

EDIZIONE INVERNO 2023 — QUARTERLY ITALIAN MAGAZINE

*in*CONTATTO

Il Risorgimento

Quando diventammo tutti italiani

Prevenzione delle cadute
Strategie e consigli concreti

Alzheimer e dieta

*L'importanza della prevenzione
senza dimenticare la tenerezza!*

Il fuoco di Sant'Antonio

L'importanza di vaccinarsi



INDICE

- 2** Il fuoco di Sant'Antonio
- 4** Il cibo
- 6** Il Risorgimento
- 10** Il favoloso mondo delle api
- 12** L'ansia notturna
- 14** Prevenzione delle cadute
- 16** Ruggero Bauli e il pandoro
- 18** Alzheimer e dieta

In italiano quello che in inglese viene chiamato “shingles” viene chiamato fuoco di Sant'Antonio. Nome curioso per una malattia e che ha deriva dal fatto che una volta per la guarigione veniva invocato il nome di questo santo, da non confondersi con il forse più famoso Sant'Antonio da Padova.

Guarigione implorata a buon diritto perché i sintomi di questa malattia possono essere molto fastidiosi e le sue conseguenze in alcuni casi gravi. I sintomi di solito si presentano

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



per fasi. All'inizio si possono sentire dolori o una sensazione di intorpidimento o pizzicori a livello di pelle in una parte del corpo. Questo perché il fuoco di Sant'Antonio è una malattia che colpisce i nervi superficiali della pelle. A questi problemi si possono accompagnare bruciori e una particolare sensibilità al tocco nella zona colpita. Dopo qualche giorno la pelle si arrossa, appare come uno sfogo e vengono fuori delle vesciche rosse piene di liquido che a volte si rompono o sopra cui si viene a formare una crosta. Questo sfogo è spesso doloroso e può dare parecchio fastidio. A volte possono sorgere sintomi che non si limitano a una zona particolare della pelle: può venire la febbre, si sviluppano mal di testa, ci si sente molto affaticati, si diventa molto sensibili alla luce. In casi particolarmente gravi il fuoco di Sant'Antonio può trasformarsi da qualcosa di molto, molto fastidioso in qualcosa di parecchio grave. Le complicazioni vanno da disturbi neurologici, dolore cronico anche quando lo sfogo se ne è andato o addirittura problemi alla vista se lo sfogo si sviluppa vicino agli occhi. Insomma la cosa non deve essere presa sotto gamba. Non si tratta sempre di un semplice sfogo che come è venuto va via. Se si sospetta di avere il fuoco di Sant'Antonio bisogna dunque andare subito dal medico. Starà poi al medico consigliarvi sul da farsi. Medicine antivirali, antidolorifici, creme e impacchi freddi possono essere parte della cura, così come il tenere lo sfogo sempre pulito e asciutto cercando di non grattarsi troppo.

Il fuoco di Sant'Antonio è sostanzialmente la riattivazione del virus della varicella, la malattia che colpisce i bambini. Sembrerebbe che a volte quando si guarisce dalla varicella il virus che l'ha causata (i virus sono organismi piccolissimi invisibili a occhio nudo) se ne stia come a dormire nel nostro corpo (in termini medici si dice silente) e si risvegli ad un certo punto in età adulta. Perché in alcuni di noi il virus della varicella si risvegli non è chiaro ma pare che cose come l'età, lo stress o l'essere stati malati abbiano una certa importanza. Sembra anche che conti molto avere o no un sistema immunitario sano e forte. Ricordiamo che il sistema immunitario è il sistema di difesa del nostro corpo, e le cellule immunitarie sono i soldati posti a

fare da guardia. I soldati combattono vari invasori, come ad esempio virus e batteri, che vogliono impossessarsi del nostro sistema immunitario e farlo prigioniero, che è poi il motivo per cui ci ammaliamo. Ebbene per qualche motivo a un certo punto il "nemico" fuoco di Sant'Antonio, nascosto dentro il nostro corpo, si risveglia e i soldati che dovevano abbatterlo non ce la fanno (magari perché son pochi o deboli) ed allora ci ammaliamo. Quindi, a livello preventivo, cerchiamo di mangiare bene e avere una vita sana e attiva, così da avere un sistema immunitario robusto, in grado di fronteggiare i nemici.

Ma il miglior modo di prevenire il sorgere del fuoco di Sant'Antonio, che tra l'altro è contagioso, è vaccinarsi. Dovrebbero vaccinarsi gli ultrasessantenni e chi ha più di cinquant'anni e vive con persone che hanno un sistema immunitario compromesso. Senza andare troppo sul tecnico, esistono due tipi di vaccini, uno si chiama Zostavax e l'altro Shingrix. Entrambi sono monodose, una sola puntura e via. Non preoccupatevi troppo dei nomi, il vostro medico potrà darvi tutte le informazioni di cui avete bisogno. Quello che invece è importante tenere a mente è che il vaccino Zostavax è gratuito per ultrasessantenni non immuno compromessi, ovvero che non hanno problemi col sistema immunitario. Chi ha tra i 71 ed i 79 anni può accedere anche ad un richiamo gratuito sino al 31 ottobre di quest'anno.

Il vaccino per il fuoco di Sant'Antonio è un vaccino sicuro che nella stragrande maggioranza dei casi ha effetti avversi molto contenuti e che, quando li ha, spariscono molto velocemente. Stiamo parlando di dolore, febbre, arrossamento e gonfiore nella zona della puntura, a volte si può formare un piccolo nodulo che molto probabilmente non avrà bisogno di nessuna cura e andrà via da solo. Reazioni più gravi di queste sono rare.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono dal sito web del Ministero della sanità del New South Wales: <https://www.health.gov.au>. Quest'articolo ha scopo puramente informativo e non può sostituire un consiglio medico individualizzato.

Il cibo

Tra verità e leggende



Tante sono le credenze

non vere sul cibo. Ci crediamo perché ci hanno sempre detto che è così, a volte sin dall'infanzia e, soprattutto per pigrizia, non mettiamo in discussione ciò che abbiamo imparato. Siamo fatti così noi esseri umani o almeno molti di noi: siamo pigri, riluttanti al cambiamento, a meno che non sia strettamente necessario. In realtà non esistono alimenti buoni o cattivi, tutto dipende da quanti ne mangiamo, da come li cuciniamo e dalla varietà del cibo che consumiamo.

Uno dei primi miti che noi italiani apprendiamo in tenera età è che la pasta fa ingrassare. La pasta (e lo stesso ragionamento vale per il pane) contiene i carboidrati complessi. I carboidrati, ormai lo sappiamo, sono una fonte di energia, la benzina del nostro corpo. La cosa positiva di alimenti come la pasta è che basta mangiarne poca per darci un senso di sazietà. Quindi il segreto sta non nel non mangiarla per niente ma nel mangiarne la quantità giusta che varia a seconda dell'età, del peso, dello stato di salute e tante altre cose. Pane e pasta integrali sono alimenti che favoriscono l'andare di corpo e

proteggono dallo sviluppo di tumori del colon. Diciamo in generale, ma come sempre siete invitati a parlare delle vostre esigenze specifiche con il vostro medico di fiducia o comunque un esperto in materia, che dovrete ricavare il sessanta per cento delle energie di cui avete bisogno dai carboidrati e almeno tre quarti di queste energie dovrebbero venire dai carboidrati complessi come pane e pasta appunto. Falsa è anche la credenza che mangiare pasta a cena faccia ingrassare di più che farsi uno spaghetti a pranzo. Anche in questo caso la questione è quanta se ne mangia e quante calorie (quanta energia) mangiate in totale durante la giornata. Semplificando, un piatto di pasta a pranzo potrebbe anche andare bene ma se poi ne mangiate un altro a cena e magari ci aggiungete del pane e dei biscotti per merenda allora forse state esagerando.

Altro alimento che ha prodotto credenze errate è l'ananas. Cominciamo col dire che non esistono alimenti che magicamente fanno dimagrire o alimenti che altrettanto magicamente contengono tutto ciò che il corpo umano ha

bisogno per andare avanti e stare in salute. Detto questo l'ananas contiene tantissima acqua e pochissime calorie oltre che altre cose utilissime al nostro corpo. La verità è che questo frutto che deriva dal sud-America non brucia i grassi ma rende il cibo più digeribile e aiuta a purificare il nostro corpo, ed è quindi l'ideale per chi si vuole mettere a dieta. Ma sono la dieta e un'adeguata attività fisica le cose che riducono i grassi.

Altro cibo sano e che dovrebbe far parte di qualsiasi dieta equilibrata è il pesce. Ma anche intorno al pesce esiste un mito pernicioso cui molti credono, ovvero che tutto il pesce contiene mercurio, sostanza tossica che in certe dosi può essere letale. Insomma col mercurio non si scherza. Il contenuto di mercurio varia da pesce a pesce e pesci grandi come pesce spada, tonno o nasello potrebbero potenzialmente contenere più mercurio di pesci più piccoli. Quindi gli esperti consigliano alle donne incinte o che allattano e ai bambini di non mangiare troppi pesci "grandi". Detto questo va comunque ribadito che i controlli sul pesce venduto sono rigorosissimi e che quindi tutto quello che si deve fare è variare il tipo di pesce che si consuma e non rinunciare completamente. Il pesce, di qualsiasi tipo sia, è elemento troppo prezioso per ogni tipo di dieta.

Sempre parlando di cibo particolarmente sano non possiamo non affrontare l'argomento del glutine. C'è chi crede che mangiare senza glutine sia sempre una cosa salutare. In realtà dipende. Il glutine è contenuto nelle farine come orzo, frumento, farro e rinunciare a questi alimenti non fa bene anzi, siccome

spesso sono questi alimenti che ci danno quei carboidrati complessi di cui parlavamo sopra, sarebbe bene che facessero parte (in maniera equilibrata si capisce) della dieta di molti di noi. Con l'eccezione di chi soffre di celiachia. I celiaci non possono assorbire il glutine per cui se lo mangiano l'intestino si infiamma e stanno male. In questo caso sì, una dieta senza glutine non solo fa bene ma è essenziale per la salute. A proposito di celiachia: non sono i pesticidi usati per coltivare il grano a causarla. La celiachia è una malattia genetica i cui sintomi scattano quando si ingerisce glutine. Tutto il resto non è vero.

E veniamo all'acqua! Ebbene sì! Sulla terra ci sono 1,4 miliardi di chilometri cubi di acqua. L'acqua è la sostanza più naturale del mondo ma anche su di essa esistono miti e leggende da sfatare. Cominciamo col dire che l'acqua degli acquedotti non causa calcoli renali. I calcoli sono causati da altre cose, non dall'acqua del rubinetto. Anche in questo caso giocano la loro parte fattori genetici, la predisposizione allo sviluppo di calcoli gira in famiglia. Un ottimo modo per prevenire la formazione di calcoli è bere acqua in abbondanza, anche quella del rubinetto! Anzi, acque ricche di calcio pare aiutino a prevenire la calcolosi renale (così gli esperti chiamano i "calcoli") mentre una dieta povera di calcio aumenta la probabilità che si formino.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratta dal sito web: <https://www.issalute.it/index.php/falsi-miti>



È tempo di prenderci cura di te

Co.As.It. è l'ente leader nell'assistenza domiciliare agli anziani in NSW.

Per saperne di più chiama il numero: 9564 0744



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

Il Risorgimento

Quando diventammo tutti italiani



L'idea d'Italia nasce durante l'epoca dei comuni e delle signorie, diciamo tra il 1300 ed il 1400. Ma perché dalle parole e le idee si passasse ai fatti ci vollero altri 400 anni. Ai primi del 1800 l'Italia è divisa in tanti stati e staterelli con parti del nostro paese sotto il dominio degli austriaci o al sud dei Borbone. Tutto è statico ma intorno agli anni venti del secolo le cose cominciano a cambiare. Gruppi di patrioti si riuniscono in società segrete, chiamandosi tra di loro carbonari, per organizzare rivolte e attentati nei vari regni d'Italia: Napoli, Palermo, persino in Piemonte. Questi primi tentativi di ribellione non funzionarono sostanzialmente perché il popolo non vi partecipò, era roba per pochi. Ma grazie ai moti carbonari si cominciò a parlare di costituzione (di una legge insomma che garantisse uguali diritti a tutti, o quasi tutti) ed anche, timidamente, di unità d'Italia. I

semi piantati dai moti carbonari cominciarono a fiorire circa 30 anni dopo, intorno al '48 quando molti regnanti in Italia realizzarono che bisognava concedere qualcosa al popolo, pena rivoluzioni e ribellioni che stavano effettivamente infiammando l'Europa, e concessero quindi delle costituzioni e alcune, moderate, libertà. Le cose cominciarono dove meno te lo aspetti ovvero lo Stato Vaticano, che all'epoca era molto arretrato, e poi come un fuoco si sparsero su tutto il resto d'Italia. Assaporato il profumo della libertà, il popolo ci prese gusto e ne voleva di più di quello che i regnanti erano disposti a dargli. E così iniziarono le prime insurrezioni, questa volta davvero di popolo e non di pochi come trent'anni prima. Cominciarono i veneziani seguiti dai milanesi che si ribellarono all'oppressore austriaco. È sostanzialmente l'inizio della prima guerra d'indipendenza

e siamo nel 1848. La inizia Carlo Alberto di Savoia, re del Regno di Sardegna. I Savoia avevano sempre avuto delle mire su Milano e ora la Lombardia e gli austriaci sembravano deboli: era il momento di tentare il colpo grosso. Tanto più che tutti gli altri regni e ducati d'Italia, spinti dal timore che il non schierarsi coi "liberatori d'Italia" provocasse insurrezioni popolari nei loro domini mandarono armi ed eserciti in aiuto dei piemontesi. E infatti agli inizi la guerra per i piemontesi procedette bene. Ma c'era un problema. In fondo tutti i potenti d'Italia proprio non se la sentivano di andare contro l'Austria. E così per timore, convenienza o entrambe, ritirarono il loro appoggio ai Savoia. Cominciò Papa Pio IX che ai cattolicissimi austriaci la guerra proprio non voleva farla e continuò Ferdinando II del Regno delle Due Sicilie che già che c'era abolì pure la costituzione. Militarmente i piemontesi non avevano speranze contro il potentissimo esercito austriaco e in più Carlo Alberto non era proprio un cuor di leone, non a caso lo chiamavano "Re Tentenna". E infatti abdicò a favore di Vittorio Emanuele II e nel '49 andò in esilio in Portogallo dove morì poco dopo. Con l'armistizio di Vignale la guerra si concluse. Nulla era stato conquistato territorialmente. Ma ormai l'idea di un sommovimento che portasse all'unità d'Italia c'era. C'era per la prima volta da secoli nel popolo grazie al lavoro di Mazzini (il cuore del nostro risorgimento) e nella mente dei regnanti piemontesi, i Savoia.

Nei dieci anni successivi le cose cambiarono decisamente a favore dei patrioti. In Piemonte fu nominato Presidente del Consiglio dei Ministri Camillo Benso Conte di Cavour. Uno degli eroi del nostro risorgimento, il fine diplomatico, la mente si potrebbe dire. Il Cavour aveva capito che per fare l'Italia bisognava avere amici potenti in Europa. Per cui quando la Russia andò in guerra contro i francesi e gli inglesi che si erano messi a difendere i turchi dai russi che gli avevano invaso dei territori, Cavour prontamente spedì 15000 uomini a combattere in Crimea. Un bel favore non c'è che dire. E infatti nel '57 appena terminata la guerra di Crimea, Napoleone III a Plombières formò un'alleanza militare con il Regno di Sardegna in cui si dichiarava che la Francia sarebbe intervenuta a fianco dei piemontesi in caso di attacco austriaco. Il Cavour, furbescamente, si mise a provocare

gli austriaci in ogni modo e alla fine la guerra, il 26 aprile, scoppiò. Le cose andarono bene, anzi benissimo all'inizio, terribile per le perdite ma vittoriosa fu la battaglia di Solferino e San Martino. Poi Napoleone III ci tradì e si ritirò dal conflitto. Anche con il tradimento francese il bottino territoriale per i piemontesi non sarebbe stato neanche male in fondo: sì, il Veneto sarebbe rimasto agli austriaci ma la Lombardia sarebbe stata dei francesi che l'avrebbero data a Vittorio Emanuele. E così fu in effetti. Ma la ferita all'onore fu enorme. Per fortuna le cose sul campo volsero a nostro favore. Come abbiamo detto il seme dell'unità era stato ben coltivato e infatti in Toscana e in Emilia il popolo si ribellò e si formarono vari governi provvisori disposti a tutto pur di non far ritornare i vecchi sovrani al potere. E poi venne ai piemontesi un aiuto insperato dagli inglesi. Alla fine Cavour riuscì ad annettere i territori ribelli di Toscana ed Emilia-Romagna, pur cedendo ai francesi Nizza e la Savoia. Al sud nel frattempo la buona novella si era sparsa e sia Palermo che Messina erano insorte. Il sud, insomma, bruciava. La situazione sembrava propizia e Giuseppe Garibaldi, il "braccio armato" della rivoluzione risorgimentale, tanto quanto Mazzini ne fu il cuore e Cavour il cervello, preparò la faticosa spedizione dei mille. I mille sbarcano a Marsala l'11 maggio del '60 e, completamente appoggiati dal popolo, conquistano Palermo e tutta la Sicilia. Certo anche la flotta inglese che sorvegliava il porto di Marsala aiutò non poco! I piemontesi fecero finta di nulla inizialmente ma poi, quando Garibaldi sbarcò in Calabria e si diresse verso Napoli, intervennero, per convenienza ma anche per una certa preoccupazione: i Savoia temevano infatti che Garibaldi, acquistando troppo potere e ascendente sul popolo facesse dell'Italia unita una repubblica, come gli aveva insegnato il Mazzini. Garibaldi incontrò Vittorio Emanuele II nei pressi di Teano e lo salutò come Re d'Italia, consegnando ogni potere nelle sue mani. I due entrarono insieme a Napoli il 7 novembre. Anche le Marche e l'Umbria si unirono prontamente al nascente Regno d'Italia. Poi le cose procedettero con velocità. Nel gennaio del '61 venne eletto il primo parlamento italiano e il 17 marzo dello stesso anno venne proclamato il Regno d'Italia. Mancavano solo il Veneto e il Lazio, ancora sotto il Papa. >

Gli anni successivi alla dichiarazione d'indipendenza furono anni tranquilli perché i Savoia volevano capire come muoversi con il Papa ed erano consapevoli della potenza degli austriaci. Ma intorno alla metà degli anni '60, ancora una volta le cose in Europa cambiarono a nostro favore. I Francesi ritirarono le truppe dallo stato pontificio e i prussiani si misero a fare la guerra con gli austriaci sentendo dunque il bisogno di allearsi con il neocostituito Regno d'Italia, che vide in questa ennesima guerra in Europa l'opportunità di strappare il Veneto agli austriaci. Nel '66 l'Italia dichiara guerra all'Austria. Ma a differenza della seconda guerra d'indipendenza, le cose cominciano ad andare subito male. La battaglia di Custoza (altra pietra miliare del Risorgimento) è una sconfitta tremenda per l'esercito sabauda, mal organizzato anche perché accozzaglia di tutti gli eserciti degli stati e staterelli precedenti all'unità d'Italia. Ma la fortuna è dalla nostra parte. Gli austriaci fanno fatica a tenere a bada il temibilissimo esercito prussiano e decidono, nonostante la loro superiorità militare, di

scendere a compromessi con gli italiani. Il 4 luglio l'Austria comunica alla Francia la propria intenzione di cedere il Veneto all'Italia e l'8 la Prussia accetta la mediazione francese. Lo stesso succede con il Friuli. Il 7 novembre Vittorio Emanuele II entra a Venezia. Risolta la "questione veneta" manca da risolvere quella romana. Ciò avvenne quattro anni dopo, nel 1870 con la presa di Roma e la fine definitiva del dominio temporale del Papa, la fine del risorgimento e l'inizio della storia della nostra Italia come nazione. Nazione che partiva da basi non proprio solide. Tanto per citare alcuni dati, solo il 20% degli italiani sapevano leggere e scrivere, sostanzialmente non c'era una rete ferroviaria e non avevamo neanche una lingua nazionale, tutti parlavano il loro dialetto. Ma l'Italia, almeno come territorio, era fatta. Come disse il Cavour, ora bisognava fare gli italiani.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da Indro Montanelli, "Storia d'Italia. L' Italia del Risorgimento (1831-1861), Rizzoli, 2018

Fatti sentire!

La tua opinione è molto importante per noi. Tutti i complimenti, i suggerimenti e i reclami sono trattati con rispetto e utilizzati per migliorare ed evolvere il nostro servizio.

Puoi presentare il tuo feedback chiamando il numero **9564 0744**, inviando un'email all'indirizzo **info@coasit.org.au** o visitando il nostro sito web.

coasit.org.au



Co.As.It. Job Fair

Co.As.It. is hosting a FREE Job Fair in Sydney. This event will provide an ideal opportunity for job seekers to gain key information, obtain support to develop their skills, and create career opportunities.

Overview:

- Expert job search strategy and application advice
- Networking opportunities with potential employers
- Australian workplace culture and expectations
- Immigration and visa advice
- Success stories

Date: Thursday 14 September

Time: 6pm – 9pm
registration opens at 5:30pm

Venue: Rydges Sydney Central Hotel
28 Albion Street Surry Hills

Drinks and light refreshments will be provided.

coasit.org.au

Register now via Eventbrite
Scan the QR code below:



For more information contact
info@coasit.org.au or
9564 0744

With the support of:



Il favoloso mondo delle api

Come possono salvare la terra



Le api ci nutrono sin dalla notte dei tempi, da quel periodo della preistoria chiamato col nome astruso di periodo magdaleniano, circa quindicimila anni fa, migliaia d'anni in più, migliaia d'anni in meno. Quando il clima era freddo e secco, noi umani si viveva in caverne e per passare il tempo si dipingeva sulle pareti. Ed è proprio su una di queste pareti in una grotta in Spagna che sono state trovate raffigurazioni di come già allora eravamo ghiotti di miele. Man mano che gli umani osservavano questi minuscoli insetti, ci rendevamo conto di alcune loro caratteristiche che esercitavano su di noi un fascino irresistibile, prime fra tutte la loro operosità. Le api sembrano costantemente occupate, quasi che non dormano mai. In realtà anche loro dormono ma non tutte alla volta, poiché c'è sempre qualcosa da fare in quella specie di città che è l'alveare. Le bottinatrici, quelle che portano a casa il "bottino", che per le api è fatto di polline e nettare, per esempio dormono le loro belle otto ore di notte, in modo da essere fresche e riposaste e pronte la mattina. Osservate le api e noterete che alcune di loro sono come immobilizzate, hanno le antenne abbassate, i muscoli rilassati, ebbene è perché stanno dormendo. Dal polline e il nettare deriva il miele, nutrimento essenziale per tutta la colonia, miele di cui si deve fare scorta per i periodi di magra. Il miele ha un potere nutritivo fortissimo e fa benissimo: ci dà energia, fa

bene alla crescita delle ossa, rafforza il sistema immunitario ed è un antinfiammatorio naturale. Non a caso quando Rea, la mamma del dio greco Giove, lo nascose a Creta per evitare che fosse mangiato da suo padre Crono, il dio venne nutrito con latte di capra e miele.

Esistono due tipi di api da miele che possono essere allevate dall'uomo: le api occidentali e quelle orientali. Tutte e due le api vivono in alveari caratterizzati da una gerarchia precisa in cui ognuno ha il suo compito. Quella delle api è una società al cui apice c'è l'ape regina. L'ape più grande. I coltivatori ogni anno segnano le api regine con un puntino colorato per capire l'anno della nascita. Le api regine nate nel 2023 sono contraddistinte da un puntino rosso. La regina ha il compito di deporre le uova e fa il suo compito molto bene arrivando a deporre sino a tremila al giorno. Le uova fecondate dai maschi della colonia, i fuchi, diventeranno api operaie. Dalle uova non fecondate nasceranno altri fuchi. Diciamo che nell'alveare sono decisamente le femmine a comandare. Le api regine possono vivere fino ai cinque anni mentre le altre al massimo durano un mese e mezzo. Però a volte, dopo due, tre anni di onorato servizio cominciano a perdere colpi. Allora può succedere che le api operaie decidano che è il momento di crescere un'altra regina. Sono infatti le api operaie che hanno il

compito di creare una regina. Insomma regina sì ma finché sei utile, poi ti sostituiscono senza tanti complimenti. Non c'è spazio per la pietà e la compassione in un alveare. Quello che succede è che viene scelto un uovo e la larva che ne esce fuori viene nutrita a pappa reale, una sostanza che deriva dal polline. Sostanza ottima per chi ha problemi di colesterolo, glicemia tra l'altro. Pare pure che rafforzi la memoria e stabilizzi l'umore. A volte capita che alcune famiglie di api rimangano orfane della regina, allora gli allevatori prendono le uova di ape regina da un'altra famiglia e le mettono nella famiglia orfana. Se la regina è tale solo per convenienza va comunque ribadito che, finché fa il suo lavoro con onore, tutto ruota intorno a lei. Ci sono le api spazzine che tengono tutto pulito e in ordine, le bottinatrici di cui abbiamo già parlato e le ancelle con compiti di cura e protezione, protezione che viene assicurata anche dalle api guardiane. Non a caso le api sono state nell'antichità simbolo di coraggio.

Se l'alveare è in pericolo le api guardiane avvertono tutti emettendo una sostanza dall'odore di banana. Insomma le api comunicano! Certo lo fanno a modo loro ma è pur sempre un comunicare, un parlarsi. Per esempio le bottinatrici sanno dove trovare i fiori grazie al fatto che glielo dicono le api esploratrici tramite la danza. E, ci dicono gli scienziati, le istruzioni

su distanza e direzione sono parecchio precise. Addirittura le esploratrici sanno disegnare delle specie di mappe. Questa danza viene insegnata dalle esploratrici anziane a quelle più giovani.

Questi esseri così fragili e delicati hanno però dei nemici naturali, gli orsi sono ghiotti di mele ma peggio ancora sono gli acari, insetti minuscoli che ne succhiano il sangue facendole nascere pallide, deformate e con le ali rovinare. Ultimamente poi le api hanno trovato un nemico terribile, molto più temibile e furbo di orsi e acari perché inutilmente crudele. L'uomo e il cambiamento climatico. Con la diminuzione delle piogge crescono meno fiori e quindi diminuiscono sia pollini che nettare e quindi le api, quando non nutrite dagli allevatori, muoiono di fame. E infatti molte specie di api, molti tipi di api stanno scomparendo e con esse il numero di api allevate. Una vera e propria tragedia. Una tragedia per l'umanità tutta. Le api svolgono un ruolo fondamentale nella riproduzione del novanta per cento delle piante selvatiche con fiori e il settantacinque per cento delle colture. E senza colture, senza grano, miglio e tutto il resto non si mangia. Salvare le api significa salvare noi stessi.

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

Avete bisogno di aiuto in casa?

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

coasit.org.au



L'ansia notturna

Cos'è e come affrontarla



Svegliarsi nel cuore della notte e non riuscire più a riaddormentarsi a causa di pensieri e preoccupazioni angosciose è qualcosa che riguarda soprattutto le persone mature. Una delle caratteristiche peculiari di questo problema psicologico è che i problemi che di giorno non ci preoccupano più di tanto, problemi che alla luce del giorno ci paiono gestibili, di notte diventano insormontabili, dei mostri che ci terrorizzano, al punto di annientarci. Il fatto è che di giorno siamo distratti dalle attività, mentre di notte la nostra mente è più libera, c'è più spazio per le preoccupazioni, soprattutto se abbiamo una personalità ansiosa.

Fisicamente la sostanza chimica che nel nostro cervello stimola il ritmo sonno-veglia si chiama orexina. L'orexina ci tiene svegli e la sera riducendosi ci permette di sentire quella stanchezza che poi porta naturalmente al sonno. A meno che non intervenga l'ansia notturna, ansia che si presenta in diversi modi. Ci si può svegliare per un incubo, si può fare fatica a cancellare pensieri molesti o ci si può trovare a fare i conti con un vero e proprio attacco di panico. L'attacco di panico è qualcosa di diverso dall'ansia, va precisato. Nel senso che la sua manifestazione è fisica, l'attacco di panico lo sentiamo nel nostro corpo. Sintomi tipici dell'attacco di panico sono: palpitazioni, sudorazione, respiro corto, dolore al petto, nausea e vertigini. Addirittura durante un attacco di panico possono comparire sensazioni di intorpidimento o formicolio, tremori, brividi, vampate di calore.

Gli attacchi di panico possono provocare pure depressione, paura di morire o di perdere il controllo. Insomma durante un attacco di panico la sofferenza si esprime col corpo, è il corpo a parlare. Al contrario l'ansia nasce dal rimuginare sui problemi. Molto raramente, stiamo parlando dell'un per cento della popolazione, l'ansia notturna prende la forma di terrore notturno, che gli esperti chiamano con il suo nome latino, pavor nocturnus, ovvero la sensazione angosciante di svegliarsi sentendosi paralizzati, incapaci di muoversi anche per qualche minuto.

Ma perché ci succede di avere queste ansie notturne? Diciamo che questo tipo di ansie possono avere diverse motivazioni. Alcune volte ci sono dei problemi concreti che ci tormentano e che entrano prepotentemente nella nostra mente di notte quando siamo rilassati e le nostre difese si abbassano. Altre volte il problema è più interno, psicologico e magari viene da lontano. Al di là di tutto la prima mossa da fare è andare da un dottore per escludere problemi di tipo medico (tipo apnee notturne, ovvero quando per un attimo mentre dormiamo smettiamo di respirare o diabete o ipertiroidismo) o dolori e tensioni causati da uno stato d'ansia generale, cioè un'ansia che si prova durante un po' tutta la giornata e che è cosa diversa dall'ansia che si prova solo la notte. Nel caso di ansia generalizzata può essere utile fare esercizio fisico regolare durante la giornata per ridurre lo stress. Altra cosa da fare è curare l'igiene del sonno evitando alcool, caffeina o

cibi pesanti la sera. Se tutto questo non basta si può ricorrere alle tecniche di rilassamento. Tecniche che non devono necessariamente essere complesse. In qualche caso può essere sufficiente passeggiare o ascoltare della musica. Ma mai arrendersi al primo tentativo, bisognerebbe almeno provarne un paio di queste tecniche prima di cercare altre soluzioni. E non tutte le tecniche possono essere adatte a noi. A volte per esempio la meditazione può non essere adatta, perché rischia di far emergere i pensieri che si vorrebbero allontanare. Infatti, concentrandosi sulle nostre sensazioni, come si fa in praticamente tutti i tipi di meditazione, può rivelarsi controproducente. Utilissimo può invece essere imparare a respirare bene, perché può calmarci. Il segreto, dicono gli esperti, è respirare gonfiando la pancia, cosa all'inizio non facile perché magari si possono avere i muscoli tutti tesi. Il trucco potrebbe essere appoggiare una mano sulla pancia per vedere se si muove su e giù quando respiriamo. Un altro modo di gestire gli attacchi d'ansia notturni è non incaponirsi a cercare subito di riaddormentarsi. L'ansia non va mai presa per le corna! Meglio alzarsi, mettere i piedi per terra riprendendo il contatto con il suolo, fare una piccola pausa in modo da distrarsi e tornare a letto quando si sente che il sonno sta arrivando. Un effetto calmante lo può anche avere compilare una lista dei problemi che ci affliggono perché a volte anche solo scrivere le nostre preoccupazioni su un pezzo di carta ci aiuta a vederle dall'esterno e magari a renderle

meno temibili, meno ansiose. Questa strategia è meglio attuarla la mattina che la sera, per evitare di pensarci la notte e non dormire. La sera dovrebbe essere invece dedicata a pensieri il più possibile positivi. Per esempio gli esperti consigliano di scrivere una specie di "diario della gratitudine", in cui vengono messe giù le due o tre cose che ci sono accadute durante la giornata che ci hanno fatto piacere.

Se non sono cose molto intense e che ci tiriamo dietro da parecchio, rischiando così di diventare croniche, questo rimuginio notturno può essere addirittura un'opportunità, un segnale d'allarme che magari può essere risolto andando alle radici del problema. Guardandosi dentro in parole semplici. Perché a volte non è tanto il problema a essere insormontabile ma il nostro atteggiamento verso di esso, il come lo affrontiamo. E se proprio non riusciamo a risolvere le ansie notturne da soli non c'è nulla di male nel chiedere l'aiuto degli esperti. Psicologi o psichiatri che siano. O entrambi, spesso infatti il vedere qualcuno con cui parlare e sfogarsi e capire le cause del problema prendendo parallelamente delle medicine può essere la strada da percorrere.

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



IBS Primary School Meadowbank

Scuola Italiana Bilingue

“Open Day 2023”

- lunedì 28 agosto
- venerdì 3 novembre



A division of Co.As.It.

Excellence through bilingualism
(02) 9807 2272 | www.ibs.nsw.edu.au

Prevenzione delle cadute

Strategie e consigli concreti



L'equilibrio, la capacità di stare in piedi e muoversi senza cadere è risultante da vari fattori, dipende da tante cose. In primis dallo stato di salute del nostro corpo. Niente come l'attività fisica determina il nostro benessere corporeo. A qualunque età muoversi fa bene. Basta una mezz'ora di esercizio al giorno. Badando a faticare un po', per tenere il battito cardiaco leggermente elevato. A ogni età l'esercizio e il livello di attività giusti, senza strafare. Magari anche andando dal medico per avere il consiglio giusto o dal fisioterapista per avere una sorta di "programma di allenamento" che, qualunque sia, vi permetta di muovere a rotazione tutti i muscoli del corpo. Tante sono le attività fisiche che si possono intraprendere. Anche una bella partita a bocce con gli amici fa bene per rafforzare i muscoli, la coordinazione e quindi l'equilibrio.

Poi c'è tutta la problematica della manutenzione di quella macchina meravigliosa che è il nostro

corpo. Per cui, visite regolari dal dottore, per un check up generale e per controllare che prendiate le medicine giuste, nessuna non necessaria e le giuste dosi. E visite dagli specialisti consigliati dal medico. Per l'equilibrio particolarmente importanti saranno le visite dall'oculista, diciamo ogni paio d'anni dopo una certa età. Infatti con l'età oltre a perdere la vista succede che i nostri occhi si adattano più lentamente ai cambiamenti di luce. Quindi attenzione quando passate da un ambiente molto luminoso a un ambiente meno luminoso, o viceversa. Prendetela con calma. Altro specialista importante per l'equilibrio è il podologo perché con l'età i piedi perdono sensibilità e flessibilità. E mi raccomando scarpe comode e antiscivolo.

Anche le ossa sono importanti. E qui entra in gioco l'alimentazione. Elementi fondamentali per la salute delle ossa sono il calcio e la vitamina D. Il calcio è un minerale che nel

corpo umano si trova solo nelle ossa e può essere assorbito, entrare nel nostro corpo unicamente attraverso il cibo. Dalle ossa il calcio viene prelevato, si fa per dire, per andare a beneficiare i nostri muscoli ed i nostri nervi. Se non abbiamo abbastanza calcio nelle ossa i nervi e i muscoli lo prendono lo stesso ma le ossa si indeboliscono. La complicazione sta nel fatto che più s'invecchia e meno si è capaci di assorbire il calcio. Bisogna avere una dieta che ci permetta di assorbire sempre il calcio di cui abbiamo bisogno. Quindi, smettiamo di fumare, di mangiare troppa carne rossa, bere molto caffè e bevande gassate, perché sono tutte cose che riducono la nostra capacità di assorbire il calcio. Adottiamo invece una dieta ricca di latte, yogurt, formaggio, salmone, sardine, fichi, mandorle o anche pane, cereali, frutta e verdure verdi. E poi c'è la vitamina D. Anche lei può venire assorbita attraverso il cibo, per cui andrebbero mangiate cose come pesce (grasso, quindi salmone e sgombro), latte e uova. Ma un'altra fonte di vitamina D è il sole, la luce. Motivo in più per fare attività fisica all'aperto: basta una camminata al giorno di otto minuti d'estate per assorbire la quantità richiesta di vitamina D, durata da raddoppiare d'inverno. E acqua, sempre bere acqua, cinque, sei bicchieri al giorno! Ricordiamoci sempre che la disidratazione è una causa molto frequente di cadute negli anziani. A volte sono le cose più semplici e banali che se non fatte ci mettono nei guai.

Per non cadere ci deve anche essere un ambiente che non ci porti a cadere. In questa parte dell'articolo ci concentreremo sulla casa. È infatti tra le mura domestiche che accadono circa la metà delle cadute. Cadute le cui conseguenze psicologiche, tra parentesi, sono significative. Una caduta può minare la fiducia in sé stessi e portare un anziano a ritirarsi, essere meno attivo, addirittura a socializzare meno. Come deve dunque essere una casa "a prova di cadute"? Cominciamo col dire che deve essere libera, sgombra da cose non necessarie sul pavimento, da tutti gli inciampi possibili, soprattutto corridoi e punti di passaggio. Badate bene per esempio a non avere troppi cavi elettrici sul pavimento e a rimettere a posto l'aspirapolvere una volta usata. Attenzione anche ai tappeti che dovrebbero essere antiscivolo, compresi i tappetini del bagno. Altre cose utili da avere

in casa sono i passamani, da piazzare in punti strategici in modo da potersi appoggiare in caso di bisogno. Se proprio volete essere sicuri di avere una casa in cui potersi muovere con sicurezza potete sempre chiamare un terapeuta occupazionale, un professionista della salute che tra le altre cose si occupa proprio di verificare lo stato di un ambiente e di suggerire come renderlo più sicuro da abitare. Una casa deve anche essere il più possibile comoda da abitare. Le cose che usate giornalmente tenetele a portata di mano in luoghi facili da raggiungere. E se sono cose pesanti non tenetele nella parte più alta dell'armadio. Anche l'illuminazione conta. Una casa ben illuminata è una casa dove si cammina bene, si è in grado di individuare eventuali gradini o superfici non ben livellate o, se ne avete, animali domestici che decidono improvvisamente di mettersi tra le gambe...non ci crederete ma succede! La notte sarebbe buono avere quelle luci che si attaccano alle prese e nel giardino si possono mettere più luci se l'area è particolarmente buia, facendo anche in modo che il giardino sia sempre sgombro da attrezzi, gomme e materiale da giardinaggio vario. Insomma, l'ordine dalla casa si deve estendere anche all'esterno.

A volte però nonostante tutta la buona volontà e le precauzioni, si cade. Alla cosa bisogna essere preparati purtroppo. Quindi, numeri di amici, vicini e parenti nel cellulare o addirittura compratevi uno di quegli allarmi che si possono mettere sul collo, in italiano si chiama allarme salvavita. Infine, spiegate bene alle persone di cui vi fidate come entrare in casa e dove sono le chiavi di riserva che tutti noi dovremmo avere.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono dalle seguenti pubblicazioni: "Stay safe at home – prevent a fall" e "Staying Active and on Your Feet", entrambe prodotte dalla Clinical Excellence Commission. Quest'articolo ha scopo puramente informativo e non può sostituire un consiglio medico individualizzato.

Il Co.As.It. distribuirà a breve materiale informativo sul tema qui trattato ai clienti dei gruppi sociali e dei servizi domiciliari.

Ruggero Bauli e il pandoro

Una storia di emigrazione



Non ci fu solo il famosissimo Titanic a naufragare nei primi del novecento. La sera del venticinque ottobre del millenovecento ventisette anche il Principessa Mafalda, il più grande transatlantico italiano si inabissò nell'Oceano Atlantico non lontano dalle coste brasiliane. Su milleduecento persone imbarcate, ne morirono trecento quattordici. Non per l'affondamento che fu a dire il vero molto lento, ma per il panico, la paura. E panico doveva aver sentito Ruggero Bauli mentre riusciva ad afferrare quel salvagente che gli avrebbe salvato la vita. Ruggero, come molti italiani dell'epoca, era andato a cercar fortuna in Sud-America. Durante il naufragio si era aggrappato ad alcuni relitti galleggianti prima del provvidenziale salvagente. Ruggero era il nono di tredici figli e aveva cominciato a lavorare presto, a nove anni. All'epoca di leggi contro il lavoro minorile non se ne parlava proprio, anche perché l'aspettativa di vita all'epoca era intorno ai cinquant'anni. Aveva cominciato come apprendista pasticciere nella sua città natale, Verona. Poi venne la grande guerra e Ruggero fu fortunato perché la combatté guidando i camion e non nel sangue e fango delle trincee. Ancora non lo sapeva il Bauli ma saper guidare gli avrebbe salvato la vita. "Prendi l'arte e mettila da parte" si dice da noi e Ruggero così fece: finita la guerra tornò

nella sua amata Verona e aprì una pasticceria. Ma lo spirito di avventura ovviamente questo ragazzo ce l'aveva nel sangue. Ergo il viaggio verso l'Argentina e il tragico naufragio che gli risparmiò la vita ma gli fece perdere tutti i macchinari per impastare, affondati assieme al Principessa Mafalda. Con null'altro che i vestiti con cui era naufragato, Ruggero giunge prima a Rio de Janeiro dove si mette a fare l'autista (la patente all'epoca non era cosa per tutti) e poi si stabilisce a Buenos Aires, in Argentina, dove si mette a lavorare come pasticciere. I dieci anni trascorsi in Argentina sono gli anni tipici di un emigrante. Anni di sacrifici e risparmi col sogno di tornare a casa in una condizione migliore di quella in cui si era partiti. E proprio questo succede. Ruggero torna a casa e finalmente si può sposare con la sua Zina. Da questo matrimonio, dalla sua solidità e dai suoi sogni, nascono quattro figli: Alberto, Adriano, Carlo e Rosa Maria. Per loro il babbo sogna un'azienda. Ma una bella grande. E per raggiungere questo scopo è tutto programmato, deciso nei minimi particolari. Serviva qualcuno che sapesse far di conto, qualcun altro che ne sapesse di legge che non si sa mai e poi un'altra persona con conoscenza del prodotto? Ebbene, babbo Ruggero fa studiare economia ad Alberto, legge a Carlo e farmacia ad Adriano.

E così siamo giunti agli anni cinquanta, quelli del boom economico, del benessere e dei consumi. La gente può e vuole spendere e i prodotti di pasticceria vanno a ruba. Ed ecco che la ditta Bauli si specializza in pandori, i dolci natalizi tradizionali di Verona. L'approccio a questo dolce di Bauli è scientifico: a lui interessa fare soldi pur mantenendo la qualità del prodotto. Pensate che per fare un pandoro in maniera tradizionale all'epoca ci volevano 40 ore. Ebbene Bauli riesce a fare un pandoro altrettanto buono in venti minuti! La sfida successiva era quella di far conoscere il pandoro, fino ad allora una cosa tipica veronese, a tutti. Ci voleva un'idea che attirasse la curiosità dei primi, timidi, consumatori in quest'Italia del boom economico. Ancora una volta l'idea viene e Ruggero: confezione color lilla e con su il nome di famiglia. All'inizio non ci credeva nessuno. Una confezione color lilla per un prodotto di pasticceria! Che assurdità! Cose mai viste. Il lilla non è mai stato un colore legato agli alimenti e men che meno al Natale. Ma nonno Ruggero c'aveva preso, ancora una volta. Fu proprio questa originalità ad attirare l'attenzione sui pandori Bauli. D'altronde nonno Ruggero (i Bauli sono ormai alla terza generazione) un fiuto per il marketing, per il vendere il prodotto ce l'aveva sempre avuto. Quando aveva la pasticceria metteva su una graticola della vaniglia, che diffondendo il suo aroma richiamava clienti nel negozio.

Insomma i soliti ingredienti che hanno fatto la storia delle grandi famiglie industriali italiane hanno fatto anche la storia dei Bauli: la famiglia prima di tutto e poi il duro lavoro, la voglia di rischiare ed infine la fantasia e l'originalità. Negli

anni sessanta e settanta i Bauli si espandono in maniera esponenziale. Tutti coloro che sono cresciuti in Italia in quegli anni si ricordano le bellissime pubblicità dei panettoni Bauli e il bellissimo dolce natalizio a stella. Negli anni ottanta ormai la Bauli è una ditta con tutti i crismi. Il sogno di Ruggero di lasciare ai suoi figli un'azienda grande, prospera e solida si è avverato. La sfida in quegli anni diventa un'altra. I Bauli avevano già cominciato a produrre panettoni e colombe ma erano tutti prodotti legati al Natale. Bisognava cominciare a vendere anche prodotti dolciari che la gente mangiasse tutti i giorni. E ad Alberto Bauli viene l'idea di un altro classico che i bambini cresciuti negli ottanta ricordano con nostalgia, i croissant. Anche questi con la loro bella confezione color lilla. Di nuovo un enorme successo commerciale.

Successo che permette all'azienda di espandersi nuovamente. I Bauli si pappano (è proprio il caso di dirlo) ditte i cui nomi li conosciamo tutti e così facendo smettono definitivamente di essere i Bauli dei pandori per diventare i Bauli di praticamente tutti i prodotti dolciari e anche oltre. Doria e Bistefani per entrare nel mondo di biscotti e cracker, poi Motta e Alemagna. Oggigiorno la Bauli è una multinazionale con fabbriche in un po' tutto il mondo. Nel 2022 il suo fatturato è stato di circa novecento novantadue milioni di dollari. E tutto è nato dal signor Ruggero Bauli di Verona, un naufrago e una vita da emigrante in Sud-America per dieci anni.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono dai seguenti siti web: www.wikipedia.it e www.corriere.it



Cercate un po' di socializzazione?

Per saperne di più chiama il numero: 9564 0744



coasit.org.au

Alzheimer e dieta

L'importanza della prevenzione senza dimenticare la tenerezza!



Scoperto nel 1906 dallo psichiatra tedesco Alois Alzheimer, il morbo di Alzheimer è la forma più diffusa di demenza. Di solito si sviluppa dopo i sessantacinque anni. I normali segni dell'invecchiamento iniziano dopo i 40-45 anni di età e dopo i 60 capita spesso di avvertire lievi difficoltà di memoria: non ricordare nomi, numeri, posti in cui si ripongono oggetti. Passati i 65 anni di età, circa il 10% delle persone accusa difficoltà di memoria. Per la maggioranza di questi, i problemi rimarranno stabili per tutta la vita, per altri peggioreranno e si evolveranno in una forma di demenza. È così che si presenta il secondo stadio della malattia di Alzheimer. È molto difficile spiegare in termini semplici cosa succede al cervello di una persona malata di Alzheimer. Diciamo semplificando che se immaginiamo il cervello come la rete elettrica di casa nostra, con i suoi fili e le sue centraline, piano piano col procedere dell'età i fili e le centraline si rovinano e l'elettricità fa fatica a

passare per cui le luci di casa nostra si fanno sempre più deboli. Fuor di metafora, il cervello del malato di Alzheimer si atrofizza (è come se si restringesse) e le sue cellule si rovinano irrimediabilmente. La conseguenza è che lentamente si perde la memoria e il linguaggio e possono anche sopraggiungere cambiamenti di personalità, perdita delle capacità di ragionare e di pensare in maniera razionale. Gli esperti prevedono che a causa dell'invecchiamento della popolazione e dell'adozione da parte di molti di noi di stili di vita variamente malsani, nel 2050 1 persona su 85 ne sarà affetta.

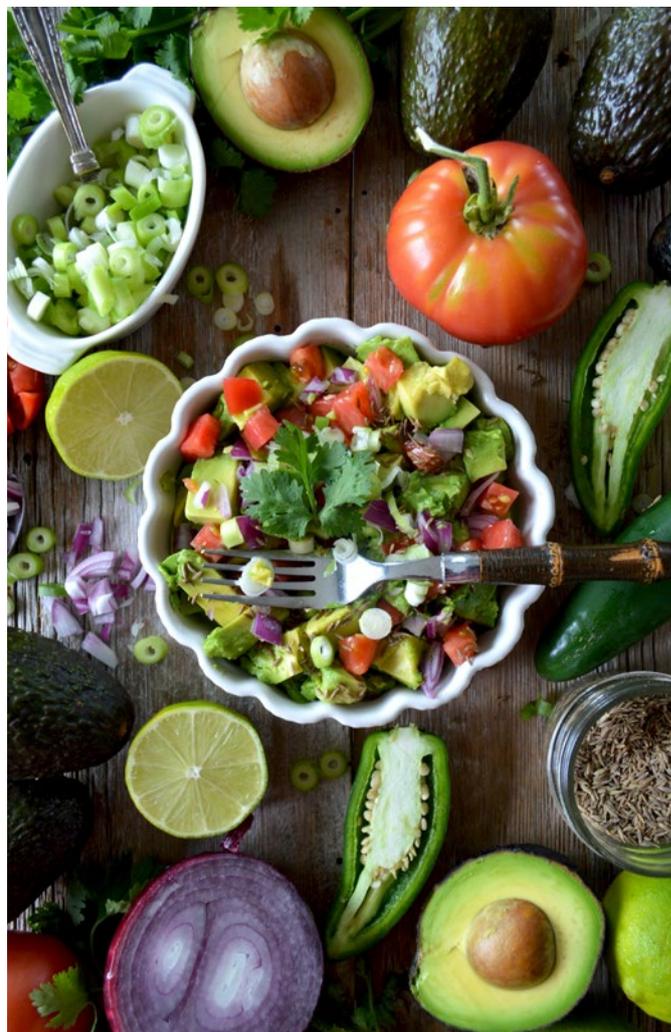
Non si sa molto sulle cause di questa malattia. Si sa però che certe cose la rendono più probabile, in medicina si chiamano fattori di rischio. Gli esperti sostengono che in chi si ammala di Alzheimer all'opera ci sia un processo infiammatorio del cervello e quello che gli esperti chiamano stress da ossidazione, due cose insomma che alla fine rovinano le

cellule del cervello. La malattia è stata anche legata al diabete, all'obesità ed a problemi di cuore e circolatori, specialmente la pressione alta. Addirittura ci sono degli studi che legano i vari microorganismi che abbiamo nello stomaco (non c'è da preoccuparsi, ce li abbiamo tutti!) a questa malattia.

Quello che sembra certo è che certi cambiamenti nel cervello possono accadere anni prima che venga fatta una diagnosi di Alzheimer. Questa constatazione apre alla possibilità che si possa in qualche modo rallentare o prevenire l'insorgere di questa terribile malattia. Fondamentali per la prevenzione sono l'attività fisica ed esercitare il cervello: leggendo, discutendo, facendo le parole crociate... insomma in ogni modo possibile.

Ma un altro fattore che, lo sappiamo già, fa bene al nostro corpo è la dieta. E indovinate che dieta propongono gli esperti? La nostra dieta, quella mediterranea! Con l'aggiunta di alcuni ingredienti per abbassare la pressione, che come abbiamo ricordato sembra essere un qualcosa che contribuisce allo sviluppo dell'Alzheimer. Gli esperti consigliano il consumo di grandi quantità di verdura, carboidrati non raffinati e integrali (legumi, cereali in chicco, pasta, farina e pane integrali e sostituti come patate e patate dolci), pesce, frutta, semi oleosi, grassi vegetali e piccole quantità di carni bianche. Bisogna invece rinunciare a grandi mangiate di carni rosse e bevute di alcolici e il tutto con poco sale, che senno' si alza la pressione. Per quel che riguarda gli alimenti più efficaci per combattere il sorgere dell'Alzheimer ci sarebbe il pesce, ma della cosa non c'è certezza. Essenziali sono anche le quantità ma non ne parleremo in quest'articolo perché sono cose troppo legate al singolo individuo per cui la cosa migliore è rivolgersi al medico di fiducia o a un dietologo. Quello che invece è dimostrato da tutti gli studi è l'inutilità ai fini della prevenzione dell'Alzheimer di supplementi.

Una nota finale, ci teniamo a farla, per coloro che hanno compiti di cura, familiari e amici di chi soffre di questa terribile malattia: le emozioni e le relazioni sono quello che più difficilmente si dimenticano. I momenti di "normalità" spariscono sempre con maggiore frequenza man mano che la malattia va avanti. Ma il ricordo del sentimento che ha legato il



paziente a una persona cara sembra non svanire del tutto. Le emozioni nella malattia di Alzheimer sono potentissime. Il nome dei figli o dei nipoti, cosa si è appena mangiato, se si è giovani o anziani, si dimentica tutto. Ma non le emozioni. Il potere degli abbracci e delle carezze, la comunicazione positiva si insinua negli anziani con Alzheimer e rimane per lungo tempo per cui, per esempio, se si ha una reazione brusca nei loro confronti spesso rimangono tristi per molto e molto tempo e questo perché la loro vita emotiva è sempre attiva. La gentilezza dunque e la dolcezza sono ingredienti fondamentali per fare stare il malato il meglio possibile.

Parte delle informazioni in questo articolo sono tratte da www.lastampa.it e www.focus.it

I consigli medico-dietetici forniti sono puramente indicativi e non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del medico, in quanto alcuni pazienti possono richiedere adattamenti della dieta sulla base della situazione clinica individuale.



Honour an Italian Migrant

**Aiutaci a onorare i nostri
immigrati italiani sul
monumento nazionale
australiano alla migrazione**

Image: MV TOSCANA, 1954, ANMM Collection

The Australian National Maritime Museum hosts Australia's National Monument to Migration, one of their flagship creations which wraps and weaves acknowledgement, commemoration, celebration, and interpretation of migrant histories into an exposition of identity. The Monument features the names of more than 32,000 migrants from 136 countries including **4,098 from Italy** – it is a physical representation of the diversity of this nation.

Co.As.It. is working in collaboration with the Australian National Maritime Museum to honour Italian migrants on a dedicated panel on the Monument, to be unveiled at a special ceremony at the Museum in November.

Please support us in honouring Italian migrants, either your own family member, or by sponsoring to honour fellow Italian families of low means via a tax-deductible gift of \$500. Have their name etched in bronze onto Australia's National Monument to Migration Italian panel, in recognition of their journey across the seas to make Australian their new home.

**For more information, please contact:
National Monument Team
(02) 9298 3777
nationalmonument@sea.museum**



**MU
SEA
UM** | AUSTRALIAN NATIONAL
MARITIME MUSEUM

**(02) 9564 0744
coasit.org.au**