

EDIZIONE ESTATE 2025 — QUARTERLY ITALIAN MAGAZINE

# inCONTATTO

## Il Natale

*Da abitudine a possibilità  
di cambiamento*

**Malattie vascolari**

*Come la fisioterapia protegge gli anziani*



# Il Natale

Da abitudine a possibilità di cambiamento



## INDICE

- 2 Il Natale**
- 4 La noia nella terza età**
- 6 La cucina italiana**
- 8 Malattie vascolari**
- 10 Curiosità dal mondo della scienza**
- 12 Disidratazione e anziani**
- 14 Rapporto ISTAT 2025**
- 16 Artemisia Gentileschi**
- 18 Sicurezza alimentare**

**Ogni** anno quando arriva dicembre le luci, i canti e le decorazioni tornano a ricordarci che il Natale è vicino. Ma molti di noi al Natale si sono abituati e abituandosi ne hanno perso il vero significato. E cioè che 2025 anni fa è successa una cosa che ha rivoluzionato il mondo. Lo ha cambiato per sempre. Dio si è fatto uomo. Poche sono le religioni che possono vantare questa cosa. Anzi, si può tranquillamente dire che è un fatto unico. L'abitudine al Natale ci ha fatto perdere di vista che quello che sentiamo alla messa di Natale è successo, non è un mito o

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



una leggenda. Dio si è fatto uomo per amarci, comprenderci e perdonare.

Accanto a questo c'è un altro significato del Natale. Spesso noi uomini, nella disperata ricerca della felicità ci perdiamo, dimenticando cosa conta veramente nella vita. E allora questo Dio-bambino, nato veramente in una stalla al freddo ci aiuta a ritrovarci e lo fa con una tenerezza immensa, condividendo con noi la fragilità di essere uomini. In breve, Dio non si accontenta di parlarci da lontano ma diventa uno di noi. E c'è di più. Non ci appare davanti grande e forte in tutta la sua gloria ma prende le forme della cosa più fragile del mondo, un bimbo appena nato che vive nella povertà. Sceglie la via della piccolezza. Facendo tutto questo il Signore ci insegna due cose fondamentali per le nostre vite: che l'amore vero non ha bisogno di potere ma si manifesta nella fragilità e che Dio non è giudice severo ma Padre pieno di misericordia.

Fermiamoci un attimo a riflettere su questa parola che sentiamo così tanto in Chiesa, misericordia. La misericordia non è solo perdono. L'atto di misericordia ricevuto ci rende consapevoli che c'è chi ci guarda con amore, anche quando sbagliamo. È un dono immenso la misericordia che ci fa sentire che la nostra vita vale. Il Natale, allora, è anche la festa di un Dio che non condanna le nostre numerosissime debolezze. Paure piccole e grandi, invidie, persino le cattiverie vengono tutte comprese, trattate con tenerezza e perdonate.

La contemplazione silenziosa del presepe, con quella sua disarmante semplicità, può aiutarci a non fare del Natale un'abitudine. Tutto nel presepe significa e ci dice qualcosa se abbiamo la pazienza di ascoltare. La povertà della stalla è il segno che Dio ha scelto la piccolezza invitandoci a cercarlo in chi soffre, chi è solo, in chi ha bisogno.

Visto così il Natale è tutt'altro che un'abitudine, diventa una rivoluzione che ci spinge a pensare e soprattutto ad agire in modo diverso. Tutte le religioni, bene e male, partono dallo sforzo dell'uomo di salire verso Dio, di meritare il suo amore. Col cristianesimo accade l'opposto. Dio scende verso di noi per aiutarci nel nostro cammino.

Il Natale è dunque un dono gratuito. Sembra quasi illogico, difficile da capire. Quasi quasi

preferiremmo pensare che la bontà del Signore ce la dobbiamo meritare. Ma non è così. Per chi crede, tutto, la vita stessa, è un dono d'amore ed il Natale ribadisce ogni anno che siamo figli amati e non siamo soli.

Certo ogni anno il mondo, così colmo di guerre, ingiustizie e dolore, ci confonde. Può addirittura spingerci a credere che la nascita di Cristo non sia nient'altro che un fatto avvenuto più di duemila anni fa che nulla cambia delle nostre esistenze. Ennesimo frutto avvelenato di questa nostra abitudine al Natale. Ma se il Natale è testimonianza che Dio ci ama ed è con noi nelle nostre vite, allora ogni volta che qualcuno si sente amato e grazie a questo amore riesce a cambiare, il Bambino rinasce e il presepe diviene non solo una tradizione carina o un ricordo dell'infanzia ma qualcosa che ci fa capire che Dio non abbandona mai il mondo e la vita seppur ferita o confusa ha un senso.

Dovremmo in questo senso imitare i pastori che avendo visto la luce non hanno dubitato e si sono messi in cammino verso di essa. Sono semplicemente andati a vedere. Dovremmo questo Natale riacquistare la bella semplicità di spirito di questi uomini, la loro curiosità. Curiosità che gli ha fatto incontrare Gesù.

Certo, tutto questo non cancella le fatiche, il dolore o le ingiustizie. Ma può accendere in noi la speranza. Una speranza non superficiale. Il Natale non è la promessa di una felicità immediata checché ne dicano dolci e regali. È la speranza di non essere più soli ad affrontare l'esistenza. Non c'è nulla di male nel festeggiare badate bene! Ma la parte più vera del Natale è quel dono gratuito di cui abbiamo parlato prima: la certezza che Dio è ancora qui, che la Sua misericordia continua a raggiungerci attraverso le persone e le circostanze della vita. Ogni gesto d'amore autentico, ogni perdono sincero, ogni sguardo che risolleva chi cade è un piccolo Natale che accade nel mondo. E ogni gesto d'amore ci insegna che la vita non consiste nel dominare, ma nell'aiutare. È da queste cose che nasce la vera gioia.

In fondo, tutto il Natale si può riassumere in una parola: vicinanza. Vicinanza a tutto e tutti.

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

# La noia nella terza età

## Peso o risorsa?

**“C'è una sola cosa orribile al mondo, un solo peccato imperdonabile: la noia.**

Oscar Wilde



**“Che noia!”** è frase che spesso diciamo senza pensarci troppo. Bastano un'attesa un po' troppo lunga o un pomeriggio passato a non far nulla. Ma annoiarsi non sempre è un momentaneo fastidio, un leggero e temporaneo non avere nulla da fare. La noia può essere un sentimento doloroso che mina la qualità dei rapporti. Un'esperienza che, quando troppo presente, rende molto più faticoso vivere. E per chi è anziano, con giornate più libere e meno impegni, il rischio che la noia diventi un compagno indesiderato è più alto.

Gli psicologi descrivono la noia come uno stato mentale in cui si vorrebbe fare qualcosa di piacevole o interessante ma non si sa bene cosa o non si riesce a mantenere l'interesse. Si sta lì, come sospesi, tra desiderio di fare e immobilità, perché nulla sembra andare bene. Nel Medioevo la chiamavano accidia, uno dei peccati mortali. Un altro modo di definire la noia è come un senso di vuoto interiore davanti alla mancanza di scopo nella vita. Ma, e ne parleremo diffusamente in

questo articolo, la noia può essere un dolore utile che ci spinge a cambiare abitudini, a cercare nuovi stimoli. In altri termini, la noia se gestita bene può funzionare come un termometro che ci segnala che qualcosa non funziona e che forse abbiamo bisogno di cambiare direzione.

La noia ha molto a che fare col tempo. Annoiarsi significa passare ore che sembrano infinite. E l'attesa di qualcosa che spezzi la monotonia diventa essa stessa un disagio. Per chi è anziano il passare del tempo può essere un nemico temibile: non ci sono più i ritmi del lavoro, gli impegni familiari diminuiscono e molte attività diventano più faticose. Le ore allora diventano tutte uguali, il senso di vuoto cresce e gesti che dovrebbero essere piacevoli ... leggere il giornale o fare colazione, diventano dolorose ripetizioni meccaniche.

Un modo di sfuggire a questo sentimento è sforzarsi di vedere il tempo libero come un qualcosa che può liberare la nostra creatività. Pensateci bene:

quando la mente non è occupata da compiti urgenti, è più libera di vagare, di immaginare. Se riusciamo a vedere il problema in questo modo allora la noia diventa uno strumento che ci apre uno spazio dentro, spazio dove il pensiero può respirare.

Le cause della noia negli anziani sono tante. La pensione, che per alcuni è una liberazione, per altri è perdita di identità, di ruolo sociale, di struttura. E poi ci sono i limiti fisici: malattie croniche, dolori, difficoltà di movimento. Tutte cose che rendono difficile cercare stimoli esterni e che certamente non aiutano a liberare le energie creative. A tutto ciò per molti anziani si aggiunge la solitudine che riduce le occasioni di incontro e di scambio.

L'assenza di stimoli ci può annebbiare il cervello e rendere difficile il ragionamento cui possono aggiungersi peggioramenti dell'umore che rischiano di tramutarsi in depressione o ansia. Per reagire a tutto questo molti fanno cose che alla fine non aiutano. Per esempio, passare ore davanti alla televisione. Tutti questi sintomi della noia non vanno presi sottogamba. Un anziano senza stimoli può arrivare a mangiare in modo disordinato, a trascurare la cura di sé o a dormire troppo. Arrivati a questo punto la noia non è più solo un sentimento passeggero e diventa qualcosa che mina la salute.

Ma la si può sconfiggere la noia? Beh, il primo

passo è non viverla come un nemico ma come un segnale che ci invita a cambiare. Cominciamo col dire che accettare che non ogni momento debba essere produttivo può alleggerire l'ansia e aprire nuove possibilità. Coltivare interessi che stimolano la mente è un altro modo per spezzare la monotonia: leggere, scrivere, ascoltare musica, seguire corsi o conferenze, anche online. Attività come meditazione e mindfulness possono essere utilissime per trasformare l'inattività in un'opportunità di riflessione. Per le persone più pratiche ci sono invece le attività manuali e per tutti c'è il movimento fisico, anche leggero, che migliora l'umore e rompe la monotonia. Forse però il rimedio più potente contro la noia è lo stare in compagnia: frequentare centri ricreativi, unirsi a gruppi, fare volontariato sono tutte cose che rivitalizzano le giornate. Anche la tecnologia, può diventare un'alleata preziosa: videochiamate, gruppi online, corsi a distanza aprono nuove occasioni di contatto e apprendimento.

La noia insomma può essere una grossa opportunità perché ci obbliga usare meglio il tempo spingendoci a dare un senso alle giornate. Per cui la vera sfida non è eliminarla del tutto ma darle un nuovo significato.

*Parte delle informazioni in questo articolo sono tratte dai seguenti siti web: [www.famigliacristiana.it](http://www.famigliacristiana.it), [www.avvenire.it](http://www.avvenire.it), [www.repubblica.it](http://www.repubblica.it)*

## Cercate un po' di socializzazione?

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

**coasit.org.au**



# La cucina italiana

## Lo specchio del paese



### La storia della cucina

italiana non è solo storia di ricette famose, ma di persone, di città e di incontri. Per secoli e secoli ogni generazione, ogni piccolo paese e grande città hanno aggiunto qualcosa, un sapore, un ingrediente, un modo un po' diverso di cucinare la stessa cosa. Ed è da questa sinfonia suonata da un'orchestra con tanti, tantissimi strumenti che è nata la cucina italiana.

Tutto comincia con Roma. I romani avevano già una grande passione per la tavola. Banchettavano con salse complesse e usavano un condimento a base di pesce fermentato, il famoso garum. Roba che oggi non mangeremmo neanche sotto tortura. La cucina italiana vera però, quella che richiede una famiglia ed un territorio, un pezzo di terra in cui germogliare e crescere nasce nel medioevo e più precisamente quando le città diventano centri di scambio e di commercio. È in quei secoli che Bologna, Firenze, Venezia, Napoli cominciano a distinguersi con gusti e abitudini proprie.

Durante il medioevo gli scambi con altri popoli rivoluzionano il modo di mangiare degli italiani. Dagli arabi prendiamo profumi e ingredienti mai visti prima: zucchero di canna, riso, agrumi, melanzane, spinaci, zafferano. Senza i nostri vicini del sud non avremmo i dolci siciliani o il risotto alla milanese. Assieme a nuovi sapori gli arabi sbarcati in Sicilia ci hanno insegnato ad essiccare la pasta. Cambiamento veramente rivoluzionario perché permetterà da quel momento in poi di conservare e vendere la pasta anche in luoghi lontani. Secondo un antico scritto arabo del dodicesimo secolo a Trabia, vicino a Palermo, già si produceva pasta secca che veniva esportata in tutto il Mediterraneo.

La pasta, del resto la facevano già i Romani. O meglio, preparavano qualcosa di simile, la lagana, una specie di lasagna cotta al forno con formaggio e legumi. Solo più tardi la pasta si cominciò a bollire in acqua e a condire con vari sapori. Ma i modi medievali di condirla non avrebbero probabilmente incontrato in

nostri gusti. Passi che veniva fatta “in bianco”, con formaggio e burro...il problema è che spesso veniva condita con lo zucchero. Allora nelle tavole dei ricchi si mescolavano con tranquillità spezie, miele e cannella anche nei piatti salati. Pensate che il massimo della raffinatezza erano le lasagne con zucchero e cannella! Altra bizzarria medievale era l’uso dei colori per cui nei banchetti rinascimentali si servivano pietanze colorate con zafferano, erbe o succhi di frutta. I pranzi dei nobili non erano cene fra amici o familiari ma vere e proprie rappresentazioni teatrali in cui apparivano animali interi rivestiti di piume o addirittura dorati con foglie d’oro.

Poi, e siamo nel Cinquecento, gli Europei scoprono le Americhe e ancora una volta cambia tutto. I porti del continente sono invasi da prodotti mai visti che rivoluzioneranno per sempre la cucina italiana: pomodoro, mais, patata, fagioli, peperoni. All’inizio c’è sospetto. Il pomodoro, elemento fondamentale della nostra cucina, viene usato come pianta ornamentale ma a mangiarlo ancora la gente non si fida. Bisogna aspettare altri cent’anni e un cuoco napoletano, Antonio Latini, perché si cominci a cucinare la salsa di pomodoro, curiosamente chiamata allora “alla spagnola”. E duecento anni ancora dovranno passare prima che questo ingrediente delle Americhe diventi l’anima della pasta. Anche il mais e la patata cambiano la vita della gente comune. Il mais diventa la base della polenta nel Nord Italia, mentre l’economicissima patata entra lentamente nella dieta dei contadini di tutta la penisola.

Durante il Rinascimento, un periodo di rinascita culturale, artistica e scientifica tra il XIV e il XVI secolo, in cui l’Italia ritornò uno dei luoghi più importanti d’Europa, la cucina italiana raggiunge livelli di grande raffinatezza e cuochi famosi scrivono libri con centinaia di ricette. Ricette per i grandi banchetti dei signori che gareggiavano in quanto a originalità: torte di rane, polpette di cervello, salsicce di tonno e uova di storione. Il popolo invece, lontano dalle corti, continuava a cucinare con poco: pane raffermo, legumi, erbe raccolte nei campi. Ma è dalla semplicità della cucina della povera gente che nacquero molti dei piatti più amati di oggi. Si pensi alla ribollita toscana, alla pappa al pomodoro, alle zuppe di fagioli o alla frittata di pasta napoletana. A quei tempi si cucinavano anche ricette oggi quasi dimenticate, come il cibreo fiorentino a base di fegatini, uova e

succo di limone o la tisana di brodo e vino che veniva servita agli ammalati.

Dobbiamo però arrivare al Settecento e all’Ottocento perché l’Italia cominci a sviluppare una cucina condivisa da tutti, “nazionale”. Ogni regione ha i propri piatti ma i libri di cucina e i viaggi favoriscono gli scambi. Il momento decisivo giunge con Pellegrino Artusi, un signore di Forlimpopoli che nel 1891 pubblica “La scienza in cucina e l’arte di mangiar bene”. Il libro che scritto con tono semplice raccoglie ricette da ogni parte d’Italia diventa un successo incredibile.

Nel Novecento la cucina entra in fabbrica e diviene industria alimentare. Nascono le prime fabbriche di pasta e di conserve, Cirio e Mutti, tuttora in funzione. E cambia tutto perché ciò che prima si faceva solo in casa diventa un qualcosa che si può comprare e spedire ovunque. Con la guerra e la povertà le famiglie si debbono arrabbiare anche nel mangiare. Nascono piatti con pochi ingredienti, quelli che si trovano in cucina: pane secco, erbe, patate, magari un po’ di farina. E nascono ricette di sopravvivenza, come la cotoletta fatta con acqua e farina o il pane grattugiato al posto del formaggio.

Nel dopo la guerra e con il boom economico gli italiani cominciano a mangiare fuori casa e i ristoranti iniziano a proporre menù regionali: la cucina italiana diventa sempre più un simbolo di identità. Oggi la nostra cucina è conosciuta e amata in tutto il mondo. Pasta, pizza, gelato, caffè espresso: ovunque si vada, questi nomi evocano l’Italia.

Una storia molto lunga, dunque, quella della nostra cucina, fatta di cambiamenti graduali, durati secoli e di grandiose rivoluzioni culinarie. Ma dai Romani ad oggi una cosa è rimasta uguale: la nostra cucina è sempre stata un equilibrio tra tradizione e fantasia, tra povertà e genialità, tra rispetto del passato e voglia di innovare. E se c’è un segreto che non è cambiato nei secoli, è forse questo: il cibo, in Italia, non è mai solo cibo. È memoria, affetto, racconto. È il modo in cui ci si siede insieme e si riconosce chi siamo.

*Parte delle informazioni contenute in quest’articolo sono tratte da: Alberto Capatti - Massimo Montanari; “La cucina italiana- Storia di una cultura”. Edizioni Laterza*

# Malattie vascolari

## Come la fisioterapia protegge gli anziani



**Con il passare** degli anni si inizia a rallentare. Dalle lunghe passeggiate si passa ai pomeriggi in poltrona e spesso i ritmi frenetici del lavoro o della vita familiare vengono sostituiti con tranquille giornate casalinghe. Badate bene, il riposo è importante. Ma la sedentarietà comporta rischi reali, soprattutto per gli anziani.

Jordan Lee è un fisioterapista che lavora molto con gli anziani ed ha visto spesso gli effetti dell'inattività sui suoi pazienti. "Per problemi vascolari si intende una difficile circolazione del sangue", ci spiega Jordan. "Il cuore pompa sangue attraverso il sistema sanguineo in ogni parte del corpo. Se arterie, capillari, vene e muscoli non ricevono un flusso regolare, allora iniziano a comparire rigidità, gonfiore, cattiva circolazione e talvolta addirittura ferite".

Non sono cose da prendere sottogamba perché se il sangue non raggiunge i tessuti in modo adeguato, anche un piccolo taglio può non guarire correttamente. La pelle e i muscoli possono deteriorarsi, formando ulcere dolorose, lente a rimarginarsi e potenzialmente

pericolose. "Per esempio" - ribadisce il concetto Jordan- "se la circolazione è scarsa e ci si taglia allora non riceviamo abbastanza ossigeno e nutrienti ed i tessuti possono iniziare a morire. La cattiva circolazione influenza anche sulla sensibilità, specialmente nei piedi e, se non sentiamo bene il terreno sotto i piedi, possono sorgere problemi di equilibrio che aumentano il rischio di cadute. Tutto si lega nel nostro corpo. Per gli anziani, una caduta può sconvolgere la vita: fratture, ricoveri lunghi e perdita di autonomia". Jordan dice che "come fisioterapisti cerchiamo di migliorare equilibrio e forza per compensare questa situazione".

Ma i pericoli dell'inattività non finiscono qui. I muscoli non utilizzati regolarmente perdono forza e le articolazioni si irrigidiscono. Poco movimento significa che cuore e polmoni perdono capacità e l'energia cala. Più una persona si sente debole e instabile, meno ha voglia di muoversi. E meno si muove, più diventa debole. Così si crea un pericolosissimo circolo vizioso che col tempo può portare all'immobilità, alla perdita di indipendenza

e in definitiva a una riduzione degli anni vissuti in buona salute. Ma non finisce qui perché rimanere troppo seduti può portare anche malattie cardiache, diabete e obesità.

È vero, le malattie vascolari hanno diverse cause: i geni, l'alimentazione, la pressione alta o il diabete. Ma invece di prendere questi fattori, queste concuse, come scuse per non fare niente, "tanto non sono modificabili", dovremmo concentrarci sul movimento e l'esercizio fisico che sono cose che possiamo controllare. Anche un movimento dolce e regolare può aiutare.

Jordan chiarisce subito che i fisioterapisti non diagnosticano malattie vascolari: "Noi possiamo aiutare le persone lavorando per ridurre i problemi che sorgono a causa dell'inattività, problemi come dolore, ridotta mobilità e perdita di equilibrio". Spesso il primo segnale arriva dai familiari. "Raramente è il paziente a dirci che ha bisogno di fisioterapia" - ammette Jordan- "Di solito è un familiare che segnala che il signor Rossi non riesce più ad alzarsi dalla sedia o che è diventato instabile. A quel punto viene fatta una richiesta di valutazione e noi interveniamo, per prima cosa cercando di capire cosa sta succedendo".

"All'inizio ci concentriamo nel capire cosa limita la persona" - continua Jordan- "Dolore? Debolezza? Mancanza di respiro? O forse il problema è una perdita di sensibilità nei piedi che crea problemi di equilibrio? Comprese le cause, si costruisce un programma su misura. Può comprendere stretching e massaggi per migliorare la circolazione e ristabilire il contatto con alcune parti del corpo o esercizi per rinforzare i muscoli, camminate sotto la supervisione del fisioterapista e allenamento per ristabilire il collegamento tra cervello e gambe. Quando non muovi le gambe per un po' il cervello perde l'abitudine a controllarle. L'allenamento aiuta a capire dove si trova il corpo nello spazio. Ed anche in questo caso più si pratica, più l'equilibrio migliora."

Certo, motivare gli anziani non è sempre semplice. Molti sono cresciuti in un'epoca in cui l'esercizio strutturato era raro: muoversi voleva dire lavorare, non andare in palestra! L'idea di allenarsi per prevenire problemi futuri può sembrargli molto strana. "La sfida è fargli cambiare idea", dice Jordan. L'obbiezione di molti è "Ma io sto bene, perché dovrei fare esercizi?" La risposta del fisioterapista dovrebbe essere che il corpo invecchia e se non si fa nulla si indebolirà sempre di più. Insomma,

si tratta di insistere sulla prevenzione e replicare a questa obbiezione dicendo che "anche se non sei mai caduto, l'obiettivo è evitare cadute nei prossimi dieci anni"- ribadisce Jordan.

Il dolore è un altro problema. Spesso gli anziani pensano che se un movimento provoca dolore bisogna fermarsi. Ma Jordan è perentorio nel dire che non è così: "All'inizio muoversi può far male. Il corpo non è abituato. Ma più ci si muove con delicatezza meno dolore si avverte. Il dolore non deve intimarci di fermarsi ma insegnarci a muoversi con attenzione". Il corpo è una macchina arrugginita: inizialmente cigola, resiste, ma con l'uso torna a funzionare meglio.

La lezione fondamentale è non aspettare che i problemi compaiano. "Tutti gli anziani vogliono restare a casa", spiega Jordan. "E allora prima si inizia e per più tempo ci si manterrà in forma. Anche se uno si sente bene ed è indipendente, una seduta settimanale o mensile con il fisioterapista può essere utilissima. Non bisogna aspettare di cadere ma lavorare per evitare la caduta".

In definitiva, non si tratta solo di aggiungere anni alla vita, "ma di dare vita e vitalità agli anni aggiunti" - ci dice Jordan al momento di salutarci. La fisioterapia e il movimento regolare aiutano a vivere la terza età non nella fragilità e nella paura di cadere, ma con un rinnovato senso di indipendenza. "Questo" -conclude Jordan- "è il senso del mio lavoro con gli anziani".

*Al Co.As.It. l'Home Care packages Program (Programma Pacchetti di Assistenza Domiciliare) offre servizi di fisioterapia ai suoi clienti. Lo stesso servizio ma per residenti nella zona ovest (inner west) e sud ovest (south west) di Sydney è offerto tramite il Commonwealth Home Support Programme (Programma di assistenza domiciliare del Commonwealth). Per ulteriori informazioni contattate gli operatori sociali del Co.As.It. al 95 64 07 44, 67 Norton Street, Leichhardt. Informazioni su possibili dietologi possono essere reperite sempre contattando questo numero.*

*Quest'articolo ha scopo puramente informativo e non può sostituire un consiglio medico individualizzato*

# Curiosità dal mondo della scienza

## Leggendo qua e là sui giornali



**Anche gli scienziati** hanno senso dell'umorismo. E lo dimostrano ogni anno alle premiazioni degli Ig Nobel, i premi dedicati alle ricerche più curiose e bizzarre. Nel 2025 tra i vincitori troviamo illustri scienziati che hanno trovato il modo di preparare una cacio e pepe perfetta senza grumi e altri che hanno dipinto le mucche a strisce come le zebre per difenderle dalle punture di insetti. Ma per quanto bizzarre e divertenti anche queste scoperte ci aiutano a capire meglio il mondo e migliorare le nostre vite.

Prendiamo la pasta. Un gruppo di ricercatori ha cercato di risolvere un problema molto comune: la temutissima formazione di grumi nel formaggio. Sembra una cosa sciocca ma la scoperta oltre a produrre una salsa più cremosa ha rivelato dettagli utili per l'industria alimentare. Ancor più bizzarra è la scoperta che dipingendo le mucche a strisce bianche e nere diminuiscono effettivamente le punture di tafani e mosche! Pare che le strisce disturbino la vista degli

insetti rendendo più difficile per loro atterrare sull'animale. Scoperta strana certo, ma con conseguenze potenzialmente molto serie per la riduzione dell'uso di pesticidi con ovvi benefici per l'ambiente.

Dunque, osare facendosi domande insolite nella scienza paga. Proprio questo consiglio hanno seguito gli scienziati che si sono chiesti cosa succederebbe se scomparissero tutte le zanzare. Domanda che è spesso anche un cocente desiderio. Purtroppo, la risposta di questi scienziati è destinata a deluderci. Eliminare tutte le zanzare non significherebbe soltanto dire addio a punture o a malattie come malaria e dengue. Le zanzare sono fastidiose sì ma essenziali per la natura perché le loro larve, che vivono in acqua, nutrono pesci e anfibi. Le zanzare adulte, a loro volta, sono cibo per uccelli, pipistrelli e altri insetti. Insomma, senza di loro molte specie di animali rischierebbero di scomparire. C'è poi un altro fattore da considerare. La natura tende

a riempire ogni vuoto: se sparissero le zanzare altre specie di insetti ne prenderebbero il posto. E non è detto che queste specie sarebbero più innocue. Concludendo, un mondo senza zanzare non sarebbe, dobbiamo ammettercelo con fastidio, un mondo migliore. Meglio passare qualche notte a dormire male. Tanto più che non tutte le zanzare sono cattive: solo le femmine di alcune specie pungono e lo fanno per ottenere le proteine necessarie alla maturazione delle uova. La maggior parte delle altre vive tranquillamente di nettare.

Non è solo il mondo degli insetti ad essere pieno di bizzarrie. Gli scienziati hanno recentemente scoperto che una pianta tropicale imita l'aspetto delle formiche per attirare i propri impollinatori. Una strategia ingegnosa non c'è che dire: le foglie e i fiori di questa pianta presentano macchie e rilievi che ricordano il corpo di una formica. "Ma che senso ha" direte voi!? Si sa che molte piante usano colori e profumi per sedurre gli insetti impollinatori...ma "fingersi" una formica?! Ebbene, tutto in natura ha un senso. Alcune api o mosche sono attratte da luoghi dove credono di trovare formiche, perché queste indicano la presenza di risorse o di ambienti sicuri. Così, la pianta "si finge formica" per farsi visitare e fecondare. Gli scienziati chiamano questo fenomeno mimetismo vegetale.

Non dovrebbe comunque stupirci che le piante si comportino come molti animali. Anche gli animali, d'altra parte, presentano comportamenti che un tempo si pensava tipici solo dell'uomo. Uno di questi è lo sbadiglio. Non è un gesto banale lo sbadiglio. È un mistero. Non si sa perché si sbadiglia. Si, è vero, si sbadiglia per stanchezza ma anche per empatia, noia o bisogno di regolare la temperatura del cervello. Quasi tutti gli animali sbadigliano. E quindi si pensa che questo gesto abbia uno scopo preciso, condiviso da mammiferi, uccelli e persino rettili e pesci. Alcuni esperti sostengono che sbadigliare mantenga attiva la mente perché aumenta il flusso di sangue e raffredda il cervello. Altri si concentrano sul fatto che lo sbadiglio è contagioso (almeno nelle scimmie) e quindi dicono che sia un modo per far sì che i membri di un gruppo si comportino nello stesso modo. Per questi scienziati lo sbadiglio è un linguaggio silenzioso che comunica

stanchezza o rilassamento. Perfino i pappagalli, secondo alcuni esperimenti, reagiscono allo sbadiglio dei loro simili.

Se la biologia osserva il mondo del presente, la geologia ci riporta indietro nel tempo e ci racconta la storia del pianeta terra. Una recente ricerca ha rivelato un episodio straordinario avvenuto sei milioni di anni fa, quando il Mar Rosso si svuotò completamente. Questo mare è uno dei mari più caldi e salati del pianeta e si trova tra l'Arabia Saudita e l'Africa. Ebbene, sei milioni di anni fa il Mar Rosso si trasformò in un vasto deserto, con canyon e pianure dove oggi c'è acqua. La causa fu la chiusura del collegamento tra il Mar Rosso e l'Oceano Indiano a causa dei movimenti della terra, chiusura che interruppe il flusso d'acqua, trasformando effettivamente questo mare in un lago. L'evaporazione dell'acqua, in quelle zone il clima è molto arido, fece il resto e così nel giro di qualche migliaio d'anni (un niente rispetto alla storia del mondo), il mare sparì quasi del tutto.

In fondo tutte queste storie sono il segno di una delle cose che rende grande la nostra specie, la curiosità. La voglia di capire, anche partendo da dettagli che sembrano irrilevanti o anche ridicoli.

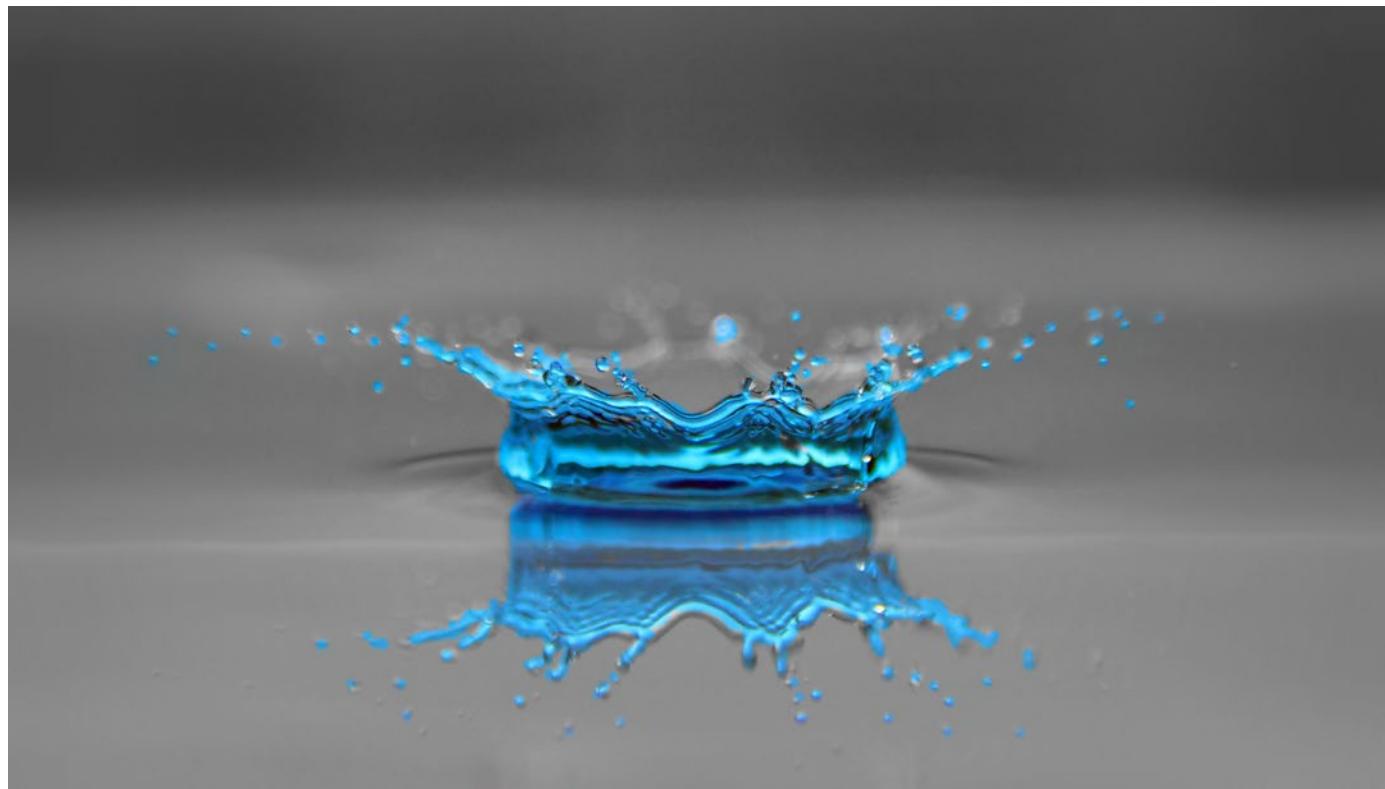
Scoprire che le zanzare preferiscono pungere chi beve birra (ebbene sì quest'anno gli scienziati hanno indagato pure questo fenomeno!) può sembrare divertente ma inutile. Ma se serve a comprendere gli odori che attirano le zanzare allora questa scoperta potrebbe essere usata per combattere le malattie trasmesse dagli insetti. E alcune di queste malattie sono terribili e pericolosissime.

Cerchiamo dunque di andare oltre il sorriso la prossima volta che leggiamo di qualche scoperta un po' bizzarra perché alla fine ogni ricerca, anche la più strana, nasce da una domanda semplice: "E se...?". E a volte, dietro quella domanda, si nasconde una scoperta capace di cambiare il mondo.

*Parte delle informazioni contenute in questo articolo sono tratte da [www.repubblica.it](http://www.repubblica.it) e [www.focus.it](http://www.focus.it)*

# Disidratazione e anziani

## Un pericolo silenzioso



**Senza l'acqua** non si vive. L'acqua regola la temperatura corporea, protegge le articolazioni, aiuta la digestione, trasporta i nutrienti e mantiene la mente lucida. Pensate che a seconda dell'età il nostro corpo è costituito tra il 50 e l'80% d'acqua. Per disidratazione si intende la perdita di più liquidi di quanti se ne assumano. Finché non si raggiunge una certa età il problema non si pone: se si ha sete lo si nota e spontaneamente si cerca l'acqua. Per le persone anziane è un'altra storia e può diventare un problema anche serio. Vediamo allora di capire perché ci si disidrata, quali sono i segni di una possibile disidratazione e cosa si può fare per prevenirla.

Al centro del problema della disidratazione ci sono i reni, organo fondamentale del nostro corpo. L'acqua è fondamentale per i reni perché aiuta a filtrare le tossine dal sangue per produrre urina, mantenendo l'organismo idratato e l'equilibrio dei liquidi. Con l'età i reni non riescono più a trattenere i liquidi come prima e si sente meno la sete anche quando di bere ce ne sarebbe bisogno. Il risultato è che il corpo diventa un po' meno ricco d'acqua e quando arriva lo stimolo a bere l'organismo potrebbe essere già leggermente disidratato.

Ci sono poi altre cose che rendono la disidratazione più probabile con l'età. L'assunzione di farmaci diuretici o antipertensivi fa perdere liquidi. Alcune malattie alterano l'equilibrio naturale tra la quantità di acqua che il corpo assume e quella che perde. C'è chi fa fatica a deglutire o ha problemi dentali. Altri ancora evitano di bere troppo per non doversi alzare di notte e andare in bagno. Con la bella stagione si aggiunge anche il caldo, la sudorazione o magari una stanza poco ventilata.

Non sempre è facile riconoscere la disidratazione in un anziano perché i segnali tipici non sono sempre evidenti. La sete, "sintomo" naturale di disidratazione, negli anziani può non comparire. Va dunque prestata attenzione a segnali meno evidenti o comunque diversi: stanchezza, debolezza, capogiri quando ci si alza, bocca secca, urina scura o scarsa, crampi muscolari e persino sintomi psicologici come confusione o irritabilità. Va dunque esercitata la massima attenzione. Anche perché la disidratazione colpendo cervello, cuore e reni, può aumentare il rischio di cadute, infezioni urinarie, stitichezza, disorientamento e recuperi più lenti dopo una malattia.

Per fortuna la disidratazione si può evitare adottando semplici abitudini. Iniziando col bere regolarmente anche se non se ne ha voglia. Diciamo che si dovrebbe stare intorno agli otto-dieci bicchieri al giorno. Tenete dunque una bottiglia d'acqua sempre a portata di mano. Attenzione però prendete questo consiglio con le pinze perché la quantità di bicchieri giornaliera varia in base a salute, attività fisica, farmaci e clima. Per chi si annoia a bere acqua volendo si potrebbe aggiungere una fetta di limone o un po' di menta. O anche tè, latte, succhi, minestre o frullati. Anche i cibi ricchi d'acqua possono servire per cui ben vengano meloni, arance, cetrioli o pomodori. Pensate che latte, frutta e ortaggi sono composti per ben l'85% d'acqua.

Volendo si potrebbe creare una routine: un bicchiere d'acqua a colazione, uno a pranzo, uno a cena, uno nel pomeriggio e magari uno prima di dormire. Altri piccoli accorgimenti che fanno la differenza sono collegare il momento del bere all'assunzione dei farmaci, impostare promemoria o lasciare la bottiglia in vista. A una certa età qualche attenzione va posta anche al come bere. Piuttosto che ingurgitare grandi bicchieri d'acqua tutti insieme se è difficile deglutire meglio sorseggiare frequentemente o fare spuntini leggeri e umidi.

L'ingestione di liquidi deve ovviamente essere maggiore nelle giornate calde, dopo aver svolto attività fisica o quando si è malati. Cioè nei momenti in cui il corpo perde più acqua del solito.

La cosa potrà stupire ma la disidratazione può essere indotta anche da motivazioni psicologiche. Molti anziani bevono meno perché temono di perdere il controllo della vescica o di cadere andando in bagno di notte. Meglio sarebbe rendere il bagno più accessibile e sicuro magari usando una luce notturna, ricorrere senza vergogna agli assorbenti o bere di più durante il giorno e un po' meno la sera.

Familiari e chi ha compiti di cura possono fare molto per impedire che un anziano si disidrati offrendo da bere regolarmente, controllando quanto viene consumato e osservando eventuali cambiamenti di umore, attenzione o abitudini.

In tutto questo va ribadito che chi ha condizioni mediche particolari, come problemi renali o cardiaci, dovrebbe naturalmente seguire le indicazioni del medico. Ma per tutti gli altri, la regola è semplice: contano costanza e regolarità più che la quantità di liquidi ingeriti in sé. Restare idratati significa molto più che spegnere la sete: significa prendersi cura del proprio corpo e della propria mente, quotidianamente.

*Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono dai seguenti siti web: [www.webmd.com](http://www.webmd.com), [www.irt.org.au](http://www.irt.org.au) e [www.ncoa.org](http://www.ncoa.org).*

*Quest'articolo ha scopo puramente informativo e non può sostituire un consiglio medico individualizzato.*

## Stai pensando di cambiare fornitore di assistenza domiciliare?

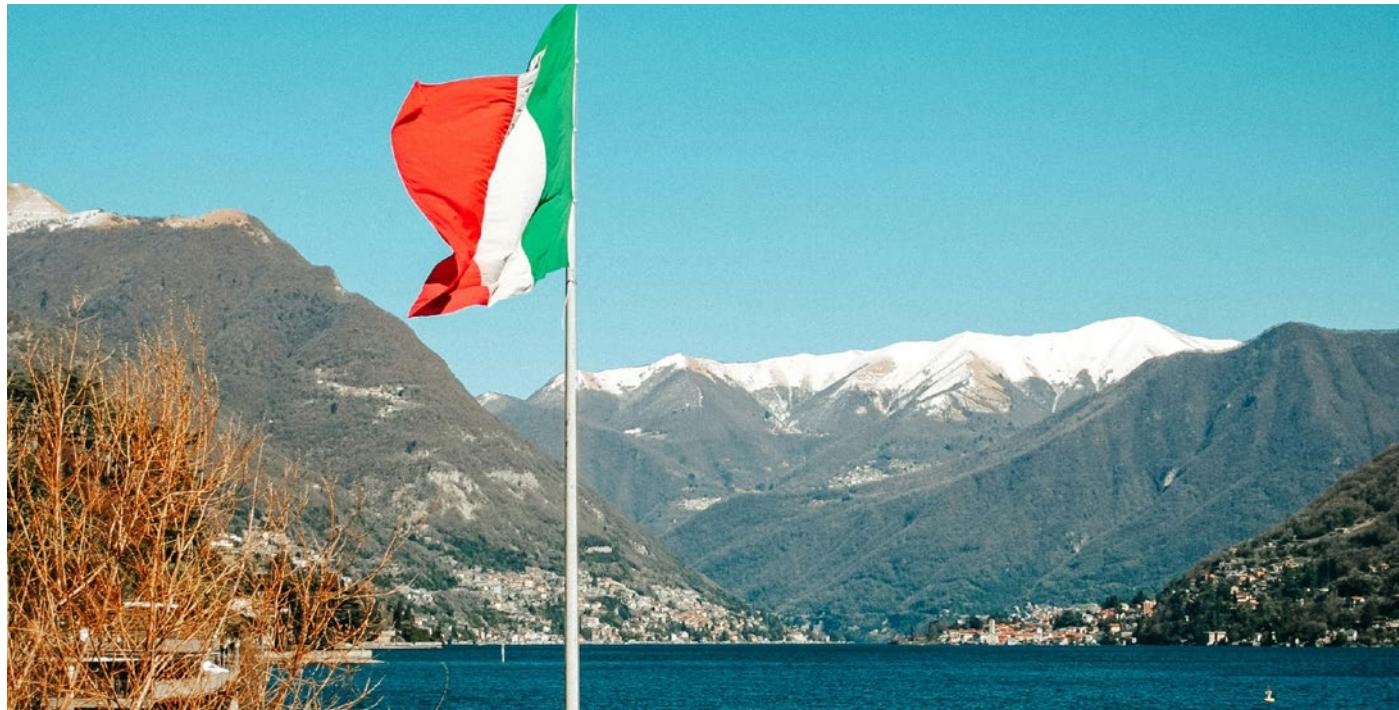
Rimanere indipendente grazie ad assistenza personalizzata e culturalmente sensibile

**(02) 9564 0744**  
[coasit.org.au](http://coasit.org.au)  
[referrals@coasit.org.au](mailto:referrals@coasit.org.au)



# Rapporto ISTAT 2025

## Fotografia di un'Italia che cambia



**Ogni anno** l'Istat, l'Istituto Nazionale di Statistica, scatta una bella foto dell'Italia e degli italiani. Una foto senza filtri che ritrae l'Italia per quello che è. Il "titolo" di questa fotografia è Rapporto Annuale e serve a capire chi siamo diventati, come viviamo e dove stiamo andando. L'edizione 2025 fotografa un Paese che cambia, invecchia, ma che non smette di muoversi. Questo rapporto parla di un'Italia che con coraggio e forza resta viva, resiste e vuole migliorarsi.

Oggi nel paese vivono poco meno di 59 milioni di persone. L'età media è di circa 46 anni, una delle più alte d'Europa. Ne nascono pochi di bambini in Italia ma viviamo a lungo, abbiamo anzi toccato un nuovo record. Viviamo oltre gli 83 anni, segno che la salute, la medicina e gli stili di vita sono migliorati. Attenzione però che in media gli italiani trascorrono 58 anni in buona salute ma poi arrivano i piccoli acciacchi o i problemi più seri. Quanto ai sessi le donne vivono più degli uomini ma spesso con più anni di malattia.

Uno dei cambiamenti più significativi sta nella composizione della "tipica" famiglia italiana. Ce ne sono sempre di più composte da una sola persona, spesso anziani, e ce ne sono sempre meno con bambini piccoli. Questo esercito di anziani è la spina dorsale della famiglia italiana d'oggi, la colonna portante del Paese. Molti aiutano figli e nipoti, che senza nonni e nonne non andrebbero avanti, tanti

fanno volontariato. Gli anziani d'oggi sono rispetto al passato più istruiti e più autonomi. Alcuni vivono da soli ma per fortuna la grande maggioranza dice di poter contare su qualcuno in caso di bisogno, parente, vicino o amico che sia. Siamo ancora, grazie al cielo, il paese delle relazioni tra persone. Pare inoltre che i servizi per anziani continuino a funzionare: assistenza familiare, assistenza domiciliare, centri diurni, case di cura. Però non tutto funziona allo stesso modo. Sommariamente: bene nel nord-est, non tanto bene al sud. Insomma, il vecchio problema di differenze tra regioni in Italia permane.

L'economia si sta lentamente rimettendo in moto e cresce, anche se timidamente. Aumentano i lavori nel settore della cura alla persona e nella sanità e c'è ancora tanto lavoro nel turismo e nei servizi. I giovani però fanno ancora fatica a trovare un impiego stabile e ciò porta ad un rallentamento generale. I nostri giovani si staccano dalle famiglie d'origine ad età avanzata, fanno figli più tardi e non hanno molta fiducia nel futuro. Le donne lavorano di più rispetto a ieri ma continuano a portare sulle spalle il peso maggiore della casa e della famiglia anche se cresce la partecipazione dei padri e l'offerta di asili nido pubblici. Sono segnali positivi ma gli italiani rimangono tra i popoli europei che fanno meno bambini. Come se molti giovani volessero avere figli ma non si sentissero nelle condizioni giuste per farlo: troppo instabili,

tropo precari, troppo soli. E parlando di economia va purtroppo detto che la povertà è tornata a farsi sentire con più di un milione e mezzo di bambini e ragazzi che appartengono a famiglie che faticano ad arrivare alla fine del mese.

A leggere il rapporto si capisce che la pandemia ha profondamente segnato la psicologia degli italiani facendogli apprezzare l'importanza della salute, del tempo libero, delle relazioni. Dopo la pandemia si cerca un equilibrio tra lavoro e vita personale, tra guadagno e serenità.

Sul fronte dell'istruzione l'Italia ha fatto passi avanti e i giovani sono più istruiti che in passato. Rimane però un problema grosso: molti adulti non sanno usare computer, tablet e fanno fatica a navigare su Internet. Mancano insomma di competenze digitali. In un mondo dove tutto passa per internet questo è un problema serio. E il discorso vale anche per gli anziani perché il digitale può essere un modo per restare attivi, informati e collegati con le persone cui teniamo.

La sanità resta uno dei punti di forza del Belpaese. È pubblica e garantisce cure a tutti. Ma anche in questo caso ci sono profonde differenze regionali. Chi vive in Lombardia o in Emilia-Romagna trova servizi efficienti e tempi di attesa più brevi, chi vive in Calabria o in Sicilia deve spesso spostarsi. Buone sono le notizie nel campo del benessere psicologico

ed anche in questo caso c'entra la pandemia che ha fatto sperimentare a molta solitudine, ansia, fragilità ma ha anche rotto molti tabù ed ora la gente parla più apertamente di questi problemi e la richiesta di aiuto psicologico è aumentata.

Un aspetto estremamente positivo è il fatto che l'ambiente in Italia sia sempre più pulito. Certo, ci sono ancora problemi: l'aria delle città resta inquinata e le risorse idriche sono sotto pressione. Ma cresce la consapevolezza che spetta a tutti noi creare un ambiente meno inquinato: sempre più persone scelgono mezzi pubblici, fanno la raccolta differenziata e preferiscono prodotti locali.

L'immagine che il Rapporto 2025 ci restituisce è quella di un paese pieno di contraddizioni, ma anche di capacità di tenere duro e andare avanti. Siamo più vecchi ma più longevi e istruiti. Ci sono molte differenze tra regione e regione ma c'è molta solidarietà e voglia di aiutarsi, di prendersi cura l'uno dell'altro. Siamo un paese in cui gli anziani tengono su intere famiglie, portano esperienza e saggezza e i giovani hanno energia e idee nuove. Forse non siamo un paese perfetto, ma certamente siamo un paese vivo con risorse straordinarie ed una grande capacità di adattarci e ricominciare.

*Le informazioni contenute in questo articolo sono tratte da "ISTAT, Rapporto annuale 2025. La situazione del Paese."*

# Italian Bilingual School

## Scuola Italiana Bilingue

Open Days 2026

- **Venerdì 27 Febbraio**
- **Venerdì 24 Luglio**
- **Martedì 10 Novembre**

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



*A division of Co.As.It.*

# Artemisia Gentileschi

La donna che trasformò il dolore in arte

“

*Vedrete, vi mostrerò cosa può fare una donna.*

”

- Artemisia Gentileschi



## Artemisia Gentileschi

nasce nel Seicento a Roma, città all'ora piena di artisti, mercanti e sacerdoti. All'epoca e per molti secoli a venire l'arte era territorio proibito per le donne. Inadatto alla loro "natura" si diceva. Artemisia dimostrò al mondo la stupidità di questo stereotipo.

La Gentileschi nacque figlia d'arte. Il padre Orazio era un pittore affermato, ammiratore del Caravaggio: uno dei pittori più famosi allora, che nei suoi quadri rappresentava la realtà senza troppi orpelli e arzigogoli, per quello che era. Artemisia cominciò sin da bimba a mescolar colori, stendere le tele e osservare attentamente la luce che si rifletteva sui modelli.

A soli diciassette anni dipinse la sua prima grande opera, "Susanna e i vecchioni", una scena biblica che narra di una brava donna molestata da due anziani che la ricattano con la minaccia di accusarla falsamente di adulterio. Storia già dipinta da numerosi pittori. Tutti uomini naturalmente. Artemisia dipinge Susanna con occhi di donna facendone una ragazza sola e vulnerabile, assediata da due anziani che la minacciano con prepotenza. È un dipinto fatto di sguardi e di imbarazzo, pieno di vergogna ma anche di voglia resistere

Poi nel 1611 il trauma. Un amico di famiglia, tale Agostino Tassi, ex galeotto e già sposato, approfitta di lei dopo averla illusa con la promessa

di sposarla. Il padre di Artemisia per fortuna vicino al dramma della figlia (cosa non scontata all'epoca) denuncia l'amico. Al processo Tassi venne riconosciuto colpevole ma si prese appena cinque anni d'esilio, tra l'altro mai scontati. Mentre il dolore di Artemisia durò tutta la vita. Al punto che poco dopo la Gentileschi sposò il pittore Pierantonio Stiattesi (il classico matrimonio riparatore) e si trasferì a Firenze.

E in una delle più belle città del mondo la giovane pittrice rinacque. La corte fiorentina era tra le più raffinate d'Europa ed i signori dell'epoca, i Medici, riconobbero immediatamente il genio della pittrice. Artemisia fu infatti la prima donna a essere ammessa all'Accademia delle Arti del Disegno, un riconoscimento straordinario per l'epoca. Sempre nella capitale del Granducato la giovane donna imparò a leggere e scrivere, frequentò Galileo Galilei e gli altri intellettuali della città. Al cambiamento di vita corrispose un cambiamento della sua arte. Le donne dipinte da Artemisia da ora in poi non saranno più timorose e imbarazzate. Diverranno donne d'azione, eroine vittoriose. Meraviglioso esempio di questo cambiamento è il capolavoro assoluto della Gentileschi, "Giuditta che decapita Oloferne" dove la giovane ebrea Giuditta uccide il generale assiro Oloferne per salvare il suo popolo. In questo quadro Giuditta affonda la spada con decisione, aiutata dalla sua ancella. Le due donne agiscono assieme, con una freddezza spaventosa. C'è tanta rabbia in questo quadro, altrettanta forza ed un profondo senso di giustizia. È un po' come se Artemisia avesse trasformato il ricordo ed il dolore del trauma subito dall'amico del padre in un dipinto.

A Firenze la Gentileschi diventa sempre più sicura di sé sia come donna che come artista imparando pure a farsi pubblicità. Si veste con eleganza per farsi notare, firma le sue opere in modo visibile, spesso utilizza la propria figura nei dipinti. Non solo una femminista ma anche un'imprenditrice prima ancora che questi termini esistessero! Come a ribadire questo ennesimo cambiamento dipinge "L'Allegoria dell'Inclinazione". In questo quadro la figura femminile che tiene una bussola verso la stella rappresenta il talento per l'arte. E questa donna pare che sia proprio Artemisia: una donna che ha la forza di andare avanti nonostante tutto, anche se il mondo vuole spegnerla.

Ma per la Gentileschi al successo non corrisponde

la ricchezza. Nel 1620, oberata dai debiti, Artemisia lascia Firenze per tornare a Roma dove è ormai pittrice famosa ma ancora esclusa dai grandi lavori. Senza arrendersi l'artista continuò a dipingere donne coraggiose come Lucrezia, eroina romana, nell'atto di darsi la morte per difendere il proprio onore.

Negli anni successivi Artemisia viaggiò molto: Venezia, Genova e poi Napoli. E a Napoli, città vivace e moderna lavorò per nobili e vescovi e dipinse varie opere tra cui il meraviglioso Martirio di San Gennaro. Il Patrono di Napoli fu decapitato per ordine dell'imperatore Diocleziano perché visitava i cristiani in prigione. Dopo la sua decapitazione il sangue del santo venne raccolto in due ampolle da una nobildonna. Ma soprattutto a Napoli Artemisia divenne indipendente dirigendo la propria bottega e insegnando il mestiere alla figlia Prudentia. Il meraviglioso caos e la luce di Napoli colpirono profondamente la pittrice e tutto ciò lo si vede riflesso nei suoi quadri. Artemisia usa colori più caldi, i volti divengono più espressivi e le scene più teatrali.

Ma la Gentileschi deve avere avuto uno spirito nomade perché nel 1638 raggiunge il padre a Londra, alla corte di Carlo I d'Inghilterra, dove realizzò uno dei suoi autoritratti più famosi: Autoritratto come Allegoria della Pittura. In un'epoca in cui le donne non potevano nemmeno firmare contratti senza l'autorizzazione di un uomo, Artemisia riuscì a firmare le sue opere, a vendere, a contrattare.

Dopo la morte del padre, tornò a Napoli, dove continuò a lavorare fino agli ultimi anni, morendo probabilmente nel 1656 di peste. Poi più nulla, per secoli. Bisognerà attendere il Novecento perché la pittrice venga riscoperta e riconosciuta per ciò che è: una delle più grandi artiste del Barocco che seppe raccontare le donne come nessuno prima di lei. Guardando i suoi quadri si sente ancora, a distanza di secoli, la forza di una donna che ha vissuto controcorrente, soffrendo e amando senza mai smettere di dipingere. Artemisia Gentileschi ha insegnato a tutti noi, uomini e donne, che la libertà si conquista lottando ogni giorno, anche quando tutto il mondo sembra contro di te.

*Parte delle informazioni in questo articolo sono tratte da Susan Vreeland. "La passione di Artemisia", edito da Neri Pozza e [https://it.wikipedia.org/wiki/Artemisia\\_Gentileschi](https://it.wikipedia.org/wiki/Artemisia_Gentileschi)*

# Sicurezza alimentare

## Regole semplici che salvano la vita



**Il cibo** è uno dei piaceri della vita e condividere un pasto con gli amici fa bene al cuore. Ma bisogna stare attenti però e proteggere la nostra salute evitando l'intossicazione alimentare. Per intossicazione alimentare si intende la crescita nel cibo di batteri o virus che possono farci ammalare. Per un giovane prendersi un'intossicazione alimentare (magari presa da un cibo portato a casa da un ristorante) può voler dire un semplice mal di pancia che passa il giorno dopo. Per una persona anziana una intossicazione alimentare può avere conseguenze anche molto gravi. E questo perché con l'età il sistema immunitario diventa più debole e quindi il corpo fa più fatica a combattere le infezioni. In altre parole, i germi presenti nel cibo, che in un giovane non causano grossi problemi, possono provocare una malattia seria negli anziani. A volte portano alla disidratazione o perfino al ricovero in ospedale. Per questo è importante capire come si può evitare l'intossicazione alimentare e perché succede.

Quello che succede ad un bel piatto di pasta è che quando inizia a raffreddarsi i batteri iniziano a crescere e moltiplicarsi molto velocemente, a volte raddoppiando ogni venti minuti. Insomma, più il cibo sta lì a sfreddarsi, più diventa insicuro, preda dei batteri. Riscaldarlo più tardi può farlo tornare

caldo, ma non sempre elimina batteri e tossine. Ecco perché portare a casa i pasti cucinati e riscaldarli più tardi può essere pericoloso. Anche se il cibo sembra ancora buono. Questo vale soprattutto per i cibi ricchi di proteine o umidi, come carne, pollo, uova, piatti con latticini, riso, pasta o stufati. Di questo tipo di cibi i batteri vanno matti! Tra i batteri più temibili, soprattutto per gli anziani c'è la Listeria, germe che cresce anche in frigorifero. L'infezione da Listeria può essere molto grave e causare malattie come la meningite (un'infiammazione delle meningi, le membrane che proteggono cervello e midollo spinale) o infezioni del sangue.

C'è chi si illude che basti una scaldatura al microonde e i batteri muoiono, ma non è vero. Il microonde scalda in modo irregolare: alcune parti diventano molto calde, mentre altre restano fredde. Ed in quelle fredde i batteri sopravvivono. Per essere sicuro, il cibo deve essere riscaldato finché non è bollente in ogni punto, almeno a 60°C. Ma a casa non è facile sapere se il cibo ha raggiunto la temperatura giusta. Quindi la regola più sicura è non riscaldare cibi già cotti altrove e poi raffreddati.

I sintomi dell'intossicazione alimentare di solito includono nausea, vomito, diarrea, dolori addominali e febbre. Negli anziani questi sintomi possono

causare disidratazione in poco tempo e il recupero può essere lento e faticoso. Ogni anno molti anziani vengono ricoverati per malattie causate da cibo conservato male o riscaldato in modo scorretto. Per fortuna la maggior parte di questi casi si può evitare. Basta seguire poche semplici regole e buone abitudini.

Si può cominciare tenendo il frigorifero a una temperatura di 5°C o meno. Appena cucinato il cibo va messo in frigo e sicuramente non va lasciato fuori per più di due ore. Stessa attenzione va prestata quando si riscalda un pasto assicurandosi che sia caldo in ogni sua parte prima di mangiarlo. Né bisogna essere ossessionati dall'idea di mangiare sempre tutto il cibo che c'è in casa. Se non siamo sicuri di quanto tempo il cibo sia rimasto fuori o se addirittura ha un odore o un aspetto strano, allora è molto più sicuro buttarlo... sempre meglio perdere un pasto che ammalarsi.

L'igiene è un'altra parte importante della sicurezza alimentare. Per cui lavarsi sempre le mani con acqua tiepida e sapone prima di cucinare o mangiare. Stessa attenzione va prestata al lavare superfici e utensili. Soprattutto non va usato lo stesso tagliere per la carne cruda e per gli alimenti già pronti come pane o insalata. Passando ai prodotti attenzione alla differenza tra l'etichetta che dice "data di

scadenza" ("Use by" in inglese) che indica che è molto pericoloso consumare il cibo oltre quel giorno e quella che dice "preferibilmente entro" ("Best before" in inglese) che riguarda invece la qualità del cibo. Ovviamente se il cibo ha un aspetto o un odore strano meglio non rischiare. In entrambi i casi vanno seguite scrupolosamente le istruzioni per la conservazione indicate sull'etichetta.

Alla fine la sicurezza alimentare non è complicata: mantieni il cibo o freddo o caldo, mantienilo pulito e mangialo fresco. In questo modo il rischio di intossicazione si riduce notevolmente. Alla luce di quello che abbiamo detto su come crescono i batteri diventa ovvio il perché non è una buona idea portare a casa gli avanzi.

*Per altre informazioni su come conservare e riscaldare il cibo in modo sicuro, si può visitare il sito della NSW Food Authority ([www.foodauthority.nsw.gov.au](http://www.foodauthority.nsw.gov.au)), sito pieno di consigli (molti anche in italiano) semplici e utili per cucinare, conservare e riscaldare i cibi in completa sicurezza.*

## Programma di supporto per droga e alcol



Il nostro Programma è stato creato per aiutare i membri della comunità ad accedere ai servizi di supporto e alla consulenza gratuita per problematiche legate all'uso di droghe e alcol

Per saperne di più  
chiama il numero  
**(02) 9564 0744**  
**coasit.org.au**



Co.As.It. augura a tutti voi un

# Buon Natale e un felice Anno Nuovo

Artwork designed by the children of  
the Italian Bilingual School.

*Celebrating Christmas Italian Style  
in Australia*

Year 3 - Jack

**(02) 9564 0744**  
**[coasit.org.au](http://coasit.org.au)**

