

EDIZIONE ESTATE 2022 — QUARTERLY ITALIAN MAGAZINE

# *in* **CONTATTO**

**Buon Natale!**  
*Qualche riflessione*

**La sindrome del tramonto nei  
malati di Alzheimer**

**Condizionatori**  
*Guida all'acquisto*



# Buon Natale! Qualche riflessione

“**Abbiate in voi gli stessi sentimenti di Cristo Gesù: egli, pur essendo nella condizione di Dio, non ritenne un privilegio l'essere come Dio, ma svuotò se stesso, assumendo una condizione di servo, diventando simile agli uomini.**”

*Filippesi 2:5-7*



**Il Natale** è una scelta. Da una parte può essere festa consumistica di abbuffo e regali, in cui ci si riempie sia fisicamente che materialmente. L'economia legata al Natale è spaventosa. È la festa più importante dell'anno, di gran lunga più significativa di San Valentino,

Halloween, e ovviamente tutti i compleanni, anniversari, cresime, comunioni e battesimi messi insieme. Molto vicino a questa visione del Natale c'è quella del venticinque come una favoletta un po' melensa e insulsa da raccontare ai bimbi, che tanto ci credono perché insomma i bambini sono bambini e poi noi, padri, madri, nonni e nonne tanto godiamo nel vedere i loro occhioni luccicare felici quando aprono i regali. Ci dimentichiamo, immersi come siamo in questo Natale da cartolina, che dono e regalo non sono la stessa cosa, perché mentre un regalo lo compri e non richiede nessuno sforzo, un dono richiede pensiero, sforzo, a volte sacrificio e soprattutto ci dimentichiamo che il dono viene dal cuore. Parte di questa visione è la nostra idea di un presepe di cartapesta tutto bellino bellino, fatto per essere comprato (ancora!), messo in mostra ed ammirato. Ma il primo presepe, quello vero non era affatto così! Guardiamolo assieme questo primo presepe perché è la strada maestra per capire il significato vero del Natale. Prima osservazione: il primo presepe era un presepe di angoscia e preoccupazione, almeno all'inizio, con Erode, il

## INDICE

- 2** Buon Natale!  
Qualche riflessione
- 4** Natale e cibo
- 6** Nascita e declino dei comuni
- 8** Prosciutto e fichi
- 10** La paura di volare
- 12** Un mistero chiamato gatto
- 14** Condizionatori
- 16** ADHD
- 18** La sindrome del tramonto nei  
malati di Alzheimer

**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



potente di turno, con l'animo pieno di paura e il desiderio diabolico di preservare il potere a tutti i costi anche tramite una strage, e quanti Erodi ci sono ancora sparsi per il mondo; e poi il primo presepe era un presepe di angoscia per la famiglia di Giuseppe, senza un luogo dove stare. Immaginate poi l'ansia di una madre alla prospettiva di dare vita ad un bimbo in una mangiatoia. Infine, c'è il grande tema dell'indifferenza. Gesù, il Dio incarnato, il Salvatore, nasce nella più totale indifferenza: pochissimi comprendono la grandezza alla quale è destinato questo bimbo in fasce. E chi invece lo accoglie comprendendone da subito la grandezza? Degli stranieri innanzitutto. E poi dei pastori, ma non i pastorelli folcloristici come quelli che ci immaginiamo noi. A quell'epoca, dicono gli esperti, nessuna condizione al mondo era più disprezzata di quella del pastore. I pastori vivevano da soli, lontani dalle città, non erano pagati, spesso ricorrevano ai furti per sopravvivere, non avevano diritti. Addirittura, non potevano andare in sinagoga o al tempio per purificarsi. Erano l'immagine del peccatore impuro. Per loro non c'era salvezza. E sono loro, assieme ai magi ad accogliere il re del mondo. Poveracci, reietti della società e stranieri che si mettono in adorazione di un bimbo appena nato poggiato su una mangiatoia in un posto dove dormivano le bestie. Questo è il presepe vero, questo il Natale originale!

Il Natale moderno mi fa sempre pensare a quelle anfore romane che ogni tanto i pescatori tirano fuori dal mare: tutte ricoperte di conchiglie e di incrostazioni marine, che le rendono irriconoscibili. Per svelarne forma e bellezza originarie, bisogna liberarle di tutte le incrostazioni, pulirle bene. Così è il Natale. Per

ritrovarne il significato autentico bisognerebbe liberarlo da tutte le incrostazioni consumistiche, festaiole, abitudinarie, cerimoniose.

Ebbene questo Natale 2022 ha la possibilità di essere diverso. Ci stiamo per esempio liberando piano piano del Covid, questa croce che ci trasciniamo da troppo tempo ormai. Croce fatta di ansie e preoccupazioni: per noi stessi (soprattutto se siamo anziani) e per le persone a cui vogliamo bene. Tutto questo, ed è questa la mia speranza e augurio, dovrebbe imporci uno sguardo diverso, una maggiore vicinanza ai più fragili, come quelli colpiti nel corpo e nella loro economia vitale dal virus. Dovrebbe sospingerci a capire cosa è essenziale e cosa no. Questo cambiamento di prospettiva è la nostra possibilità di uscire fuori da questo periodo meglio di come eravamo prima, più buoni, più saggi e più umani. E in fondo, pensiamoci bene, il Natale è la festa del cambiamento per antonomasia. Ma soprattutto rivela l'importanza del prendersi cura degli altri perché solo se protetto un bambino sopravvive. Quel bambino nella mangiatoia è un po' come tutti noi, fragile capace di sopravvivere solo grazie all'attenzione che la circonda, al calore del contatto, alla presenza dell'altro, al dono, nel senso più bello del termine. Non è questa la lezione più importante della festa del Natale che dovremmo imparare a tenere con noi prima di ogni altra cosa? Lezione ancora più convincente per chi tra di noi crede e così si trova a fronteggiare la prospettiva di un Dio che, decidendo di diventare uomo, si fa bambino, di un Dio che richiede di essere protetto per sopravvivere.

Buon Natale cari lettori di In Contatto, buon Natale di cuore!



## Avete bisogno di aiuto in casa?

Per saperne di più chiama il numero: 9564 0744



[coasit.org.au](https://coasit.org.au)

# Natale e cibo

## Alcuni trucchi per restare in forma a Natale



**Un Natale** diverso, più intimo e riflessivo non significa che non si possa godere della presenza e dell'amore di amici e parenti e non si possa condividere con loro un pranzo preparato con amore e attenzione. Ecco allora alcuni trucchi semplici per sopravvivere al pranzo di Natale mantenendosi in forma.

Prima regola fondamentale: mangiamo il giusto prima e meno dopo. Mangiare meno nei giorni precedenti al cenone potrebbe sembrare una mossa vincente. In realtà non è così e questo essenzialmente per un motivo: perché ci porterà a essere più affamati nei giorni delle grandi mangiate. Meglio dunque mangiare il giusto prima e meno dopo, quando avrete accumulato abbastanza cibo per resistere alla fame.

Seconda regola: meglio poco di tutto. Di solito, il giorno di Natale la fila delle pietanze pronte ad arrivare sul nostro piatto è parecchio lunga.

Per controbilanciare questa abbondanza di cibo cerchiamo di consumare una piccola porzione di ogni cosa. Fare il bis comporta, oltre a un aumento delle entrate caloriche, anche una diminuzione della varietà degli alimenti e poca varietà corrisponde a meno nutrienti e a una maggiore assimilazione di calorie.

Terza regola: mangiamo lentamente perché così ci saziamo prima! Infatti gli esperti ci dicono che il senso della sazietà parte dopo circa venti minuti che stai mangiando. Quindi conviene mangiare con calma: in questo modo ci sazieremo prima e con maggior facilità.

Altro trucchetto che ci aiuta a mantenerci in forma e non mangiare troppo durante il pranzo di Natale è quello di bere. Ma chiariamo bene una cosa. Vino e spumante nelle giuste quantità sono concessi a tavola, non mi riferisco a questi. Intendo bere acqua.

É dimostrato che bere un bicchiere d'acqua durante i pasti può aiutare la digestione e aumentare il senso di sazietà. Entrambe le cose risultano di estrema utilità quando le quantità di cibo da gestire sono elevate. Attenzione, però, a non esagerare con l'acqua e con i liquidi in generale. Se la giusta quantità di acqua aiuta la digestione, troppa la rallenta a causa dell'eccessiva diluizione degli enzimi digestivi.

Ma in fondo a pensarci bene, il problema del regolarsi col cibo a Natale come ogni altro giorno è soprattutto una questione di disciplina e di un giusto equilibrio tra severità e indulgenza, tra bastone e carota. Ecco allora che fa bene selezionare dei giorni di libertà in cui essere più tranquilli e non pensare troppo a quanto e cosa si mangia. Per esempio il 24, 25 e 31 dicembre. Durante il resto delle vacanze, invece, meglio seguire una dieta leggera equilibrata e ricca di verdure. Le verdure sono fondamentali e spesso ce le si dimentica durante il periodo natalizio. Fondamentali perché hanno poche calorie e in più saziano. Occhio poi ai condimenti di cui i cibi natalizi sono di solito già ricchissimi. Cerchiamo dunque di non

arricchire ulteriormente i pasti con l'aggiunta di altri condimenti, tipo olio d'oliva e salse varie, perché contribuiranno ad aumentare le calorie introdotte.

Qualche parola infine sui dolci, inevitabili a coronamento di ogni pranzo natalizio come si deve. Che fare dunque? Per quanto concerne i dolci, meglio quelli fatti in casa, perché sono più genuini e hanno meno ingredienti. Evitiamo invece i dolci industriali e colmi di creme. Una volta, un cuoco di un ristorante italiano famosissimo a Sydney mi diede un ottimo consiglio su come scegliere un cibo: "non mangiare nulla che la tua nonna non avrebbe riconosciuto come cibo." È un ottimo consiglio, soprattutto a Natale e soprattutto per i dolci.

*Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono dai seguenti siti web: <https://www.emiliaariemma.it/articoli/dieta-a-natale-consigli-per-restare-in-forma/>*

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



## Cercate un po' di socializzazione?

**Per saperne di più chiama  
il numero: 9564 0744**



**coasit.org.au**

# Nascita e declino dei comuni

## L'inizio di un'idea d'Italia



**Intorno** all'anno mille, tre erano i poteri che dominavano la penisola. A sud c'erano i bizantini, eredi diretti dell'impero romano, presto sostituiti dai potentissimi Normanni. Al nord ed in alcune zone del centro c'era il Sacro Romano Impero, il cui centro di potere era l'attuale Germania ma che si estendeva a comprendere Belgio, Paesi Bassi, Svizzera, parte della Francia e l'Italia appunto, attraverso il Regno d'Italia di cui l'imperatore era re. Era un impero in cui i grandi signori tedeschi la facevano da padroni e dove per essere incoronato imperatore dovevi essere nominato per forza re d'Italia, da cui l'importanza della nostra penisola. E chi poteva nominare imperatore il signore germanico di turno? Il terzo potere, il Papa, che possedeva uno stato tutto suo (chiamato all'epoca Patrimonio di San Pietro, sostanzialmente l'Italia centrale) e che aveva un potere enorme, sproporzionato rispetto ai suoi possedimenti territoriali. E questo per due motivi. Il primo è che il Papa era, almeno a suo modo di vedere, il rappresentante di Dio in terra e, proprio in virtù di questo fatto, aveva (o credeva di avere) anche il potere di eleggere re e imperatori. Il secondo motivo erano i vescovi, suoi rappresentanti nei territori. Ora, quando pensiamo ai vescovi in questo periodo della storia del nostro paese non dobbiamo pensare a dei preti di alto rango che dicono messa e fanno prediche. I vescovi ed il Papa erano all'epoca degli uomini di potere come tutti gli altri, dei signori spesso con immensi territori, un esercito ed il potere di riscuotere le tasse. Dei politici insomma nonché amministratori. Più che vescovi

sarebbe meglio chiamarli vescovi-signori.

Intorno all'anno mille questi due poteri, papato ed impero erano in un conflitto costante, una lotta che durò nei decenni successivi. Tutto cominciò, per i più puntigliosi, nel 962 d.C. quando papa Giovanni XII incoronò Ottone Primo di Sassonia imperatore. Ottone, dimostrando profonda irricoscenza, stabilì che i papi dovevano giurare davanti all'imperatore e, peggio ancora, che lo stesso aveva il diritto di esprimere un parere su chi dovesse essere eletto papa. Giovanni XII non la prese bene. E così iniziò quel periodo storico di scontro acerrimo, politico ma anche militare tra papato e impero chiamato lotta per le investiture.

La società medievale italiana dell'epoca era una società molto complessa. Secoli di invasioni dopo il crollo dell'impero romano (le ultime quelle degli Ungari avvennero proprio intorno all'anno mille) avevano svuotato le città. E il potere era nelle mani di un sovrano che lo concedeva poi a dei signori, spesso dandogli in usufrutto possedimenti terrieri. A loro volta i signori davano parte del potere e del territorio acquisito dal sovrano a signori meno potenti e così via. I signori abitavano in castelli (feudi da cui il nome feudatari) circondati da campagne in cui lavoravano i contadini. Al vertice di tutto c'erano i vari re, l'imperatore e il papa. Era insomma un mondo in cui la campagna con i suoi frutti ed i lavori ad essa collegati dominava sulla città.

Ma piano piano però le cose cominciarono a

cambiare. Innanzitutto ci fu un boom demografico, la popolazione aumentò ed anche l'economia si rinforzò e ripresero commerci e viaggi. E poi l'impero si indebolì e i potentati locali, nobili, signori feudali o vescovi-signori che fossero acquistarono sempre maggior importanza. Tutti questi sommovimenti investirono le città, un po' in tutta Europa ma soprattutto nell'Italia del centro nord, gli agglomerati urbani cominciarono a rifiorire e a ripopolarsi. Ma chi viveva all'epoca in una città? Beh diciamo che i cittadini erano un gruppo molto eterogeneo, molto vario. C'erano contadini trasferiti in città perché non c'era per loro lavoro nei campi, feudatari in mal arnese che volevano sfuggire ai vincoli verso i signori più potenti trasferendosi in città e poi notai, giudici, medici, piccoli artigiani e mercanti, gente che viveva del proprio lavoro. E fu proprio questa che rappresentò la grande novità di quest'epoca. Il sorgere di una nuova classe sociale, quella del popolo. Ma non popolo nel significato che diamo noi. Il popolo del medioevo non comprendeva tutti ma solo la parte ricca e benestante di chi abitava in città. Non erano "popolo" le donne, i poveri, i servi, gli ebrei, i musulmani non convertiti e i "meteci", ovvero gli stranieri. Ad un certo punto questa gente così diversa tra loro, dopo aver spesso passato un certo periodo a scontrarsi in maniera più o meno cruenta, si mise assieme in molte città per fare fronte comune contro i vari signori feudali e potenti del luogo. Questa istituzione prese il nome latino di "coniuratio". Poi piano piano le coniuratio cominciarono ad espandere il loro potere e le loro ambizioni, complice la lontananza dell'impero e l'incoraggiamento soprattutto in Italia di alcuni vescovi-signori locali. Tra il mille ed il mille e cento molte città divennero sempre più indipendenti e le coniuratio, gradualmente riconosciute dalle varie autorità come forme di governo, cominciarono a riscuotere tasse ed organizzare in maniera sostanzialmente autonoma varie città del nord e del centro Italia. Erano sorti i comuni. Nei comuni tutti i cittadini di una certa importanza si riunivano in un consiglio che eleggeva dei loro rappresentanti chiamati in vari modi ma più comunemente magistrati o consoli. Praticamente a quell'epoca tutte le città più importanti del centro-nord divennero comuni: Firenze, Milano, Genova, Pisa, Venezia, Bologna... In Italia a differenza che in altre parti d'Europa i comuni acquisirono potere anche sulle campagne circostanti (quello che all'epoca si chiamava il "contado"). Espandendosi i comuni acquisirono la fisionomia di un piccolo stato. La

nostra frammentazione come italiani, il nostro per usare un bel termine, "campanilismo", l'essere attaccati alle tradizioni dei luoghi in cui siamo nati deriva proprio da quest'epoca in cui l'Italia non c'era ma c'erano (almeno nel centro-nord perché al sud dominavano i fortissimi e uniti Normanni e di comuni non ci fu neanche l'ombra) tante piccole patrie.

Ovviamente questo sorgere di pezzi di territorio sostanzialmente indipendenti non piaceva proprio all'impero ed in particolare all'imperatore Federico di Hohenstaufen chiamato in Italia il "Barbarossa" che infatti assorto al trono nel 1155, decise di scendere in Italia a fare ordine e reimporre la sua autorità. Nel 1162 dopo lungo e tremendo assedio le truppe del Barbarossa rasero al suolo Milano uno dei comuni più potenti dell'epoca. Per tutti gli altri comuni la cosa fu un colpo tremendo a cui però essi reagirono con forza mettendosi assieme (la "Lega Lombarda") e a Legnano nel 1176 sconfissero il temibile Barbarossa che, umiliato, se ne dovette tornare in Germania e sostanzialmente accettare l'indipendenza dei comuni della Lega. E questa fu la seconda grande lezione che l'esperienza comunale diede al nostro paese: la consapevolezza che uniti si vince. Quando si trattò di unificare l'Italia molti trassero infatti ispirazione e coraggio da quest'esperienza di vittoria attraverso l'unirsi assieme.

Non furono i vari potenti stranieri a mettere in crisi le istituzioni comunali ma i continui litigi tra i vari gruppi che si dividevano il potere. Queste lotte di potere in alcuni casi portarono all'emergere di personaggi potenti ed influenti cui i cittadini del comune davano il potere purché riuscissero a riportare la pace tra le varie fazioni cittadine in lotta. Spesso queste persone si facevano eleggere a capo di un particolare territorio dal papa o dall'imperatore e così divenivano i signori delle città. I nomi di alcuni di questi personaggi rimarranno nella storia perché daranno inizio a delle famiglie che rimasero al potere per generazioni: gli Este a Ferrara, I Visconti a Milano... L'Italia entrava in una fase nuova della sua storia, quella delle signorie. Ma la frammentazione del nostro paese in tante piccole patrie continuava.

*Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da [www.wikipedia.it](http://www.wikipedia.it) e Indro Montanelli, "Storia d'Italia: L'Italia dei Comuni. Il Medio Evo dal 1000 al 1125", Rizzoli*

# Prosciutto e fichi

Il perfetto equilibrio tra dolce e salato



**Tipici frutti** del Mediterraneo i fichi portano con sé la dolcezza e il calore del fine estate. L'albero di fico ha sempre avuto un alto valore simbolico: in India è considerato sacro, proprio con foglie di fico si coprono Adamo ed Eva dopo aver mangiato la mela, e ad un fico si impiccò Giuda.

Pianta forte e fragile allo stesso tempo, l'albero del fico proviene dall'Asia Minore, nell'odierna Turchia. L'albero può essere bello grosso, dai sei ai dieci metri ma è molto sensibile alle temperature e già se si scende sotto i dieci gradi sorgono problemi. L'acqua ne costituisce l'82% in peso ma con le sue radici per il fico è facile trovarla. Questo frutto è un po' come il maiale, il paragone non sembri irraguardoso: lo si può usare in tutte le sue parti. In alcune regioni d'Italia con le foglie ci si avvolgono i formaggi. Ma è il lattice, quel liquido chiaro simile al latte che esce dai fichi appena colti ad avere proprietà che decisamente sorprendono: è un ottimo disinfettante per il cavo orale e la bocca, è utilissimo per le punture di insetti e pare faccia miracoli con le verruche.

I fichi sono ricchi di potassio e quindi buoni per tenere sotto controllo la pressione del sangue ma contengono anche quantità

significative di altri minerali come calcio e ferro e abbondano di fibre, perciò sono dotati di un grandissimo potere digestivo. Scarse sono invece le vitamine. Per gli sportivi questi frutti squisiti sono una vera e propria manna, perché danno un apporto di energia immediato quando se ne ha bisogno. Altre persone che ne possono beneficiare sono chi soffre di stitichezza per via dell'alto contenuto di fibre di questi frutti. Se mangiato secco il fico diviene poi praticamente un altro frutto perché il contenuto di fibre aumenta addirittura di cinque volte aiutando ancora di più lo stomaco nel processo di digestione.

Certo la dolcezza tipica dei fichi (che è ciò che li rende così squisiti) può essere un'arma a doppio taglio ma ricordiamoci che questi frutti hanno comunque meno zuccheri di altri frutti come uva e mandarini. Rappresentandone quindi un'ottima alternativa. Però attenzione alle controindicazioni. I fichi non fanno bene per chi ha problemi di reni e cistifellea perché facilitano la formazione di calcoli e a volte i fichi secchi, poiché hanno dei conservanti che si chiamano solfiti, possono essere molto dannosi per chi soffre di allergie e gli asmatici.

Se si parla di fichi non si può non citare il

loro compagno naturale il prosciutto crudo, in qualsiasi sua variazione: di Parma o San Daniele, salato, semi salato o dolce. Beninteso, stiamo parlando sostanzialmente di un tipo di carne rossa, quindi di un qualcosa che va consumato con parsimonia. Gli esperti parlano di non più di una o due volte a settimana e mai più di una cinquantina di grammi. Questo dovrebbe essere il consumo ideale di questo salume. E ciò se non si hanno problemi particolari di salute o ci si trova in situazione particolari. Andando in dettaglio il crudo è sconsigliato alle donne in cinto, sconsigliatissimo perché ci si può prendere la toxoplasmosi, malattia che, basti sapere senza andare nel dettaglio, può fare molto male al feto, a chi ha il colesterolo e/o la pressione alti.

Ciò detto, questo bistrattatissimo prodotto tipico nazionale se mangiato in quantità ragionevoli può far bene alla salute... addirittura! Cominciamo col dire che è molto meno grasso della "carne" normale e quindi adattissimo per chi è a dieta. E continuiamo dicendo che è un ottima fonte di proteine facilmente assimilabili (grazie al modo in cui viene stagionato) e di vitamine B e D, aiuta perciò ad alleviare lo stress e contiene una grande quantità di minerali, come lo zinco che migliora la capacità di attenzione. E poi ha effetti defaticanti, antiossidanti e antinfiammatori. Altro ingrediente fondamentale per la nostra dieta di cui il prosciutto è ricco è la vitamina B1:

fondamentale per il buon funzionamento del sistema nervoso e per l'utilizzo dell'energia fornita dagli zuccheri. Vitamina che il nostro corpo non produce e che quindi deve esser per forza presa dall'esterno. Se gli togliete il grasso essendo molto digeribile è ottimo per chi soffre di gastrite.

Fondamentale per trarre tutti i benefici del prosciutto crudo è saperlo scegliere. Sarebbe meglio acquistare un prosciutto intero, perché è maggiore garanzia di qualità del prodotto e del fatto che non è stato 'toccato' dopo la sua produzione. Se lo comprate a fette assicuratevi che le fette siano di un bel colore rosso dappertutto e che il grasso sia bello bianco e scintillante. Se il prosciutto a fette risulta già confezionato, bisogna controllare sempre che l'imballaggio sia integro e che le fette dentro la confezione non siano troppo schiacciate ed appiccicate tra loro.

Per quanto riguarda la conservazione, il prosciutto crudo a fette andrebbe riposto, dopo l'acquisto, in un foglio di alluminio e le fette ben separate da pellicola per alimenti. Facendo così può durare fino a cinque giorni in frigo. Un ultimo consiglio: prima di mangiarlo tiratelo fuor dal frigo e lasciatelo a temperatura ambiente per circa un'ora...e non dimenticate i fichi!

*Parte delle informazioni per questo articolo sono tratte da :[www.repubblica.it](http://www.repubblica.it), [www.corriere.it](http://www.corriere.it) e [www.lastampa.it](http://www.lastampa.it)*



**CREATIVE KIDS**  
REGISTERED PROVIDER  
Claim your \$100 voucher here  
NSW

# Programma doposcuola di lingua e cultura italiana

Sono aperte le iscrizioni per il 2023

**Per saperne di più chiama il numero: 9564 0744**

Co.As.It

[coasit.org.au](http://coasit.org.au)

# La paura di volare

## Capirla per sconfiggerla



**Alcuni** potranno non essere d'accordo ma per me viaggiare è uno dei doni più belli che la società contemporanea ci ha regalato. Viaggiare si è sempre viaggiato: per commercio o motivi personali ma viaggiare per piacere, per il puro gusto di farlo, per turismo è cosa relativamente recente, soprattutto in aereo.

Purtroppo però per molti di noi prendere un aereo è un po' un'impresa perché tante sono le ansie legate all'atto del volare. Ansie che possono essere di varia intensità: c'è chi dall'idea di salire a bordo è leggermente infastidito, chi prova un qualcosa di più di un semplice disagio e chi invece ne è semplicemente terrorizzato. In quest'ultimo caso si parla dello sviluppo di una vera e propria fobia, la aerofobia. Le fobie sono paure esagerate nella loro intensità. Paure che non hanno un base logica, razionale e che provocano reazioni estreme. A molti di noi i ragni non piacciono ma pochi di noi cominciano a sudare freddo, magari urlare e scappare a gambe levate quando ne vediamo uno anche se l'animaletto è ad una distanza ragguardevole da noi. In questo caso quando la paura dei ragni non è contenibile parliamo di aracnofobia, "aracno" vuol dire ragno in greco antico.

L'aerofobia funziona in maniera molto simile solo che in questo caso la paura è quella di salire su un aereo e precipitare. Nel mondo, circa una persona su quattro soffre di paura di volare. In Italia la media di chi ammette di non prendere l'aereo volentieri arriva quasi a una persona su due. Nell'aereo fobico la paura di precipitare "fa novanta" e con essa appaiono vari sintomi, vari modi in cui la

paura di manifesta. Spesso sono sintomi fisici come sudorazione, tachicardia, vertigini, tremori ma anche un senso di oppressione al petto, mal di testa, respirazione affannosa, addirittura diarrea. A questo punto è importante chiarire che tutti questi sintomi non sono pericolosi. Non rischiate nulla per la vostra vita. Parlando con chi soffre di questa tipo di fobia, che può avere conseguenze molto serie nella vita di una persona, si scopre che sotto la paura di volare si celano spesso tantissime altre fobie e paure: la claustrofobia (la fobia degli spazi chiusi) l'acrofobia (la fobia delle "altezze"), il timore legato all'idea di non avere la situazione sotto controllo e alla necessità di doversi affidare, la paura di sentirsi male in pubblico o di avere un attacco di panico. I sintomi sopradescritti possono apparire in qualunque momento durante il volo ma c'è chi addirittura comincia a preoccuparsi molto prima. Al cuore del problema aerofobia ci sono una serie di pensieri, di solide convinzioni irrazionali per cui tutta una serie di segnali assolutamente innocui e neutrali o lievi modificazioni corporee, vengono scambiati per simboli certi di disastro imminente. Fortunatamente questi pensieri negativi cui seguono poi una cascata di emozioni negative possono essere cambiati e le emozioni sottostanti gestite. Insomma, tramite la forza dei nostri pensieri (ed alcune tecniche di cui parleremo tra breve) possiamo con un po' di pratica cambiare le nostre emozioni, anche quelle relative al volo.

Una prima mossa da fare è quella di guardare i fatti, razionalizzare, come si suol dire. L'aereo è una delle ultime cause di morte innaturale. E sapete dove statisticamente è più probabile avere un incidente mortale? La propria casa: la

maggior parte degli incidenti avviene all'interno delle mura domestiche. La scala di casa è l'oggetto più pericoloso che ci circonda. Altro modo di razionalizzare è dando un'occhiata ai numeri: viaggiare in aereo risulta diciotto volte più sicuro di viaggiare in auto. E non esiste nessun mezzo di trasporto più attrezzato di dispositivi di sicurezza che sfruttano la più avanzata tecnologia come l'aereo. Sempre parte di questo processo di conoscenza dovrebbe essere il comprendere a fondo cosa succede durante un viaggio in aereo, cosa ci si può aspettare.

Per quel che riguarda tecniche e trucchetti cominciamo con alcuni consigli molto terra terra ma utilissimi. Innanzitutto cerchiamo di non bere e mangiare troppo perché quando si soffre d'ansia qualsiasi segnale ci manda il nostro corpo può essere interpretato come pericoloso e scatenare una ansia ancora maggiore per cui quando si beve o mangia troppo si può sudare, avere fastidi allo stomaco e tanti altri piccolo fastidi che rischiano di venire amplificati e scatenare il panico. La comodità è anche un fattore importante: vestitevi belli confortevoli e se riuscite scegliete anche il posto che vi piace di più, magari chiedendo anche di scambiarlo con qualche passeggero se ve la sentite, o parlando del vostro problema con le hostess o gli stewards. Ricordatevi sempre che il personale di volo sono i vostri migliori alleati contro l'aerofobia perché hanno spessissimo a che fare con persone ansiose e in ultima analisi sono lì per aiutarvi. Se il vostro corpo ha bisogno di stare bello comodo (a proposito, non dimenticate di sgranchirvi ogni tanto) il vostro cervello necessita di stimoli positivi che lo calmino. Quindi evitate di leggere o guardare cose eccitanti. Banalmente, romanzi o film del terrore o avvincenti libri gialli lasciateli stare per un momento.

Esistono poi delle tecniche un po' più complesse (gli psicologi parlano di tecniche cognitive) che richiedono un po' più d'impegno rispetto ai trucchetti molto pratici sinora elencati ma che possono aiutare molto. Pensateli come degli esercizi per il cervello. Esercizi che, volendo, potete iniziare ben prima di entrare in aereo. Conoscere le proprie reazioni è, come per tutti i problemi psicologici, un buon punto di partenza. Ecco dunque che può essere utile tenere un diario in cui annotare minuziosamente i pensieri ansiosi che avete sul volare e quando vi colgono, in che circostanze. Insomma si tratta di aumentare la consapevolezza della forma che la vostra personale paura di volare prende. Magari leggendo

questi diari vi accorgete di quanto, almeno alcuni di questi vostri pensieri paurosi siano privi di senso, irrazionali. Provate a criticarli questi pensieri a cercare pensieri alternativi e insistete fino a che non troverete quei pensieri che sono utili per fronteggiare l'ansia. Se i pensieri ancora vi perseguitano provate a bloccarli per esempio pensando a qualcosa di diverso e piacevole. Cercate di farlo mettendoci impegno, forza e regolarità. Il cervello è un po' come un muscolo che più lo si esercita e più diventa forte. Affrontare la propria ansia, accettandola invece di combatterla, conoscerne i picchi, i fattori che la scatenano è un primo passo per gestirla. Altra arma nella battaglia contro l'aerofobia è l'immaginazione. Cominciando anche in questo caso ben prima in modo da usare questa strategia durante il volo, impariamo a concentrare l'attenzione su certi eventi piacevoli. Immaginateli con il maggior numero di dettagli ed in modo più realistico possibile. Grazie a questo esercizio si creano emozioni positive utili nel combattere l'ansia nei momenti in cui questa ci assale. Ed inoltre durante il volo possiamo usare le "fantasie" che ci siamo costruiti, i nostri piacevolissimi sogni ad occhi aperti per allontanare i cattivi pensieri. Oppure, usando la strategia contraria, cerchiamo di "concentrare" le nostre preoccupazioni in un momento specifico della giornata, obblighiamoci per una mezz'ora ma solo in quella mezz'ora a pensare a ciò che ci preoccupa circa l'esperienza di volare; ciò ci metterà in grado per tutto il resto del tempo di evitare i pensieri negativi concentrandoli nel momento specifico da noi scelto. Sempre durante il volo quando sentite l'ansia salire provate a distrarvi. Un buon modo è concentrarsi sui particolari e i dettagli di ciò che ci circonda e che non ha nessuna relazione con la vostra ansia; magari descriveteli a voce alta, può essere il bicchiere da cui state bevendo o il vestiario della persona che vi sta accanto. Facendo così farete passare il breve momento ansioso che vi ha preso e vi sentirete meglio dopo poco tempo. La "visualizzazione" (termine tecnico per descrivere l'immaginare delle cose) è anche molto utile per prepararsi al viaggio, immaginare il viaggio prima di farlo può aiutare molto: provate a ritagliarvi qualche minuto solo per voi, a sedervi in un luogo che vi faccia sentire al sicuro, chiudere gli occhi e cercare di visualizzare nella vostra mente tutte le fasi del viaggio da quando salite in macchina per andare in aeroporto sino a quando scenderete sani e salvi dall'aereo. Immaginate in altri termini la situazione ansiosa per abituarvi. L'ansia se non eliminata va gestita e proprio a questo servono tutte queste tecniche.

# Un mistero chiamato gatto

Curiosità su un curioso animale

“ **L'affetto del gatto è qualcosa che ogni volta deve essere interpretato, decifrato, capito attraverso mille curiose sfumature.** ”

*Giorgio Saviane, scrittore italiano*



**Fedele compagno** di casa dell'uomo almeno da settemila anni prima di Cristo, addomesticato dagli egizi che ne avevano fatto addirittura una divinità, amatissimo dai romani cui si deve la diffusione in tutt'Europa, il gatto domestico (nome scientifico *Felis catus* Linnaeus) è animale notoriamente imperscrutabile che divide da sempre il genere umano. Non ci sono alternative, o si amano i gatti o i cani, sono alternative nette, “*tertium non datur*”, come dicevano gli antichi latini. Chi ama i gatti, si dice ne ama l'imperscrutabilità e il mistero, questo loro concedersi e non concedersi, l'essere sornioni.

Chi oltre ad amarli conosce questi piccoli felini sa benissimo che sono degli ottimi comunicatori capaci di farti capire in maniera sorprendentemente efficace cosa vogliono e come si sentono. Non comunicano solo coi suoni, a miagolii, anche se va detto che i gatti hanno ben sedici modi diversi di miagolare e già questo dovrebbe dirci qualcosa. Ma anche, anzi direi soprattutto, con le orecchie, con la coda e con gli occhi, lo specchio dell'anima, anche per loro. Quando la coda è dritta è segno di buone cose: sicurezza, allegria, contentezza. Quando è a forma di punto interrogativo indica curiosità, bassa indica

paura e ondeggiante irritazione. Ma la cosa veramente curiosa dello stile comunicativo del gatto è che con la coda può esprimere anche affetto. Avvolgere qualcosa con la coda per un gatto equivale ad un abbraccio. Lo può fare sia con gli umani che con i suoi simili, ma anche con i cani o con oggetti a lui particolarmente legati, come ad esempio il divano. Le orecchie del gatto ci parlano in maniera altrettanto sofisticata. Quando il gatto tiene le orecchie dritte con le punte rivolte in avanti vuol dire che è calmo e tranquillo. Ma se le punte sono rivolte verso i lati il micio è teso e sta controllando quello che accade intorno a lui. Se le poi orecchie si appiattiscono sui lati vuol dire che è ansioso o sulla difensiva. Ancora peggio se ha le orecchie piatte ma all'indietro perché significa che è arrabbiato e sta provando un forte stress o senso di paura. E poi ci sono gli occhi! Gli occhi di questi felini hanno sempre affascinato l'umanità. Affascinato e inquietato. L'occhio del gatto, che cambia a seconda dell'incidenza della luce, fu in antichità ritenuto ingannatore e la capacità di cacciare nell'oscurità quasi totale fece pensare che fosse un alleato delle potenze del maligno. Il lato inquietante dell'animale raggiunse l'acme nel Medioevo dove addirittura era associato alla cupidigia e alla crudeltà e considerato uno spirito ausiliario

delle streghe. E che dire della superstizione sul gatto nero? La leggenda è nata nel Medioevo, quando ci si spostava con le carrozze trainate dai cavalli, i quali spesso si spaventavano nel vedere all'improvviso un gatto attraversargli la strada o nel vedere gli occhi dei gatti neri al buio. I cavalli si imbizzarrivano e i passeggeri si spaventavano, fu così che si iniziò a credere che i gatti neri fossero animali del demonio. Questa paura irrazionale portò a causare la quasi totale scomparsa del gatto dai territori europei; ciò provocò una crescita smisurata del numero di roditori, che nel 1600 contribuirono alla diffusione della peste. Ma tornando agli occhi del gatto in realtà, molto più prosaicamente, è tutta una questione di pupille. Quando il gatto mostra le pupille significa che sta provando una sensazione di piacere. Se invece sono abbinate alle orecchie appiattite all'indietro, vuol dire che si sente minacciato. Gli occhi completamente spalancati indicano uno stato d'allarme e invece se li tiene socchiusi è tranquillo e rilassato. Se invece le pupille sono piccole il gatto è arrabbiato e pronto ad aggredire. Ciò che la maggioranza delle persone vede come il momento di benessere e affetto massimo per un gatto, in realtà ha più significati di quanto possiamo immaginare. Stiamo parlando delle fusa. Cominciamo col dire che non è molto chiaro perché i gatti fanno le fusa. Certo, è un comportamento profondamente radicato nella psicologia di questi felini. I micini iniziano a farle già poche ore dopo la nascita, durante l'allattamento, per esprimere alla madre il loro benessere, mentre lei utilizza lo stesso suono per calmare e rasserenare la cucciolata. E poi, dicevamo, ci sono fusa e fusa. Se ripetitive e deboli, indicano noia o forse stanchezza, se invece il gatto le fa da solo in un angolo, senza un motivo apparente, allora probabilmente sta cercando di consolarsi e potrebbe essere abbinato anche a un dolore. Ricordiamo inoltre che i gatti non sono gli unici felini a fare le fusa. E neppure l'unica specie: anche gli orsi e i porcellini d'India le fanno.

Altro lato affascinante del gatto è la sua resistenza, se stessimo parlando di esseri umani diremmo che la creatura è resiliente! Non a caso si parla di sette (o nove, dipende dal paese) vite. Emblema dei "superpoteri" dei gatti è la loro capacità di cadere sempre

in piedi, anche se gli studi hanno dimostrato che per cader in piedi l'animale deve cadere come minimo da novanta centimetri di altezza. Questo ovviamente non significa che non dobbiamo prenderci cura dei nostri amici gatti. E anche in questo caso c'è qualche mito da sfatare. L'idea che i gatti amino il latte potrebbe essere emersa nel diciannovesimo secolo, quando questi animali iniziarono ed entrare nelle case come animali domestici. Tuttavia, il latte ai gatti adulti potrebbe effettivamente arrecare più danni che benefici. Infatti, proprio come la maggior parte degli esseri umani, invecchiando i mici perdono la tolleranza al lattosio, lo zucchero che si trova nel latte. Di conseguenza, il latte può causare problemi digestivi e portare a sintomi come diarrea o vomito. Certo alcuni gatti possono mantenere la capacità di digerire il lattosio fino all'età adulta, proprio come alcuni esseri umani, ma scientificamente non ci sono ulteriori benefici nutrizionali nel dare al nostro gatto latte di mucca, se già mangia cibo per gatti completo ed equilibrato.

Occupiamoci insomma dei nostri adorati gattini, prendiamocene cura. Perché un giorno, chissà, potrebbero darci grandi soddisfazioni. Grandi e inaspettate...come diventare sindaci! Ebbene sì, avete capito bene, sindaci. È successo davvero, a Civita D'Antino, uno dei più bei borghi d'Italia, in Abruzzo dove quest'anno è stato eletto il primo gatto sindaco: si chiama Miao e rimarrà in carica un anno. È stato eletto "sindaco degli animali" per essere precisi e pare che quest'onore Miao se lo sia conquistato a forza di fusa. La notizia non dovrebbe colpirci più di tanto considerando che di gatti in politica ce ne sono anche all'estero. Il più celebre forse è Stubbs rimasto in carica in un paesino dell'Alaska per quasi vent'anni. Gli elettori di Talkeetna, non soddisfatti dei candidati in corsa, per provocazione avevano eletto il felino dal pelo color miele a primo cittadino nel 1998. Stubbs ha poi mantenuto la carica, naturalmente solo onoraria, fino al giorno della sua morte avvenuta nel 2017 all'età di 20 anni e tre mesi.

*Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da [www.repubblica.it](http://www.repubblica.it), [www.avvenire.it](http://www.avvenire.it) e [www.ilsole24ore.it](http://www.ilsole24ore.it)*

# Condizionatori

## Guida all'acquisto



**Siamo** in piena estate e fa caldo. Chi ha l'aria condizionata se la sta godendo e chi non ce l'ha sta seriamente pensando di comprarsi un condizionatore. E qui scatta il primo consiglio: a meno che il caldo non sia insopportabile non fatelo e non fatelo per due motivi. Primo i prezzi dei condizionatori in estate salgono. Aspettate l'autunno quando i prezzi scendono e i modelli estivi magari vengono svenduti. Secondo motivo, la scelta di un condizionatore va assolutamente ponderata, bisogna studiare un po' per scegliere il modello più adatto alle nostre esigenze e al nostro portafoglio. Speriamo con quest'articolo di cominciare a chiarire un po' le cose per voi.

Cominciamo con qualche assunto base. Il tipo di condizionatori di cui stiamo parlando sono quelli che in italiano vengono chiamati usando un inglesismo "split". Nei condizionatori "split" c'è una parte esterna e una o più parti interne (gli "split"), da piazzare strategicamente nelle stanze che volete raffreddare. Uno dei vantaggi di questo sistema è quello di poter mettere uno "split" in ogni zona che si vuole rinfrescare e, visto che tutti vengono forniti col proprio telecomando, sarà semplicissimo accenderli e spegnerli anche se collocati in alto, come succede spesso. E poi col sistema a split multipli c'è la possibilità di differenziare le temperature in ciascuna zona della casa. Aspetto non disprezzabile, infatti ciascuno split ha il suo

termostato. Ovviamente d'estate il meccanismo funziona pompando aria fredda dentro e ci sono condizionatori che è questo tutto ciò che fanno. E poi ci sono i condizionatori che possono anche lavorare al contrario, ovvero riscaldano invece di raffreddare. In questo caso si tratta di condizionatori a pompa di calore. Questo tipo di condizionatori sono il modo più efficace di riscaldare un ambiente, anche da un punto di vista economico. Certo i condizionatori che fanno tutte e due le cose sono spesso più costosi; ma a meno che non abbiate assolutamente bisogno di riscaldare la casa o avete già a disposizione un sistema efficace di riscaldamento, allora un bel condizionatore a pompa di calore (in inglese si chiama "reverse-cycle air") è un'ottima scelta.

Stabilito di cosa stiamo parlando cerchiamo ora di capire quali sono le cose da prendere in considerazione. Ecco allora la prima domanda: quanto deve essere grande (e potente) il condizionatore? Ovviamente per aver una stima accurata bisogna fare una bella chiacchierata con venditore cui dovrete spiegare bene quanto grande è lo spazio che volete rinfrescare/scaldare. Come regola generale mirate a qualcosa che non sia troppo potente per la stanza ma neanche troppo poco potente. Qualcosa un po' sopra la stimata necessità va benissimo. Perché se prendete un condizionatore troppo potente funzionerà su cicli brevi e frequenti rendendo la stanza troppo caldo (o fredda), facendovi

spendere più del dovuto e col rischio che, a causa dell'uso eccessivo, il condizionatore si rovini troppo in fretta. Invece se il condizionatore non è potente abbastanza allora vi potreste trovare in un ambiente con aria molto secca e potreste, anche in questo caso, rovinare più in fretta del dovuto il macchinario. Ovviamente anche la dimensione del locale conta. Ma non è solo una questione di dimensioni. Contano anche quanto sia protetta e senza spifferi, quanta luce e sole ha durante il giorno, quante finestre, dove abitate: ovviamente, riferendosi all'Australia, una stanza a Perth necessiterà di un condizionatore più potente che una stanza in Tasmania. E badate bene, l'isolamento di un locale non dipende solo da quanto siano ben stuccate le finestre, da mettere qualcosa nello stipite della porta per evitare passaggi di corrente. L'isolamento dipende anche da cosa c'è nei muri, sotto il pavimento e all'interno del soffitto. Anzi gli esperti dicono che siano proprio le proprietà isolanti del soffitto a massimizzare maggiormente l'efficacia di un condizionatore.

E per completare il quadro qualche accenno al come si può risparmiare sui costi. Innanzitutto è cosa buona puntare ad un condizionatore di qualità che non usa troppo energia e quindi non inquina. Tutte queste caratteristiche in Australia sono segnate da un sistema su stelle. Più stelle ha e più un condizionatore è efficiente dal punto

di vista del risparmio energetico e di solito, minori sono i costi di impiego. Altro fattore fondamentale è a che temperatura volete fissare il termostato. Come regola generale la temperatura interna nella stanza con condizionatore dovrebbe essere di otto gradi superiore (in inverno) o otto gradi inferiore d'estate alla temperatura esterna. Ovviamente nessuno sta suggerendo di mettere la temperatura a 35 gradi e perché fuori ce ne sono 42. Invitiamo in questo caso ad usare il buon senso. Tenete però in considerazione che un grado in meno o uno in più significa in media un dieci per cento in più nella bolletta. Se la giornata si preannuncia calda poi, accendete l'aria condizionata prima, non aspettate che la stanza si surriscaldi perché se non il condizionatore dovrà lavorare in eccesso per, diciamo così, recuperare, facendovi quindi spendere più soldi. Il ragionamento inverso va fatto se la sera si preannuncia fresca. Spegnete il condizionatore prima. Anzi semplici trucchetti sono usare il ciclo economico e tenere sempre l'impianto in buono stato. Infine un trucchetto furbissimo suggerito dagli esperti. Per favorire la circolazione dell'aria usate dei ventilatori! I ventilatori sul soffitto sono ottimi per far circolare l'aria fredda. Quelli a piedistallo quella calda.

*Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da: <https://www.altroconsumo.it/>*

## Avete bisogno di aiuto con la manutenzione della casa e il giardinaggio?

**Per saperne di più chiama il numero: 9564 0744**



**[coasit.org.au](https://www.coasit.org.au)**

# ADHD

## Il disturbo dell'attenzione e dell'iperattività



**All'inizio,** intorno agli anni trenta del secolo scorso, quando tra gli esperti se ne cominciò a parlare, venne chiamato "disturbo ipercinetico" e forse proprio da questa parola "cinetico" cui venne aggiunto il suffisso "iper" ad indicare un eccesso, si può cominciare a tentare di descrivere quello che viene correntemente chiamato, "Disturbo dell'attenzione-iperattività". Cinetico è parola che deriva dal greco antico e significa movimento. Ne consegue che una persona ipercinetica si muove troppo anzi, di più di quello, non riesce o fa molta fatica a fermarsi.

In questa difficoltà a controllarsi, a pensare prima di agire e, quando si agisce, a coordinare bene le azioni sta l'essenza di questo problema, dell'ADHD. Ma procediamo con ordine. L'ADHD è problematica diffusa. Si calcola che un bambino su 20 ne soffra, e le ricerche internazionali parlano di percentuali intorno al cinque per cento circa. La problematica ha due dimensioni. La prima di cui vogliamo parlare sono i problemi legati all'attenzione, ovvero la capacità di concentrarsi per un certo periodo di tempo su un compito e di eseguirlo correttamente. La persona che soffre di ADHD non ce la fa, si distrae troppo facilmente. Ma, badate bene, non si tratta di semplice svogliatezza. C'è molto, molto di più. Chi soffre di ADHD non solo può far fatica a portare a termine compiti base, quelli che richiedono due, tre mosse ma non riesce neanche a "stare" sui suoi pensieri, non riesce a ragionare su una cosa, si perde. Per esempio, un bimbo piccolo a scuola può ricevere un compito dalla maestra, come disegnare la propria famiglia

in venti minuti. Il bimbo che soffre di ADHD comincia a lavorarci con entusiasmo, disegna la mamma e magari anche il babbo ma poi si perde nel giardino, non riesce ad organizzare i tempi e quando la campanella suona si accorge che non ha disegnato se stesso, la sua sorellina ed il cane. Insomma non ha completato il compito. Questa difficoltà a completare le cose o, sempre perché distratti, a lasciarle in sospeso è una delle caratteristiche peculiari, dei sintomi, di questo problema. Altro limite delle persone con ADHD è la relazione che hanno con il tempo. La mancanza di puntualità diventa uno stile di vita. Chi soffre di ADHD fa le cose sempre all'ultimo minuto. Spesso a problemi di attenzione si accompagnano problemi che potremmo, per semplificare, definire di memoria. Il bambino che soffre di ADHD è colloquialmente uno smemorato, per cui bisogna ripetergli all'infinito le stesse cose e fa molta fatica a scuola ad applicarsi, semplicemente perché si scorda delle cose che gli sono appena state dette.

L'altra dimensione del problema è l'iperattività. La persona iperattiva è come un motore che non si ferma mai, meglio, che non riesce a fermarsi. Deve sempre trafficare con qualcosa in mano, è sempre in movimento (spesso queste persone adorano lo sport) e non riescono a stare fermi, creando non pochi problemi in classe. Spesso questo tratto della personalità causa problemi enormi dal punto di vista sociale perché si fa fatica a seguire delle convenzioni base come aspettare il proprio turno per parlare, rispettare la fila, stare seduti quando si deve. Sottostante

a tutto ciò c'è una difficoltà a controllare gli impulsi. C'è una parte del nostro cervello (si chiama corteccia frontale) che ha proprio questo compito, controllare, dirigere, coordinare. Un po' come se avessimo nel cervello un piccolo vigile, di quelli che una volta agli incroci dirigeva il traffico, dando precedenza, intimando stop, Ebbene il lobo frontale di molte persone che soffrono di ADHD non funziona molto bene, il vigile non fa bene il suo lavoro, si distrae e stanca facilmente. Ecco allora che compaiono sintomi come lo scarso rispetto per le cose degli altri che vengono prese perché se ne ha bisogno o le si vogliono. Sempre per questa difficoltà a controllare gli istinti la persona con ADHD mal sopporta frustrazioni e fallimenti, il bambino piccolo piange e da in escandescenze più di altri bimbi e l'adolescente può mettere in atto comportamenti aggressivi quando non palesemente violenti.

Questo "agire senza pensare", questa difficoltà a prevedere gli effetti dei propri comportamenti possono avere conseguenze negative di non poco conto. Le persone che soffrono di ADHD sono molto più a rischio di sviluppare problemi di dipendenza, molto più prone ad avere incidenti e a prendere quella che una volta si chiamava cattiva strada, fatta di piccola e grande delinquenza o comportamenti antisociali. E poi c'è il rischio di sviluppare un comportamento oppositivo. La persona con ADHD è una che dice spesso (quando non sempre) no. No alle regole, no agli ordini, no alle richieste anche quando fatte in maniera gentile.

Non è chiaro quali siano le cause del problema ma si pensa che c'entrino la genetica e il modo in cui è fatto e funziona il cervello di chi soffre di ADHD. Benché gli esperti tendano a definire questa come una condizione cronica esistono però molti modi in cui può essere gestita ed anche gestita bene. Per quel che riguarda la "disattenzione" e la capacità di tenere a mente le cose, esistono cose molto pratiche che si possono fare come prendere appunti, mettere allarmi sul cellulare. Le nuove tecnologie possono essere molto utili in casi come questi: ci sono delle applicazioni che sono fatte proprio per gestire il tempo ed aiutare a svolgere compiti precisi che richiedono coordinazione. Anche il supporto psicologico può fare molto bene. Non solo perché dà alla persona con ADHD e alla sua famiglia l'opportunità di sfogarsi e discutere

assieme le emozioni che comportano da una parte il soffrire di questo problema e dall'altra l'essere vicino a chi di questo problema soffre, compito anche questo non facile. Con lo psicologo chi soffre di ADHD può discutere strategie per tenere a freno i propri impulsi, per studiare ed impegnarsi nel lavoro e quindi essere più produttivo, per gestire l'ansia e la frustrazione di cui troppo spesso questi ragazzi soffrono. Esistono poi vari tipi di supporto di tipo farmacologico, medicine, patrimonio di esperti, e su cui non ci dilungheremo se non per dire che hanno, perlomeno nel breve termine, un'efficacia abbastanza comprovata: possono calmare e rendere la persona più concentrata.

Molto può fare chi a coloro che soffrono ADHD è vicino: genitori, amici ma anche mariti e mogli, questo problema è presente anche nella popolazione adulta. Partiamo dal rinforzo positivo. Queste persone sono costantemente redarguite per un motivo o per l'altro, perché sono sempre in ritardo, non si concentrano, perché sono sbadate e inaffidabili, perché rompono le cose...hanno un bisogno enorme di rinforzo positivo, di qualcuno che li veda come capaci e li elogi se fanno qualcosa anche minimamente positivo. È la strategia dei piccoli passi, cui si deve accompagnare una acuta capacità di osservazione. Osservate attentamente il ragazzo o l'adulto che soffre di ADHD, imparate a capire come ragiona, come reagisce alle cose che gli vengono dette o ai comportamenti che gli altri mettono in atto nei suoi confronti. Osservate per aiutare, per capire cosa lo aiuta e cosa no. Rinforzo positivo e capacità di osservazione vi permetteranno anche di instaurare una relazione positiva che non solo li aiuterà a sentirsi meglio, migliorandone l'autostima ma li indurrà a cooperare di più, a dire meno no e più sì. Infine, un punto fondamentale. Se, chi soffre di ADHD fa molta fatica ad eseguire compiti precisi ad avere in poche parole una capacità di organizzarsi, una struttura, allora quella struttura e organizzazione gliela devono dare coloro che gli stanno vicini, stabilendo regole precise e chiare, ripetendole spesso (ma soprattutto badando che vengano seguite), al limite anche scrivendo le istruzioni se si tratta di eseguire compiti precisi.

*Le informazioni contenute in quest'articolo hanno un valore informativo generico ma non sono assimilabili ad un consiglio medico personalizzato per il quali si consiglia di rivolgersi ad un operatore sanitario*

# La sindrome del tramonto nei malati di Alzheimer

## Come gestirla



**Il morbo** di Alzheimer è la più comune forma di demenza, tipica dell'età avanzata. In concreto si tratta di una perdita progressiva delle memoria, del linguaggio e della capacità di ragionamento e giudizio cui si accompagnano cambiamenti di personalità, ansia e depressione.

Non è facile descrivere il vissuto di una persona che soffre di questa terribile malattia ma di certo deve vivere in un mondo difficile da capire e spaventoso, in cui si perde ciò che si era e si vedono e sentono cose che non esistono. Un mondo imprevedibile in cui può succedere di tutto. All'interno di questo quadro già di per sé complicato, per il malato ma anche per chi se ne prende cura, si inserisce la cosiddetta "sindrome del tramonto". Questa sindrome colpisce circa l'80% di chi soffre di Alzheimer ma anche il 10% degli anziani in generale. Per capire il problema, proviamo ad immaginarci un malato di Alzheimer che già vive in un mondo tutto suo tra il sogno (sogni che spesso prendono la forma di incubi) e la realtà. Spesso chi soffre di questa malattia perde il senso delle realtà e la nozione del tempo. Ecco che improvvisamente, al tramonto, l'ambiente cambia. Il salotto in cui siamo seduti diventa un luogo d'ombra, riempito magari da rumori (reali) che non comprendiamo e da cose, immagini, volti, suoni, voci, che non sono veri ma che per noi, malati di Alzheimer, sono al contrario verissimi, realissimi ed inquietanti. Facile è immaginare lo spavento e l'ansia che si possono provare. A questo stato mentale spesso seguono comportamenti che, per chi non lo sa

sembrano bizzarri, ma per chi questa sindrome la vive o la capisce non sono che conseguenti e logici. Esaminiamoli accuratamente, tenendo a mente che spesso questi sintomi non sono altro che un aggravamento dei sintomi dell'Alzheimer che già la persona presenta durante la giornata. Stiamo parlando di ansia, sbalzi d'umore, agitazione e allucinazioni (il vedere o sentire cose che non esistono) o picchi improvvisi di energia. Quest'ultimo sintomo è collegato al fatto che il malato perde il normale ritmo sonno-veglia per cui per esempio, altro sintomo tipico, ha difficoltà a dormire. Ansia ed agitazione possono portare a esplosioni di rabbia, aggressività, violenza, sia fisiche che verbali, spesso dirette verso chi ha compiti di cura ed anche urla improvvise e pianti. Tutti sintomi che hanno, come si può immaginare un peso emotivo enorme su le persone che circondano il malato. Dal punto di vista pratico due sono i sintomi più pericolosi. Il primo è il vagabondaggio, una delle manifestazioni tipiche dell'Alzheimer nelle sue fasi più avanzate che può manifestarsi o peggiorare al tramonto. Il secondo è la tendenza a fuggire da un luogo sicuro, come la casa o la struttura in cui si vive, perché appaiono sconosciuti o suscitano paura e disorientamento.

Come reagire quando un vostro caro che soffre di Alzheimer manifesta questo tipo di comportamenti? Ovviamente la prima cosa da fare è tenere l'ambiente ben illuminato, le luci soffuse sono il primo fattore ambientale su cui intervenire. Sull'ambiente si dovrebbe agire

anche limitando i rumori e gli stimoli visivi che, nelle ore serali, rischierebbero di aumentare la confusione e l'agitazione nel malato (per esempio, la televisione andrebbe spenta). C'è poi tutt'un lavoro di preparazione alla sera fatto di coinvolgimento del malato in attività piacevoli durante la giornata, in modo che arrivi alla sera sufficientemente stanco da riuscire a dormire. Anche un moderato esercizio fisico può essere utile, compatibilmente con lo stato di salute del paziente. Bisognerebbe poi mantenere il più possibile invariata la routine quotidiana, fissando orari precisi per i pasti e per andare a letto. Ma mano che si avvicina la sera poi vanno ridotte le attività complesse che hanno bisogno di concentrazione. Sempre di questa preparazione al tramonto fa parte l'evitare la pennichella quotidiana ed una dieta che eviti bevande e sostanze eccitanti come tè, caffè, alcolici, nicotina e le sostituisce con tisane rilassanti che aiutino a dormire.

Altro fattore che rende la sindrome del tramonto meno stressante per chi ne soffre sono i comportamenti di chi ha compiti di cura. Ma che fare concretamente? Che parole usare? È importante, innanzitutto, ricordare che tutti i comportamenti della persona, anche gli scatti di rabbia non sono intenzionali ma vengono scatenati dalla malattia, che altera la sua personalità. Queste risposte nascono dal senso di disagio, di paura e di disorientamento avvertiti. Innanzitutto bisognerebbe usare un tono di voce tranquillo e rilassato, che non trasmetta pressione, fretta o ansia. Sicuramente va evitata la coercizione fisica

durante le esplosioni di rabbia o i tentativi di fuga perché il rischio è di aumentare ansia, agitazione e aggressività. Ma soprattutto, e su quest'ultimo punto vorremmo soffermarci un po', bisogna affidarsi più alla rassicurazione, alla dimensione emotiva in senso lato, che al ragionamento. Infatti anche se la persona può apparire lucida, in grado di comunicare, l'Alzheimer compromette la capacità di comprendere e gestire la quotidianità. Per cui piuttosto che cercare di farla ragionare, è meglio adottare un atteggiamento tranquillizzante e accomodante. Per esempio se la persona si mostra impaurita, una frase come "sei al sicuro" può essere più efficace per calmarla che qualsiasi spiegazione sul fatto che non corre alcun pericolo. Oppure, se, in preda al delirio, il malato esprime il desiderio di tornare a casa, cercare di convincerlo che si trova già nella sua abitazione può accentuare il suo nervosismo: meglio assecondarlo con frasi come "più tardi andremo a casa, ma prima mangiamo qualcosa". L'affetto dunque che in questo caso prende la forma di rassicurazione, persino attraverso piccole bugie innocenti, può fare miracoli, anche nel caso di una malattia profondamente invalidante come l'Alzheimer.

*Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da <http://www.alzheimer.it/>. Le informazioni contenute in quest'articolo hanno un valore informativo generico ma non sono assimilabili ad un consiglio medico personalizzato per il quale si consiglia di rivolgersi ad un operatore sanitario*

## Avete bisogno di aiuto per la gestione della vostra salute?

**Per saperne di più chiama il numero: 9564 0744**



**[coasit.org.au](http://coasit.org.au)**



IBS  
OPEN  
DAY

# IBS Primary School Meadowbank

Scuola Italiana  
Bilingue

“Open Day 2023”

- lunedì 27 marzo
- lunedì 15 maggio
- venerdì 16 giugno
- lunedì 28 agosto
- venerdì 3 novembre

Excellence through bilingualism  
(02) 9807 2272 | [www.ibs.nsw.edu.au](http://www.ibs.nsw.edu.au)



A division of Co.As.It.