pestis, un batterio. I batteri sono microrganismi, esseri viventi piccolissimi, visibili solo al microscopio, con dimensioni nell'ordine del millesimo di millimetro. I batteri sono tra le forme viventi più diffuse sulla Terra. Pensate che in un solo cucchiaino di terreno se ne possono trovare fino a diecimila miliardi. L'origine del batterio della peste è probabilmente da ricondurre all'Asia Centrale e ai roditori selvatici, che però di peste non muoiono. Il morbo è trasmesso dalle pulci che succhiano il sangue dei roditori selvatici, e infettano altre specie animali. Nel corso della diffusione le pulci hanno incontrato i ratti che si sono rivelati il veicolo di propagazione ideale per la peste, tanto da farla arrivare sino in Europa. Da quel momento in poi la peste ha invaso l'Europa a piacere, per secoli e secoli, portando morte e distruzione. Tre sono state le grandi epidemie

di peste nel vecchio continente. Spesso le ondate di peste hanno impiegato anni quando non secoli a scomparire. La prima ondata di peste ha impiegato quasi duecento anni ad andare via del tutto. La seconda addirittura quasi quattrocento, stiamo parlando della famosa e terribile peste nera. Nel periodo di sua massima diffusione la peste nera ha ucciso oltre venti milioni di persone nella sola Europa. Arrivata probabilmente in Europa dall'Oriente, si è espansa a macchia d'olio, prima nei porti e poi ovunque nel continente riducendo la popolazione europea di un terzo. Ne parla il Boccaccio nel suo capolavoro il Decamerone che narra di un gruppo di giovani che per dieci giorni vivono fuori da Firenze per sfuggire appunto alla peste nera, e che a turno si raccontano delle storie. Ma ne parla anche il Manzoni ne I Promessi Sposi. La terza e ultima epidemia di peste, invece, inizia nel milleottocento cinquanticinque e finisce nel millenovecento diciotto, appena un secolo fa dunque e si è diffusa in tutto il mondo a partire dalla Cina. Per fortuna per questa peste fu trovata la cura e dunque da allora il terribile batterio yersinia pestis ha iniziato ad essere un nemico meno mortale e, sebbene non sia comunque estinta come il vaiolo, uccide molto di meno rispetto agli stermini perpetrati nel corso dei secoli.

Dunque anche il ventesimo secolo è stato ugualmente falciato da terribili epidemie che hanno causato milioni di morti. È il caso della cosiddetta influenza spagnola, una pandemia influenzale mortale che tra il tra il millenovecento diciotto e il venti ha contagiato cinquecento milioni di persone in tutto il mondo uccidendone cinquanta. O anche l'AIDS che dall'inizio degli anni ottanta ha fatto più di trenta milioni di vittime. Insomma non c'è solo il Covid. Quello che si può sperare da questa ultima pandemia è che il buon senso prevalga e che l'umanità di oggi impari dalle grandi epidemie del passato, seguendo l'esempio di chi ci è passato prima di noi.

Parte delle informazioni contenute in questo articolo sono tratte dal sito web: www.repubblica.it

Lo strillone

Notizie strane e interessanti dal mondo della scienza



Il lavoro degli scienziati non deve essere facile. E non mi riferisco all'aspetto intellettuale del loro lavoro, cioè all'enorme intelligenza e capacità di analisi che la professione richiede. Mi riferisco al fatto che a volte la scienza scopre fatti non proprio piacevoli e sono poi loro che debbono darci le brutte notizie. Triste esempio di questo essere forieri di notizie tristi sono gli scienziati che studiano il clima (i climatologi) che ci hanno recentemente annunciato che questo è stato un novembre caldissimo nonché l'autunno più caldo di sempre. Specialmente nelle regioni artiche ma non solo: temperature notevolmente superiori alla media si sono registrate anche in alcune parti degli Stati Uniti, in Sudamerica, in Africa meridionale, sull'altopiano tibetano, nell'Antartide orientale e (ma questo lo sapevamo tutti!) in gran parte dell'Australia. Notizia molto negativa per il clima e (in ultima analisi) per la sopravvivenza del nostro pianeta, soprattutto se si considera che la banchisa artica ha raggiunto il livello più basso da quarant'anni e passa. Semplificando, la banchisa è uno sconfinato mantello di ghiaccio che copre il polo nord per

tredici milioni di chilometri quadrati, praticamente il doppio dell'Australia. Questa enorme distesa di ghiaccio ha tra gli altri il compito di riflettere le radiazioni solari, mantenendo la terra ad una temperatura accettabile che permette la vita sul nostro pianeta. Il ragionamento a questo punto lo potrebbe fare anche un bambino: se la calotta polare si scioglie, il pianeta si surriscalda e se il surriscaldamento procede senza fermarsi...

Il tempo per salvare il pianeta, ci dicono sempre gli scienziati, sta scadendo ma per fortuna ci sono delle cose che possono essere fatte. Tra queste per esempio c'è lo smettere di tagliare alberi. E non solo nella sconfinata foresta amazzonica. Anche l'Europa ha delle foreste, anche se magari non ci viene da pensare al vecchio continente in questo modo e molto potrebbero essere utili per la lotta contro il cambiamento climatico se la smettessimo di abbatterle per farne legna da ardere. Anche perché semplicemente piantare nuovi alberi non basta, le foreste giovani o artificiali non sono altrettanto efficaci nell'assorbire anidride

carbonica come quelle millenarie. Altro esempio di come “vecchio” sia spesso più positivo di “giovane”.

Se non salviamo il nostro pianeta a poco servono gli sforzi e i progressi della scienza per mantenerci giovani. Progressi che a leggere i giornali sono rapidi e costanti. Per esempio in Israele pare siano riusciti a “tornare indietro nel tempo”. Quello che hanno fatto gli scienziati dello Shamir Medical Centre è mettere un certo numero di persone anziane in una camera iperbarica per un certo periodo di tempo, un certo numero di volte. In una camera iperbarica, si respira ossigeno ad alta pressione. Già in precedenza si era dimostrato che sedute in camera iperbarica miglioravano la salute ed il funzionamento del cervello di chi aveva avuto un ictus, o una lesione cerebrale o semplicemente aveva una certa età. Ma quello che hanno fatto e scoperto in Israele è andato ben oltre i recenti studi. In Israele nei pazienti sottoposti a questo tipo di trattamento si è ridotto il numero di cellule vecchie, un po' come se il loro corpo si fosse ringiovanito. Le potenzialità di questo esperimento sono rivoluzionarie. Potrebbe aiutare nella lotta contro malattie degenerative con effetti terribili come l'Alzheimer e addirittura il cancro. Ma non solo: i ricercatori israeliani hanno dimostrato che il trattamento con ossigeno puro all'interno di una camera iperbarica potrebbe avere ripercussioni pratiche sul miglioramento della concentrazione, sulla capacità di ragionamento e di reazione, che sono tra i primi sintomi dell'invecchiamento riportati dalle persone sopra i 60 anni.

Una camera iperbarica non avrebbe invece salvato il celebre uomo d'Altamura. Uno degli esemplari meglio conservati di uomo preistorico, vecchio centocinquanta anni. L'uomo di Altamura è stato rinvenuto nel 1993 in Puglia, in una grotta presso Lamalunga in Alta Murgia, ed è tuttora imprigionato nella roccia a diversi metri di profondità. Un gruppo di ricercatori delle Università di Firenze, Pisa e Roma l'hanno studiato approfonditamente e lo descrivono come avanti con gli anni (ma non anziano), alto, forse malato e, ed è qui l'aspetto curioso della scoperta, stressato, almeno stando all'analisi dei denti. Cosa d'altronde comprensibile visto il modo in cui il nostro più vecchio antenato è morto: precipitato in un pozzo naturale dove è morto di fame.

Altro incentivo a salvare il nostro pianeta ci viene dal fatto che non ci sono alternative praticabili alla Terra. I più fantasiosi tra di noi speravano in Marte ma finora il pianeta rosso si è rivelato una delusione. Una delusione molto interessante ma pur sempre una delusione. Sì, in un passato remoto è possibile che ci fosse acqua liquida sul pianeta, lo dimostra il fatto che nella superficie ci sono i resti di antichi letti di fiumi ma oggi c'è solo ghiaccio e una piccola quantità di vapore acqueo nell'atmosfera. Ma l'acqua di Marte non veniva dall'atmosfera, dall'alto ma molto probabilmente dal sottosuolo. È stato il calore proveniente dall'interno di Marte a fare sciogliere le lastre di ghiaccio presenti in superficie.

E concludiamo questa breve carrellata di notizie curiose dal mondo della scienza raccontandovi di un esperimento di tipo sociale. Sappiamo tutti che prendersi cura di una persona affetta da demenza rappresenta una fatica ed un impegno considerevoli. Tra le risposte più interessanti ai bisogni di cura e tutela delle persone anziane particolarmente vulnerabili, nei Paesi Bassi è stata messa a punto e diffusa l'esperienza dei villaggi per anziani. Sono questi speciali quartieri in cui le persone anziane affette da malattie degenerative hanno la possibilità di vivere mantenendo il più possibile le abitudini precedenti e, al tempo stesso, assistiti e protetti. Questi villaggi hanno dimostrato di essere molto utili. Gli anziani residenti vivono più a lungo, con maggiore autonomia e usando meno farmaci, rispetto a coloro che sono ospitati presso le classiche residenze per anziani. Ebbene un simile villaggio si trova anche in Italia, vicino a Monza. Nel villaggio ci sono una piazza, una cappella, una grande sala per gli eventi, un bar, un parrucchiere, un minimarket e gli appartamenti per gli anziani, sessantaquattro in tutto. E poi ci sono un giardino, che permette lunghe camminate nel verde, un orto e anche un frutteto. Tutto il personale del villaggio, persino il giardiniere, il cassiere e il parrucchiere, è composto da professionisti nell'assistenza agli anziani. Mentre gli appartamenti sono stati progettati in modo che gli anziani che ci vivono possono compiere le quotidiane attività domestiche in modo semplice. Chissà, forse sarà questo il futuro per i nostri anziani.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da www.repubblica.it, www.lastampa.it e www.corriere.it.

C'è noia e noia

Riconoscerla per affrontarla



Comunemente pensata come una cosa sola, “la noia”, questo fenomeno psicologico a metà fra sentimento e modo di vedere l’esistenza (la vita per alcuni di noi è noiosa) ha in realtà numerose varianti e sfaccettature. Descriviamole dunque queste noie con una particolare attenzione ai sentimenti che contengono. In generale la noia è caratterizzata da affetti negativi e una generale perdita di interesse legata spesso a pigrizia e calo di efficienza nel lavoro. Ma ci sono anche altri sentimenti coinvolti nel “sentirsi annoiati”. Per primo la frustrazione, dovuta alla ricerca continua di trovare la voglia di impegnarsi, la gioia di coinvolgersi in un’attività che dia soddisfazione e non riuscirci mai. In questo caso la fonte della noia è la nostra mente che è sempre alla ricerca di stimoli. Ne volete la prova? Provate allora a cercare un ambiente tranquillo, mettervi in una posizione comoda e concentrarvi su un oggetto, un’immagine, un suono o qualsiasi altra cosa. Fatelo e vedrete che il pensiero dopo un po’ vaga, si sposta su altre cose, il

conto della spesa, il pensiero dei vostri nipoti... Ci vuole allenamento per riuscire a rimanere concentrati su un qualcosa per un certo periodo di tempo. E questo perché la nostra mente, come un cavallo impazzito cerca altri stimoli, altre praterie in cui galoppare.

Poi c’è una noia più profonda e, aggiungiamo noi, più insidiosa, la definiremmo esistenziale. Una noia simile alla depressione in cui ogni cosa sembra priva di significato, il mondo è vuoto. Paradossalmente il fatto di vivere in una società letteralmente terrorizzata dalla noia non aiuta a superarla, soprattutto questo tipo di noia esistenziale di cui stiamo parlando ora. Perché le uniche soluzioni che la società propone sono il fare o il comprare. Basta vedere quante mamme passano i pomeriggi dopo scuola a scarrozzare i loro figli da una parte all’altra della città. Questi bimbi, spesso, hanno agende piene di impegni. Forniamo ai nostri bimbi grandi quantità di intrattenimento, sotto forma di tablet, computer, iphone, ipad, attività extra scolastiche, ecc. Insomma il fare,

l'essere attivi pare essere la risposta sociale più diffusa alla noia, oppure il comprare, il consumismo. Ma tutto ciò, come un serpente che si morde la coda, non fa altro che renderci più inquieti e tristi, più consapevoli del fatto che ci annoiamo. E infine c'è una noia più superficiale, forse più facile da risolvere che è quella che deriva dal fare sempre le stesse cose, cose che non vengono repute interessanti. In questo caso potremmo forse parlare di una noia ambientale.

Ma cosa fanno le persone per non annoiarsi? Gli psicologi hanno individuato tre strategie. Una prima strategia molto diffusa è quella di cercare di evitare le sensazioni negative della noia cercando e poi facendo tutto ciò che distrae, svolgendo ovvero attività di qualsiasi tipo. Ecco allora che c'è chi si butta a praticare hobby di qualsiasi tipo, non importa quali. Il rischio in questo tipo di strategia è nel fare cose che alla fine si rivelano controproducenti quando non pericolose per la propria salute, come prendere su il vizio del gioco o addirittura diventare dipendenti da droghe o alcool. Le RSL e clubs australiani sono pieni di persone che cercano, non riuscendoci, di sconfiggere la noia giocando alle "poker machines". Una seconda strategia è quella di criticare la situazione noiosa per diminuirne la "noiosità". In questo caso ci si lamenta con l'amico di come sia noioso e ripetitivo il proprio lavoro per sfogarsi. E poi c'è una terza strategia, la più utile secondo gli esperti, che è quella della rivalutazione. Ovvero re-immaginare e rivalutare le situazioni ritenute noiose. La maggiore efficacia di questa strategia rispetto alle altre sta nel fatto che ci fa scoprire un nuovo aspetto del sentimento della noia, un aspetto positivo. Esiste infatti nella noia un

risolto positivo. Ed è quando la mancanza di stimoli che la accompagna ci spinge a pensare, a meditare e a guardarci dentro. In questo senso la noia può essere quel fastidio di cui abbiamo bisogno per cambiare. Anzi in questo senso la noia è normale, lo sanno bene i nostri perennemente annoiati adolescenti ma anche chi si sta appena affacciando alla vecchiaia. Sono questi periodi di cambiamento nella vita in cui la noia ci trasforma spingendoci ad agire. Questa noia esistenziale positiva ci provoca la necessità di perseguire nuovi progetti e nuovi risultati. Sono in momenti come questi che gli anziani scoprono nuovi interessi che li tengono vivi e in cui i giovani cominciano a perseguire nuove passioni che magari gli faranno compagnia tutta la vita.

Che fare dunque se ci si annoia? Prima di tutto bisogna accettare la situazione. Poi bisogna guardarsi dentro per scoprirne ragioni e motivi. In un certo senso bisogna "entrare" nella noia, piano piano, raggiungendo le sue radici più profonde. Riconoscere che "mi sto annoiando". A questo punto bisogna avere la forza di porsi domande che ci aiutino a capire cosa veramente vogliamo o se al contrario la noia deriva dal bisogno di sfuggire a qualcosa. Solo rispondendo a queste difficili domande possiamo superare questo sentimento che ci porta sofferenza, ma ci può anche aiutare a cambiare le nostre vite in meglio. A mo' di incoraggiamento dovremmo sempre ricordarci che noia e intelligenza vanno di pari passo. Solo l'uomo e gli animali evoluti si possono annoiare. Gli animali che si possono annoiare spesso reagiscono alla noia, ovvero alla mancanza di stimoli, dormendo. Noi esseri umani dovremmo invece porci domande e darci risposte.



Aiutare il prossimo rende forti

Diventa un volontario del Co.As.It.

Chiama oggi stesso (02) 9564 0744

Indigestione e acidità di stomaco

Rimedi naturali prima di ricorrere alle medicine



Possiamo dire, senza esagerare, che la salute inizia da una buona digestione. Digerire bene non è solo indispensabile per evitare problemi come reflusso, acidità, gastriti, gonfiori, pesantezza e sonnolenza dopo i pasti. Gli effetti di digerire bene si estendono a tutto il fisico e si vedono anche sul peso. Digerire bene fa bene a tutto il corpo, perché solo così assimiliamo correttamente tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno ogni giorno per mantenere in salute tutti gli organi ed evitare di indebolire cuore, ossa, articolazioni, cervello e via dicendo.

I problemi di stomaco sono tra i malanni più diffusi tra la popolazione e aumentano progressivamente con l'età, in media cominciano ad essere seri verso i quarantacinque anni. Di solito quando la gente ha "mal di pancia" la risposta immediata è quella di prendersi un farmaco. Esistono però alternative naturali ai farmaci che favoriscono il lavoro dello stomaco, ed è utile ricorrervi in caso di pesantezza, acidità e gonfiori che si manifestano occasionalmente.

Di solito le difficoltà digestive occasionali e non particolarmente gravi sono causate da un pasto troppo abbondante, da un alimento troppo condito o troppo grasso ma anche da stress e tensioni che, somatizzate a livello gastrointestinale, hanno bloccato il lavoro dello stomaco. In tutti questi casi è utile avere a portata di mano i migliori ingredienti naturali ad azione digestiva. Tra questi il rimedio principe è lo zenzero (quello che in inglese si chiama ginger), che ha uno straordinario potere digestivo e fa miracoli per il gonfiore addominale, oltre ad essere un potente anti-nausea, antinfiammatorio e antidolorifico. Per cui tenere dello zenzero a casa a disposizione è sempre una buona idea. Il modo migliore e più veloce di usarlo è come decotto da sorseggiare dopo il pasto. Basta scaldare una tazza d'acqua e grattugiarvi direttamente una quantità a piacere di zenzero fresco sbucciato. Lasciate riposare qualche minuto, mescolate e poi sorseggiate. L'aneto (altra erba comunissima in Australia, il "dill") fa lavorare meglio il fegato, aiuta a far digerire i grassi e protegge lo stomaco, le sue mucose.

L'aneto potete usarlo come condimento per le pietanze, che così diventano più digeribili o come infuso da bere dopo mangiato.

Il processo digestivo che avviene nello stomaco richiede la produzione di succhi acidi. Il lavoro dei succhi acidi è scomporre gli alimenti già "lavorati" dalla masticazione. In condizioni normali lo stomaco non risente negativamente di questi succhi. A volte però, questi succhi danno origine a un'infiammazione che causa bruciore e senso di acidità. La psicologia ha un suo peso nel determinare l'acidità di stomaco. Ansia e stress sono infatti due fattori di rischio per la salute dello stomaco. Bruciori e acidità però possono comparire anche dopo pasti troppo abbondanti o poco sani, così come a causa del fumo o dell'assunzione di determinati farmaci che irritano o danneggiano la mucosa gastrica, l'interno dello stomaco. Altre cause scatenanti del bruciore possono essere un colpo di freddo durante la digestione e il masticare troppo velocemente.

L'acidità di stomaco, nella maggior parte dei casi, può essere curata e prevenuta scegliendo bene cosa mangiare. Ma, ancora prima della dieta, bisogna modificare certi comportamenti. Cominciando da come mastichiamo. Bisogna masticare lentamente: in tal modo, il cibo diventa più digeribile e quindi sta meno nello stomaco. Poi bisogna consumare i pasti in un ambiente tranquillo e dedicare dieci minuti, quando si è finito di mangiare, a un breve rilassamento. Basta semplicemente stare seduti e non fare nulla. Infine è bene evitare pasti abbondanti, soprattutto la sera. Un'ottima strategia sarebbe di, anziché suddividere il cibo quotidiano tra pranzo e cena, fare anche una colazione abbondante e due spuntini tra un pasto e l'altro, a metà mattina e metà pomeriggio. Questo, oltre a facilitare la digestione, consente anche di ridurre l'acidità di stomaco che, in chi è predisposto, aumenta stando a digiuno per lungo tempo. Altri consigli pratici contro l'acidità di stomaco riguardano lo stile di vita. Se si è sovrappeso bisognerebbe perdere i chili di troppo perché il grasso della pancia aumenta la pressione all'interno dello stomaco, favorendo il reflusso acido. Va molto bene anche dormire tenendo la testa più sollevata

rispetto ai piedi per evitare o ridurre il reflusso di contenuto gastrico, e indossare indumenti comodi, evitando in particolare le cinture troppo strette. Gli abiti stretti aumentano la pressione all'interno dello stomaco e quindi la possibilità di reflusso.

E poi c'è la scelta dei cibi che si mangiano ma qui c'è da fare un'osservazione preliminare. Oggi la ricerca scientifica ci dice che non serve più di tanto eliminare troppi cibi e che la classica "dieta in bianco" risulta spesso inefficace, quando non controproducente. Quello che conta invece è imparare a riconoscere quegli alimenti che, una volta assunti, scatenano i sintomi o li fanno peggiorare se già presenti. Stiamo parlando di sintomi come la sensazione di pienezza eccessiva anche quando si è mangiato poco, la nausea, il bruciore di stomaco, la sonnolenza. Detto questo, in linea generale andrebbero comunque evitati il caffè, le bibite contenenti cola, il tè (ma è consentito quello verde e con un'infusione di due minuti) e il cioccolato. Questi sono cibi che notoriamente determinano reflusso. A questi vanno aggiunti le spezie se consumate in quantità elevate, le bevande gassate, il vino (e tutti gli alcolici in generale), i liquidi troppo caldi o freddi e certamente i fritti,

Per quel che riguarda i rimedi, il bicarbonato invece è il rimedio perfetto se, oltre ad una digestione lenta soffrite anche di acidità di stomaco. Dopo il pasto, se si manifestano i sintomi fastidiosi, potete sciogliere in un bicchiere di acqua non fredda mezzo cucchiaino di bicarbonato in polvere e il succo di mezzo limone. Otterrete un liquido effervescente che favorirà i processi digestivi.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da www.sanitas.com/it/rivista/essere-attivi/alimentazione-sana.html e www.cucinaesalute.com

Le informazioni fornite in quest'articolo sono di natura generale, non sostituiscono consigli medici ne possono essere usate per cambiamenti nell'approccio terapeutico individuale. Inoltre non possono sostituire consulti con professionisti finalizzati a cure individuali.



A Sydney e
nella zona
dell'Illawarra

Il Co.As.It. può dare una mano

Programma di Assistenza Domiciliare

Con l'avanzare degli anni può essere difficile vivere in modo indipendente.

Con un pacchetto di assistenza domiciliare, il Co.As.It. può facilitarvi la vita.

Lasciatevi aiutare da chi ha più di 50 anni di esperienza nell'assistenza agli anziani.

Il personale bilingue del Co.As.It. può assistervi con:

- le pulizie domestiche
- la preparazione dei pasti
- la spesa
- il trasporto
- le attività sociali

e molto altro ancora.

Chiama oggi stesso (02) 9564 0744