

POSTE ITALIANE S.P.A. - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - 70% ROMA / 2009 IN CASO DI MANCATO RICEPITO INVIARE AL C.A.P. ROMANINA PER LA RESTITUZIONE AL MITTENTE PREVIO PAGAMENTO RESI

MTM

M E D I C A L T E A M M A G A Z I N E

Periodico d'informazione
per medici, servizi sociali
e volontariato

Anno 17
Numero 2-2018



cibo&salute



3 Congresso Internazionale: il Prof. Eugenio Raimondo e la Medicalteam alla Pravara University in India



24 La naturopatia considera l'alimentazione il primo approccio alla cura della persona e alla prevenzione delle malattie. E lo fa con la nutrizione ortomolecolare e con l'ausilio delle piante



35 Vanni ha dato vita ad un progetto di "mototerapia", una forma di terapia dedicata ai disabili che, nel corso di spettacoli di motocross acrobatica, possono vivere in prima persona le emozioni del freestyle.

MEDICINA SPECIALISTICA

3-Congresso Internazionale: il Prof. Eugenio Raimondo e La Medicalteam alla Pravara University In India di **E. Raimondo**
 14-Accordo di Cooperazione Culturale e scientifica tra l'Università di Bari Aldo Moro e la Medicalteam di **E. Raimondo**

DIBATTITO

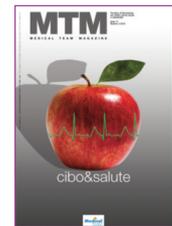
16-Cibo e salute di **N. Alborino**
 18-Non è mai troppo tardi per scegliere la dieta mediterranea di **F. Di Todaro**
 20-Il terzo rapporto del World Cancer Research Fund a cura della **Redazione**
 22-I semi della salute: integratori naturali di **P. L. Rossi**

24-Salute e nutrizione olistica di **M. Bufalini**
 27-Der Mensch ist, was er isst: "L'uomo è ciò che mangia" di **D. Cecchi**
 29-I carboidrati non vanno consumati a cena perché fanno ingrassare? a cura della **Redazione**
 30-Un'alimentazione vegana può sostituire le terapie tradizionali per il cancro? a cura della **Redazione**

ANGOLO

31-Come identificare in rete informazioni sanitarie false e fuorvianti a cura della **Redazione**
 32-Sindrome di Angelman di **E. Raimondo**
 34-Legge di bilancio 2019: novità a cura della **Redazione**

35-Moto-terapia: Vanni Oddera a cura della **Redazione**
 36-Il cinema e la cucina a cura della **Redazione**
 37-La dieta della longevità a cura della **Redazione**
 40-Alla scoperta di tre capitali europee in sella alla bicicletta: Vienna, Bratislava e Budapest di **N. Alborino**
 42-I mille artifici di Arcimboldi: dalle verdure al volto umano di **C. Marchesi**
 43-Dream. L'arte incontra i sogni di **O. De Caro**
 44-Comics medicine di **Gappo**



La copertina
 Elaborazione grafica di: **Antonio Di Siero**

PUBBLICIZZA LA TUA AZIENDA SU M.T.M. TROVEREMO IL MODO DI FAR CRESCERE LA TUA ATTIVITÀ

PER LA TUA PUBBLICITÀ

065813375

Fax 065882332

e-mail:

eugenioraimondo@tiscali.it

Le associazioni NON-PROFIT avranno sempre da M.T.M. la possibilità di ricevere un servizio gratuito per i loro annunci. Infine daremo ampio spazio al malato che volesse esprimere le sue impressioni sulla rivista, i suoi suggerimenti

ABBONAMENTI

Abbonamento per 4 numeri di 10,00€: tramite versamento sul c/c postale 57939852 intestato alla Medical Team s.r.l. Via Ippolito Nievo, 61 00153 Roma

Oppure: IBAN UNICREDIT IT 22 V 02008 05003 000400226792

I dati inviati saranno trattati secondo l'informativa legge 675/96 [tutela dei dati personali]



UNA LUCE DI SPERANZA SUL MIO LETTO: NON SONO SOLA

di Eugenio Raimondo

MI SVEGLIO DI SOPRASSALTO NELLA NOTTE. Un forte temporale si abbatte sulla campagna dove vivo con i miei genitori e i miei due fratellini. Un lampo illumina a giorno il cielo e il casolare. I cani abbaiano instancabili al rumore dei tuoni. La pioggia picchia violentemente sulle finestre di casa. Il gatto, sul mio letto, vigila con gli occhi spalancati. Ho tanta paura. Sono Anna, ho un handicap mentale e fisico. Dicono che quando sono nata il mio cervello ha avuto per un attimo poco ossigeno e questo mi ha reso disabile. Ma io comprendo tutto e non posso muovermi come vorrei, né parlare bene. Vivo la mia giornata sulla sedia a rotelle. Quando sono fortunata mio zio, in pensione, mi porta in città. Io allora sono felice perché vedo tanta gente, i ragazzi della mia età che si abbracciano. A volte si baciano. Spesso trascorro la giornata davanti alla tv, accanto al mio micio. Ho sedici anni. Sento che qualcosa sta cambiando in me, avverto delle pulsioni frenate dal mio stato. Mentre penso soffia il vento forte e sbatte la porta del fienile. I cavalli nitriscono. I vetri appannati delle finestre lasciano intravedere un ti voglio bene che il mio amico Gigi aveva segnato con le sue dita tempo fa. Fa molto freddo. I miei fratelli accanto al mio letto dormono sotto un mucchio di coperte. La notte, nostra madre ci rimbecca e si accerta se dormiamo serenamente. Io ho un letto con una tavola ai lati che mi protegge da una eventuale caduta. Quando mi emoziono il mio corpo comincia a danzare, non controllo le mie mani che, distoniche, si muovono da sole. Vorrei a volte non essere cosciente per non comprendere. Così è un dolore profondo. Sento e comprendo, sogno e desidero, *penso ma non sono*. Mi sento intrappolata in un corpo che non vorrei. So che c'è Dio che ha creato il mondo con il mare, il sole, la terra, il cielo, i ruscelli, e i fiori, le libellule, le farfalle, i gabbiani, i cigni, il giorno e anche la notte. So che suo Figlio per la nostra vita eterna è stato appeso alla croce come gli ultimi degli esseri umani. Mi sento privilegiata, nonostante la mia diversità, rispetto alla sua sofferenza, penso. Questo mi rasserena. Il temporale esaurisce la sua rabbia, ha smesso di piovere. I ruscelli trascinano le foglie cadute per il forte vento. L'alba si intravede. Il primo raggio di sole è sul mio letto. Sono più serena. Svanisce la scritta sul vetro. Un amore più grande mi travolge <



MTM a cura della Medical Team s.r.l.
Partita I.V.A. 02418140782

Sede legale Via Latina snc
87027 Paola [Cosenza]
tel. 0982 - 621005

Sede romana Via Ippolito Nievo, 61
00153 Roma
tel. 06.5813375
Fax 06.5882332

E-mail eugenioraimondo@tiscali.it

Sito internet www.mtmweb.it



Direttore responsabile Dott. Eugenio Raimondo
[eugenioraimondo@tiscali.it
www.eugenioraimondo.it]
Giornalista pubblicista iscritto all'Ordine Regionale del Lazio, tessera n° 118906

Editore
Medical team s.r.l.

Coordinatore redazionale
Colette

Comitato scientifico
Eugenio Raimondo, Giovanni Sampietro,
Luigi Montella, Maria Immacolata Maciotti,
Antonio Di Maio, Elvira Stillo,
Romana Raimondo

Tecnologie e produzione
Luca Raimondo [raimondo76@gmail.com]

Collaboratori
Nicoletta Alborino, Mirella Bufalini,
Olimpia De Caro, Serena Fumaria, Luca Raimondo

Autori degli articoli di questo numero
D. Cecchi, F. Di Todaro, C. Marchesi, P.L. Rossi,

Responsabile segreteria di redazione
Nicoletta Alborino
nicoletta.alborino@gmail.com

Progetto grafico e impaginazione
Marisa Puglisi [marisapuglisi@alice.it]

Web master
Domenico Vetere

Stampa
Atena s.r.l. Via di Val Tellina, 47 00151 Roma

Autorizzazione del Tribunale di Roma n° 215/2002 del 9/5/2002
Iscrizione Reg. Naz. della Stampa-R.O.C.



Questo periodico è associato all'Unione Stampa Periodica Italiana

CONGRESSO INTERNAZIONALE: IL PROF. EUGENIO RAIMONDO E LA MEDICALTEAM ALLA PRAVARA UNIVERSITY IN INDIA

di Eugenio Raimondo



L'India ufficialmente Repubblica dell'India è uno Stato federale dell'Asia meridionale, con capitale Nuova Delhi. È il settimo Stato per estensione geografica al mondo (3.287.263 km²) e il secondo più popolato, con 1.335.250.000 abitanti (censimento 2017). È bagnato dall'Oceano Indiano a sud, dal Mar Arabico a ovest e dal golfo del Bengala a est. Possiede una linea costiera che si snoda per 7.517 km. Confina con il Pakistan a ovest, Cina, Nepal e Bhutan a nord-est, Bangladesh e Birmania a est.

Sede della civiltà della valle dell'Indo e regione di rotte commerciali storiche e di vasti imperi, il subcontinente indiano è stato identificato con il suo commercio e la ricchezza culturale per gran parte della sua lunga storia. Quattro grandi religioni del mondo (l'induismo, il buddismo, il giainismo e il sikhismo) sono nate qui, mentre lo zoroastrismo, l'ebraismo, il cristianesimo e l'islam arrivarono entro il I millennio d.C. dando forma

nella regione a una grandissima diversità culturale. Gradualmente annessa alla Compagnia britannica delle Indie orientali dai primi decenni del XVIII secolo e colonizzata dal Regno Unito dalla metà del XIX secolo, l'India è diventata un moderno Stato nazionale nel 1947, dopo una lotta per l'indipendenza che è stata caratterizzata da una diffusa resistenza non violenta guidata da Gandhi.

L'India è la dodicesima più grande economia del mondo in termini nominali e la quarta in termini di potere d'acquisto.

Riforme economiche hanno trasformato lo Stato nella seconda economia a più rapida crescita (è uno dei cinque Paesi a cui ci si riferisce con l'acronimo BRICS), ma nonostante ciò il Paese soffre ancora di alti livelli di povertà, analfabetismo e malnutrizione, oltre ad avere un sistema sociale basato sulle caste. Società pluralistica, multilingue e multiethnica, l'India è inoltre ricca sul piano naturale, con un'ampia diversità di fauna selvatica e di habitat protetti.

INTRODUZIONE: L'INDIA

VITA QUOTIDIANA



LA FIGURA DI GHANDI

«Non desidero rinascere. Ma se devo rinascere, vorrei rinascere "intoccabile", in modo da poter dividere il suo dolore, la sua sofferenza e l' affronto che gli viene recato, cercando così di liberare me stesso e lui da questa condizione miserabile»

MOHANDAS GHANDI, detto Mahtama (Grande Anima), nacque a Porbandar nel 1869 da un diplomatico di modeste origini e da una seguace del giainismo, religione che predicava non violenza, digiuni e dieta vegetariana, elemento che influenzò molto la sua educazione.

Nel 1893 si trasferì a Londra, dove si laureò in Legge. Dopo poco fu assunto da una ditta indiana in Sudafrica, è qui che in un clima di discriminazioni sociali sviluppò le sue convinzioni, venendo anche a contatto con le dure realtà degli "Intoccabili", coloro che nella religione Indù rappresentavano le persone meno importanti che spesso ricevevano minacce ed erano costrette a svolgere i lavori più umili.

Nel 1915 tornò in India, dove intraprese un'attività sociale e politica contro l'occupazione del paese da parte degli Inglesi, contro la suddivisione della società indiana in caste, in particolare verso le forti discriminazioni che interessavano gli Intoccabili, contro gli



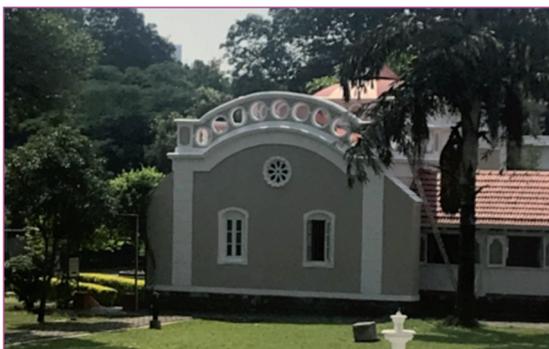
La statua di Gandhi nel palazzo Aga Khan a Pune. La tomba di Gandhi

CONGRESSO INTERNAZIONALE IL PROF. EUGENIO RAIMONDO E LA MEDICALTEAM ALLA PRAVARA UNIVERSITY IN INDIA



scontri fra la maggioranza della popolazione Indù e le minoranze religiose. Nel 1934 il Mhatama si ritirò dalla politica, partendo per un viaggio fra le campagne per insegnare e promuovere la riforma sociale. Allo scoppio della Seconda Guerra Mondiale, Ghandi decise di non sostenere l'Inghilterra se questa non avesse concesso immediatamente l'indipendenza, nonostante tutti fossero contrari al governo Hitleriano e Fascista. Così, 60.000 oppositori furono incarcerati e lo stesso leader fu arrestato insieme alla moglie che morì nel penitenziario per un lungo digiuno, il marito invece fu rilasciato dopo due anni e durante le immediate trattative con l'Inghilterra occupò una posizione di elevata importanza, ottenendo l'indipendenza dell'India il 15 Agosto 1947. Nello stesso periodo il Pakistan fu proclamato stato musulmano autonomo, dato che le discordie fra religioni persistevano. Il 30 Gennaio 1948, l'importante personaggio fu assassinato alle cinque del pomeriggio, mentre si recava a pregare, con tre colpi di rivoltella da un fanatico induista. Il giovane, direttore di un quotidiano, esigeva la guerra contro il Pakistan, la soppressione dei musulmani e il ritorno all'ortodossia induista, in pratica aveva idee simili a quelle del Mahatma, ma "usava la pistola invece che l'arcoliao".

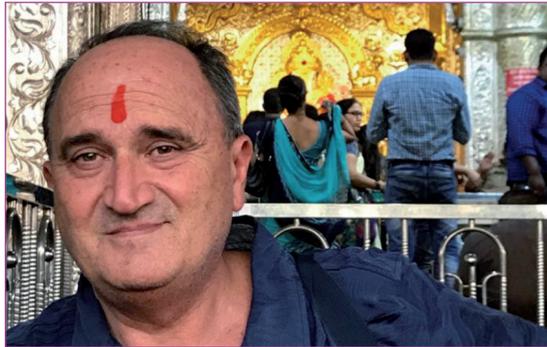
La "guerra" di Ghandi, infatti, fu fondata su principi di pace, dialogo e non-violenza, egli combatteva attraverso la disubbidienza civile e il rifiuto di sottostare alle regole del sistema indiano.



Vedute del giardino del Palazzo, il Prof. Raimondo con i professori G. Malcangi, F. Inchignolo, M. Serafini. Con un bimbo, con una disabile

INTRODUZIONE: L'INDIA

INDUISMO



L'INDUISMO Non ha un fondatore o un profeta, è una filosofia di vita, un modo di vivere. Il fulcro del pensiero induista è basato sul concetto di "Karma" e "Dharma", il primo indica il susseguirsi delle azioni che, se saranno buone, incarnazione dopo incarnazione condurranno al congiungimento con l'Essere Supremo. Il Dharma invece mostra il dovere, la virtù; le leggi che regolano la società, i



GANESHA IL DIO ELEFANTE L'amato dio elefante, popolarmente conosciuto come Ganesha, Ganesh o Ganapati, ha da sempre affascinato gli uomini di tutto il mondo e di tutte le epoche.

Ganesha o Ganesh è una delle rappresentazioni di Dio più conosciute e venerate; figlio primogenito di Shiva e Parvati, viene raffigurato con una testa di elefante provvista di una sola zanna, ventre pronunciato e quattro braccia, mentre cavalca o viene servito da un topo, suo veicolo. Spesso è rappresentato seduto, con una gamba sollevata da terra e ripiegata sull'altra, nella posizione dell'alitasana. Solitamente il suo nome è preceduto dal titolo di rispetto induista, *Shri*. La figura di Ganesha è un archetipo carico di significati che rappresentano uno stato di perfezione, e il modo per raggiungerla; Ganesha è, infatti, il simbolo di colui che ha scoperto la Divinità in se stesso. Egli è il perfetto equilibrio tra energia maschile (Shiva) e femminile (Shakti), tra forza e dolcezza, tra potenza e bellezza. Simboleggia inoltre la capacità discriminativa che permette di distinguere la verità dall'illusione, il reale dall'irreale.

La **testa d'elefante** simboleggia fedeltà, intelligenza e potere discriminante.

Larghe orecchie denotano saggezza, capacità di ascolto e di riflessione sulle verità spirituali.

SFRUTTAMENTO MINORILE

Secondo i dati diffusi dall'Unicef, sono 150 milioni i bambini che, nel mondo, sono costretti a lavorare rischiando la propria salute fisica e mentale. Sebbene siano i Paesi dell'Africa Subsahariana a detenere il record dello sfruttamento minorile, con il 28% di baby lavoratori sul totale dei bambini di età compresa tra i cinque e i quattordici anni, l'India resta uno dei Paesi dove questo problema è maggiormente avvertito.



CONGRESSO INTERNAZIONALE IL PROF. EUGENIO RAIMONDO E LA MEDICALTEAM ALLA PRAVARA UNIVERSITY IN INDIA



All'ingresso del tempio è uso togliere le scarpe in segno di rispetto. Alcuni degli oggetti che si trovano all'entrata del tempio come dono

rapporti di ogni individuo con gli altri. La religione induista ha un'iconografia molto ampia rappresentata da una serie di diversi Dei adorati dai fedeli. Non possiede un unico Dio, non ha una gerarchia religiosa e non pretende dai propri aderenti una professione di fede (come invece fanno moltissime religioni monoteiste... purtroppo).

La **proboscide ricurva** sta ad indicare le potenzialità intellettive, che si manifestano nella facoltà di discriminazione tra reale ed irreale. Sulla **fronte** ha raffigurato il Tridente (simbolo di Shiva), che simboleggia il Tempo (passato, presente e futuro), ne attribuisce a Ganesha la padronanza. Il **ventre obeso** è tale poiché contiene infiniti universi, rappresenta inoltre l'equanimità, la capacità di assimilare qualsiasi esperienza con sereno distacco, senza scomporsi minimamente.

La **gamba** che poggia a terra e quella sollevata indicano l'atteggiamento che si dovrebbe assumere partecipando alla realtà materiale e a quella spirituale, ovvero la capacità di *vivere nel mondo senza essere del mondo*.

Le **quattro braccia** di Ganesha rappresentano i quattro attributi interiori del corpo sottile, ovvero: *mente, intelletto, ego, coscienza condizionata*;

In una mano brandisce un'**ascia**, simbolo della recisione di tutti i desideri, apportatori di sofferenza.

Nella seconda mano stringe un **lazo**, simbolo della forza che lega il devoto all'eterna beatitudine del Sé.

La terza mano, rivolta al devoto, è in un atto di **benedizione** (abhaya).

La quarta mano tiene un **fiore di loto** (*padma*), che simboleggia la più alta meta dell'evoluzione umana.

Nelle quattro mani tiene: un bicchiere contenente acqua, utilizzato per creare la vita; un rosario usato per tenere conto dello scorrere del tempo; il testo dei Veda; un fiore di loto.

Nonostante il governo abbia cercato, negli anni, di arginare il fenomeno, resta alto in India il numero di bambini costretti a passare ore nelle miniere o nelle fabbriche, svolgendo lavori usuranti fin da giovanissimi. Il 10% dei bambini di età compresa tra i cinque e i quattordici anni è un lavoratore. Più di dieci milioni di bambini sono costretti a lavorare. Di questi, 8 milioni vivono nelle aree rurali, mentre 2 milioni risiedono nelle grandi città del Paese



INTRODUZIONE: L'INDIA

IL CIBO

CARATTERISTICHE DELLA CUCINA INDIANA La cucina indiana è molto variegata e le sue caratteristiche sono il risultato di diversi fattori climatici, storici, religiosi e filosofici. Il cibarsi viene considerato come parte integrante dell'esperienza spirituale. L'India è un paese ricco di prodotti naturali. Nella valle dell'Indo si ebbe già 7000 anni prima di Cristo lo sviluppo dell'agricoltura e dell'allevamento di bestiame. Il clima ha, da sempre, reso disponibile una varietà di cibi e spezie in diverse aree del Paese. Invasioni di stranieri e contatti commerciali hanno introdotto nella cucina indiana influenze arabe, cinesi, mongole, turche, musulmane, inglesi e portoghesi. I musulmani (con il periodo Moghul) introdussero per esempio i kebab o specialità quali i *biryani* e *pulao* (composti da riso mescolato a carni o verdure speziate) e vari tipi di frutta quali pesche, albicocche, prugne, meloni, agrumi e così via. Nonostante le varianti regionali, i denominatori comuni della cucina sono l'uso del riso, ma anche del pane e dei legumi come alimenti di base, nonché l'arricchimento di sapori e aromi tramite spezie e salse. I metodi di preparazione dei piatti sono molteplici. Oltre alla frittura vengono privilegiate le cotture lente (cibi stufati).

Il termine *curry*, oltre a indicare una miscela di spezie, significa anche salsa e quindi pure cibi (carne, pesce o verdure) cotti in una base liquida. Nell'India del Sud, specie nel Tamil, vi sono i *sambar* o i *rasam*, stufati a base di lenticchie (*dal*) e varie verdure tra cui carote,



AL MERCATO



CONGRESSO INTERNAZIONALE IL PROF. EUGENIO RAIMONDO E LA MEDICALTEAM ALLA PRAVARA UNIVERSITY IN INDIA

okra, zucca, cipolle o pomodori e così via, aromatizzati al tamarindo, coriandolo, turmerico, peperoncino e altre spezie. Nel Nord prevalgono le basi di cottura e le salse che utilizzano latticini (latte, panna o yogurt o formaggio Panir).

Sempre nella regione settentrionale è diffuso il tandoor, un forno particolare rivestito di argilla e interrato, utilizzato per cuocere carni e pani attraverso il calore delle pareti. La parola tali indica un pasto composto da più cibi, condimenti e pani, servito su di un vassoio rotondo di acciaio, spesso inossidabile, (oggi anche in plastica), dai bordi rialzati e suddiviso in settori, su cui vengono appoggiati sia gli alimenti, sia alcune ciotole, sempre metalliche, per i cibi liquidi (zuppe e salse). I *chaat* sono "fuoripasto", in genere acquistabili lungo le strade da venditori ambulanti o in alcuni locali, serviti su piccoli piatti metallici o in contenitori di foglie di banana. Componenti tipici sono riso soffiato, *puri* (pani fritti farciti), *samosa* (una sorta di pasta salata frita, dalla forma piramidale, ripiena di patate, cipolla, formaggio Panir, piselli o carne, menta, tamarindo, coriandolo o altre spezie), *papdi* (una sorta di cracker fritti), patate schiacciate e così via. Queste preparazioni vengono poi spesso addizionate con cipolla, pomodoro, peperoni, mango fresco o semi di melograno, condite con chutney o yogurt e speziate con il chaat masala che combina, per esempio, zenzero, mango in polvere essiccato, cumino, coriandolo, pepe e sale nero.



LA CONFERENZA

L'OBIETTIVO DELL'ISTITUTO



PRAVARA UNIVERSITY RURAL DENTAL COLLEGE

L'obiettivo dell'Istituto è quello di gettare le basi e creare un ambiente accademico e di ricerca avanzato per la manodopera scientifica medica e di altro tipo che possa identificare e affrontare efficacemente i problemi peculiari affrontati nell'attuazione di un pacchetto completo di assistenza sanitaria rurale nel paese. Le conoscenze e le competenze appropriate, pertinenti e aggiornate sono messe a di-

L'OBIETTIVO DELLA CONFERENZA



La Prof.ssa Gianna Di Palma

L'obiettivo della conferenza è stata di fornire una piattaforma comune a accademici, ricercatori, scienziati, professionisti del settore e studenti per mostrare il loro lavoro di ricerca e creare un forum per uno scambio efficace di idee per affrontare le future sfide globali dal punto di vista delle tendenze emergenti nella medicina rigenerativa, fattori di crescita, cellule staminali, biotecnologie e biologia molecolare. L'obiettivo principale della conferenza è stato quello di evidenziare la necessità sempre crescente e critica di incoraggiare soluzioni innovative con un potenziale di portata globale. In una sessione dedicata alla Special Care la Medicalteam (relatore il Prof.

CONGRESSO INTERNAZIONALE IL PROF. EUGENIO RAIMONDO E LA MEDICALTEAM ALLA PRAVARA UNIVERSITY IN INDIA



DENTAL COLLEGE COMPLEX

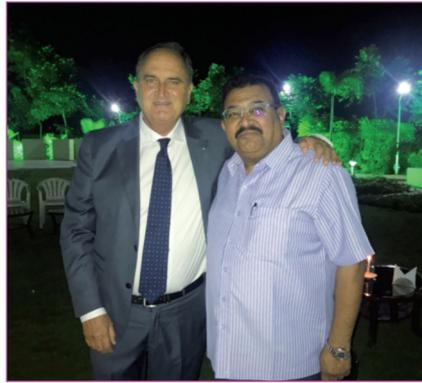
sposizione dei membri della comunità di livello base per inviare ricercatori di dottorato in scienze mediche e sanitarie. L'Istituto è emerso come alternativa ai tradizionali programmi medici e di assistenza sanitaria attraverso l'internazionalizzazione, l'innovazione negli studi accademici e di ricerca e ha raggiunto lo status di Deemed University nel 2003.

2nd INTERNATIONAL WAGRO CONGRESS ON REGENERATION, STEM CELLS AND GROWTH FACTORS

OCTOBER, 25 - 27, 2018

Eugenio Raimondo) ha descritto le varie tipologie di handicap affinché l'odontoiatra possa scegliere la migliore metodica di approccio per la prevenzione, le cure ed il mantenimento delle prestazioni eseguite sia in ambulatorio che in anestesia generale per i pazienti non collaboranti. Ha mostrato una casistica molto ampia di riabilitazioni implantoprotesiche ai pazienti speciali (trapiantati di cuore, gravi disabilità mentali e fisiche, malattie rare), ricevendo riconoscimenti internazionali e i complimenti da parte di colleghi di altri paesi del mondo, veramente sorpresi della qualità dei risultati clinici nonostante la difficoltà di gestione di questi pazienti.

CONGRESSO INTERNAZIONALE IL PROF. EUGENIO RAIMONDO E LA MEDICALTEAM ALLA PRAVARA UNIVERSITY IN INDIA



Con il Rettore dell'Università di Pravara

Con gli studenti



Partecipanti alla cerimonia

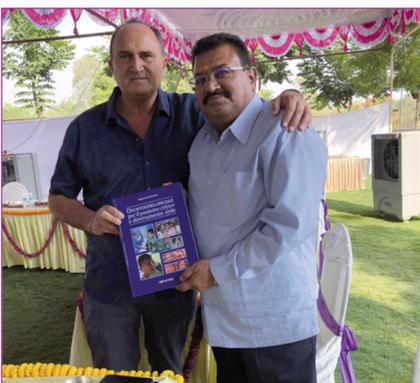
Il tabellone del congresso

Con una studentessa alla cerimonia di apertura del congresso



Durante la relazione

Con il professor Aldo Bruno Gianni



La consegna del libro "Odontoiatria speciale per il paziente critico e diversamente abile"

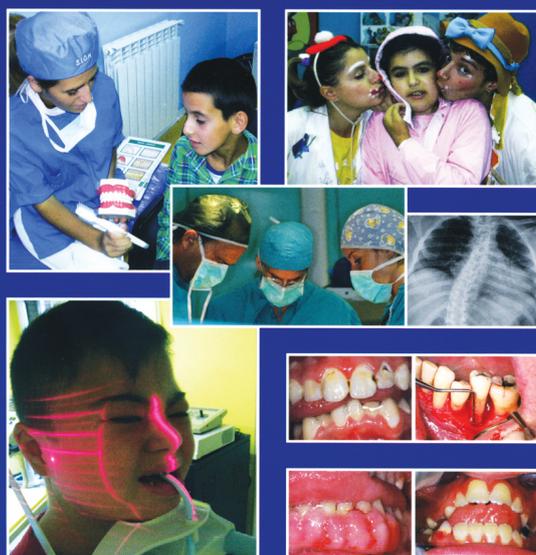
Foto di gruppo alla cerimonia di chiusura del Congresso. In primo piano il Prof. Isacco Ciro Gargiulo con un Congressista

Cerimoniale

L'OPERA PASSA IN RASSEGNA I VARI ASPETTI DELLA DISABILITÀ

Eugenio Raimondo

ODONTOIATRIA SPECIALE per il paziente critico e diversamente abile



edi-ermes

Tra gli obiettivi principali vi è la divulgazione delle conoscenze attuali inerenti alle modalità di approccio clinico, in regime di anestesia locale o generale, affinché la curiosità maturata stimoli l'obbligo professionale e morale di elargire a questi malati speciali una prestazione dignitosa nel rispetto della validità della persona

INFOLINE:

0658363281-337783527

ACCORDO DI COOPERAZIONE CULTURALE E SCIENTIFICA TRA L'UNIVERSITA' DI BARI ALDO MORO E LA MEDICALTEAM

Il Magnifico Rettore dell'Università Aldo Moro di Bari il Prof. Antonio Felice Uricchio ed il Prof. Eugenio Raimondo Amministratore Unico della Medicalteam srl hanno sottoscritto in Maggio 2018 una importante Cooperazione.

di Eugenio Raimondo

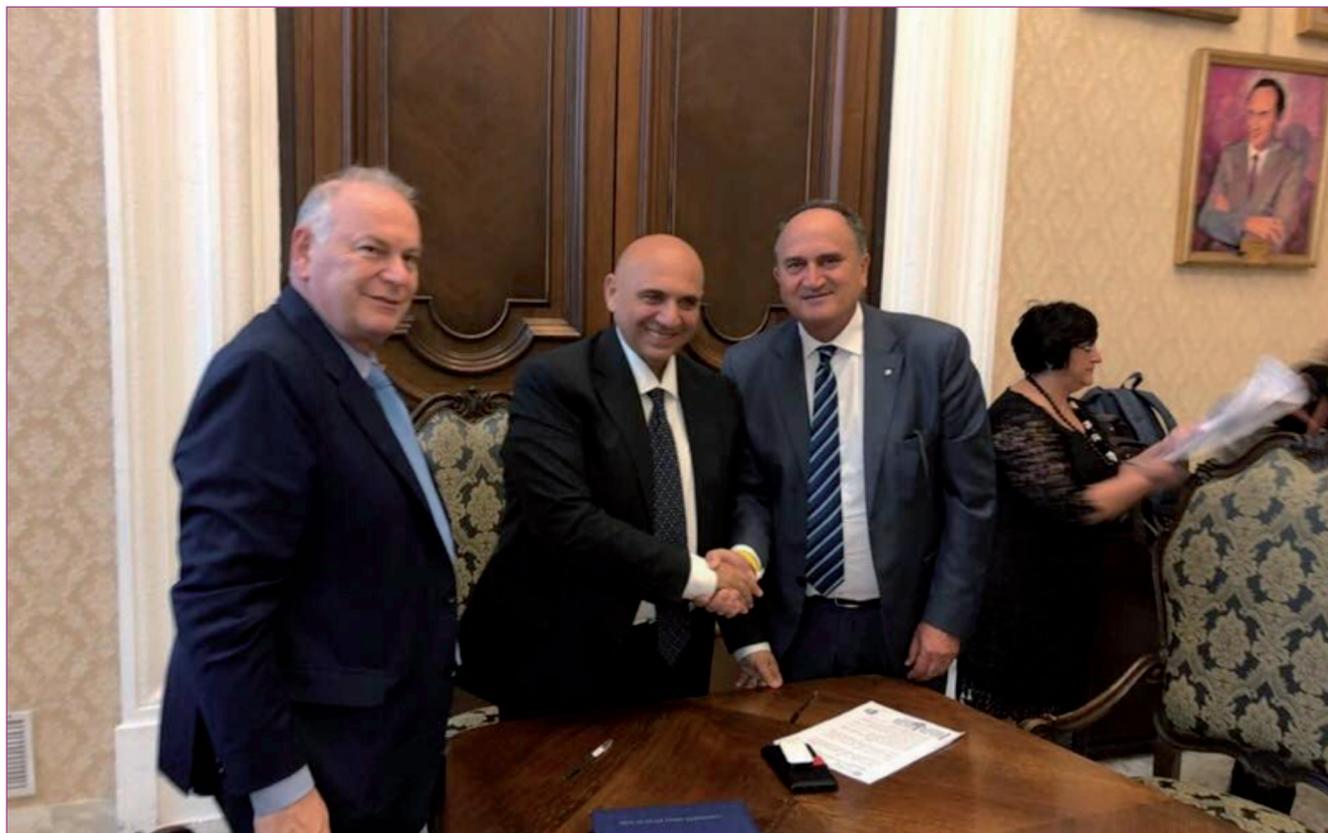


Il Prof. Eugenio Raimondo firma l'accordo con il Rettore Prof. Antonio Uricchio

N EI SUOI OBIETTIVI L'UNIVERSITÀ DI BARI persegue la ricerca e la formazione per lo sviluppo della conoscenza critica, aperta al dialogo e all'interazione tra culture, rispettando la libertà della ricerca e dell'insegnamento, promuove la collaborazione con Università ed Istituti di Ricerca italiani e straniere ed aderisce a reti e consorzi internazionali.

Sostiene la mobilità internazionale di tutte le sue componenti e partecipa a programmi volti a rafforzare le relazioni tra insegnanti e studenti nei diversi paesi, favorisce la caratterizzazione internazionale dei propri corsi di studio. Grazie all'accordo con *Medical Team*,

partirà nel 2019 un percorso formativo di odontoiatria speciale all'Università "Aldo Moro" di Bari. La partnership tra l'Università pugliese e la struttura guidata da **Eugenio Raimondo**, che da anni si occupa di formazione scientifica e pratica clinica odontoiatrica sui pazienti diversamente abili, consentirà nei prossimi anni all'ateneo di potenziare la materia nei Corsi di Laurea di Odontoiatria e Protesi Dentaria e di creare supporto logistico ed esperienza pratica per i Master di secondo livello dell'Università, *Short Master, Summer and Winter School, Graduate Schools*. Nasceranno inoltre master dedicati e altre attività didattiche, rivolte sia a giovani studenti che ad affermati professionisti. «In particolare stiamo



organizzando un Master con il Professor Francesco Inchingolo, a cui darò tutto il contributo pratico e didattico con la società *Medical Team*, anche presso strutture ospedaliere dove lavoriamo -ci ha detto Eugenio Raimondo- Il Master in *Special Care* sarà internazionale e avrà studenti provenienti da diversi Paesi europei. È una svolta nella formazione universitaria, che fino ad ora non aveva dato grande spazio alla formazione in un campo così delicato come è quello della cura del paziente diversamente abile» ha sottolineato Raimondo, che nella sua vita professionale ha effettuato più di 13 mila interventi in narcosi su disabili. Con questo accordo, spiega il Rettore dell'Università

di Bari **Antonio Uricchio**, «rafforza la cooperazione in ambito internazionale e con riferimento anche al rapporto fra sistema universitario, mondo professionale ed esperenziale. La firma di queste convenzioni con contesti professionali così qualificanti rappresenta una grande opportunità per i nostri giovani, che potranno maturare un'esperienza significativa, e per l'evoluzione e lo sviluppo delle attività di ricerca che porteremo avanti». Tra i punti dell'accordo, infatti, figura anche la realizzazione di progetti di ricerca comuni, che potranno contribuire a implementare la letteratura scientifica sulle terapie del cavo orale nei pazienti con bisogni speciali <

In alto
il Prof.
E. Raimondo
con il Rettore
e il Prof.
F. Inchingolo



CIBO E SALUTE

Quali sono gli stili di vita e le abitudini alimentari associati ad una migliore qualità della vita ed ad un minor rischio di ammalarsi?

di Nicoletta Alborino



Quattro tipi di diete. Dall'alto: dieta mediterranea, dieta paleolitica, dieta dissociata, dieta Dukan

DIETE, NUTRIENTI, CIBO BIOLOGICO, alimenti da evitare e quelli che ci aiutano a stare meglio: di questi (e altri) argomenti se ne parla sempre di più. Oggi siamo più attenti a quello che portiamo in tavola e - lo confermano le indagini di mercato - vogliamo essere sicuri di mangiare in modo sano. Meglio così? Certo. Ma per sapersi orientare nelle scelte alimentari di tutti i giorni, evitare i falsi miti e non spendere una fortuna ogni volta che ci sediamo a mangiare occorre anzitutto conoscere e padroneggiare l'argomento.

Una lista interminabile di illuminati propone diete miracolose, curative per tutto e per tutti, si illustrano teorie affascinanti ed evocative che spesso mescolano verità con trovate geniali autoreferenziali. Il risultato finale di queste diete, quando va bene, è quello di avere una dieta costosa e piena di divieti e privazioni e con effetti positivi sulla salute simili a quelli ottenibili (senza costi aggiuntivi) seguendo il buon senso e le raccomandazioni basate sugli studi scientifici su dieta e cancro. Quando va male, un'indicazione alimentare inappropriata può provocare danni ed effetti collaterali anche irreversibili.

Si parla spesso di "dieta sana", senza sapere cosa significa in termini pratici questa espressione. Una dieta è un insieme di diversi cibi. Partendo dai dati scientifici disponibili è possibile creare categorie stan-

dard nelle quali inserire gli alimenti e indicare quali sono più importanti per la salute, identificando così una dieta sana. Disponiamo oggi di un'incredibile quantità di dati scientifici sul tema che non solo indicano quali cibi influenzano la salute, ma che ci dicono anche in quale direzione la influenzano e quale è l'entità dell'effetto.

Accanto alle diete che prevedono il consumo di tutti i tipi di alimenti (onnivore) sono presenti regimi alimentari che ne escludono alcuni per scelte etiche, ambientaliste, religiose o legate alle mode del momento:

- diete a base di frutta e verdura con esclusione totale o parziale di alimenti di origine animale (diete vegetariane, vegane, fruttariane)
- diete basate sul rifiuto di metodi utilizzati nella preparazione dei cibi (diete crudiste)
- diete ad elevato o a ridotto consumo di calorie (diete iper- o ipocaloriche)
- diete ad elevato consumo di un nutriente, ad esempio le proteine (diete iperproteiche)
- diete di esclusione, basate sull'eliminazione di un cibo, o di una categoria di alimenti, ritenuti dannosi per una determinata persona
- diete basate sulla scelta e combinazione, equilibrata, di cibi acidi e cibi alcalini (dieta macrobiotica)

LA DIETA MEDITERRANEA

Perfetta per chi adora la cultura gastronomica della nostra terra e non vuole discostarsene mai, nemmeno quando è il momento di perdere qualche kg di troppo. I protagonisti in tavola sono frutta e verdura, seguiti a ruota da legumi, pesce, olio e pasta. Il trucco è assumere giuste percentuali di nutrienti: l'ideale sarebbe che il 55% delle calorie quotidiane fosse costituito da carboidrati, il 15-20% da proteine e il 25/30% da grassi. Attenzione: sono sempre da preferire i grassi insaturi, come l'olio extravergine di oliva, rispetto a quelli saturi, come il burro.

LA CRONODIETA

Si basa sull'assunto che tutto si può mangiare, in qualsiasi quantità, ma solo in determinati orari. Alcune fasce orarie, infatti, sarebbero più adatte per assimilare alcuni alimenti piuttosto che altri: pane, pasta e legumi vanno consumati nella prima parte della giornata, mentre carne, pesce e uova andrebbero mangiati di sera (ma mai associati ai glucidi). Come molti altri regimi alimentari, anche la cronodieta concorda che la frutta non debba essere mangiata a fine pasto, ma sempre lontano da pranzo e cena, entro il primo pomeriggio.

LA DIETA DUKAN

Seguitissima e diffusissima (soprattutto grazie al best seller "Non so dimagrire"), è la dieta che promette di perder peso più velocemente tra tutte. Prevede quattro fasi: la fase d'attacco conta 72 possibili alimenti, tutti proteici. La seconda fase (cosiddetta fase di crociera) alterna giorni di sole proteine ad altri giorni di proteine e 28 possibili verdure di contorno. La terza fase, di consolidamento, ritrova man mano tutti gli alimenti persi per strada. La quarta e ultima fase, dedicata al mantenimento, è importantissima per non recuperare i kg persi. Si alle proteine un giorno alla settimana, più tre cucchiaini di crusca e avena al giorno.

LA DIETA PALEOLITICA

Non ci sono pasti dettati dalle convenzioni: si mangia solo quando si ha fame, seguendo il ritmo naturale di fame/sazietà (e non di colazione, pranzo, cena e spuntini). Gli alimenti da considerare sono semplici: carne, frutta e verdura. I carboidrati vanno ridotti all'osso, così come cereali, latticini e zuccheri raffinati, perché si tratta di alimenti trattati. Per verificare se un alimento rientra nella dieta paleolitica oppure no, è necessario porsi la domanda "esiste in natura o deriva da un processo industriale di trasformazione?"

LA DIETA DEL GRUPPO SANGUIGNO

Secondo il medico che l'ha formulata, ogni persona risponde al cibo in modo diverso, in base al proprio gruppo sanguigno. Indicatissima la carne per chi ha il gruppo sanguigno O; un po' meno per chi appartiene al gruppo A, che dovrebbero preferire le proteine vegetali ed evitare

i latticini; se la passa bene chi è del B, perché ha facilità nell'assimilare sia verdura, che cereali e latticini; nessun problema per chi è AB.

LA DIETA ZONA

Pensata da un medico per tutti gli sportivi che volevano perdere peso senza inficiare la prestanza degli allenamenti e la resa agonistica. Questa dieta si può riassumere nella formula 40-30-30, che significa dedicare il 40% del pasto ai carboidrati, il 30% alle proteine (carne, pesce e uova) e il 30% ai grassi. Contrariamente alle solite diete, non bisogna pensare agli alimenti in base alle loro calorie, ma considerarne la reazione ormonale sul nostro organismo. Un diktat imprescindibile: per trarne giovamento, è indispensabile associare un'attività fisica quotidiana.

LA DIETA DEL SUPERMETABOLISMO

È la dieta che riattiva il metabolismo. La durata di questo programma è di 4 settimane e ogni settimana è suddivisa in tre fasi. La prima calma gli ormoni dallo stress; la seconda ha l'obiettivo di sbloccare il grasso accumulato; la terza è utile per liberare gli ormoni che bruciano l'adipe. Questo regime non si basa sul conteggio delle calorie ma consente ben 5 pasti al giorno con, in più, due spuntini. Il raggiungimento dell'obiettivo prefissato, ovvero -8 chili in un mese, sarà possibile solo rispettando alcune regole. Sono vietati i latticini, lo zucchero, la farina di grano, il mais, la soia, la teina e la caffeina. È, inoltre, fondamentale non saltare nessuno dei 5 pasti giornalieri e consumare la colazione entro mezz'ora dal suono della sveglia.

LA DIETA DISSOCIATA

Forse tra le più famose e le più testate. Seguirla è molto semplice, perché basta solo ricordarsi alcune regole fondamentali: il pasto più abbondante dev'essere fatto tra le 13 e le 16, facendo attenzione a non associare carboidrati e proteine, la frutta e la verdura devono diventare la parte principale del pasto, bisogna assumere proteine, amido e grassi in quantità limitata, scegliere alimenti integrali, evitando quelli raffinati e processati, fare una pausa di circa 4 ore tra pasti differenti, disertare l'abitudine di concludere il pasto con frutta e dessert. A giurarne non sarà solo il girovita, ma si risolveranno da sé anche alcuni piccoli disturbi gastrointestinali.

LA DIETA DEL MINISTRONE

Considerata l'ultima spiaggia dei casi più disperati, consiste nell'assumere minestrone per una settimana intera, senza limiti di quantità. Il minestrone può essere accompagnato da frutta, tè e succhi di frutta non zuccherati. Dopo i primi tre giorni con questo regime alimentare, si può aggiungere il latte o lo yogurt, il giorno successivo la carne di manzo e l'ultimo giorno anche riso integrale. Dopo una full immersion di una settimana, però, la dieta del minestrone dev'essere interrotta.



NON È MAI TROPPO TARDI PER SCEGLIERE LA DIETA MEDITERRANEA

Frutta, verdura, olio d'oliva e pesce riducono la mortalità complessiva fino al 37 per cento. L'ipotesi è che gli alimenti di origine vegetale contribuiscano a ridurre lo stato infiammatorio dell'organismo

di Fabio Di Todaro Per gentile concessione della **Fondazione Veronesi** www.fondazioneveronesi.it



CHE LA DIETA MEDITERRANEA sia uno dei pilastri per mantenere un buono stato di salute, prevenire diverse malattie e assicurarsi una vita più lunga era noto. Ma pochi studi avevano finora indagato il ruolo del modello alimentare mediterraneo applicato ai pazienti affetti da malattie cardiovascolari. La lacuna è stata colmata dai ricercatori dell'Irccs Neuromed di Pozzilli (Isernia), che sono giunti a una conclusione significativa. Si è scoperto che tra chi segue una dieta ricca di alimenti di origine vegetale, con un apporto contenuto di prodotti di origine animale, i tassi di mortalità per qualsiasi causa sono ridotti del 37 per cento.

PROTETTI DALLA DIETA MEDITERRANEA

Nello studio, che è una costola del più grande trial Moli-Sani, partito nel 2005 per conoscere i fattori ambientali e genetici alla base delle malattie cardiovascolari e dei tumori, i ricercatori hanno arruolato 1.197 individui con età media pari a 67 anni e con una storia

È emerso che l'apporto di vegetali influisce per il 26 per cento, mentre il pesce garantisce un beneficio quantificabile in una riduzione del rischio di morte pari al 23 per cento

di malattia cardiaca (malattie coronariche ed eventi cerebrovascolari, come gli ictus). I dati sulla dieta sono stati tratti dai questionari alimentari, mentre l'aderenza alla dieta mediterranea è stata valutata attraverso uno specifico score che assegna un punteggio compreso tra 0 e 9. Tanto più i consumi sono conformi alla dieta mediterranea, così come era stata studiata da Ancel Keys, tanto più il punteggio è alto. Durante il periodo di follow-up, durato sette anni e mezzo, si sono verificati 208 decessi. Ma confrontando i dati con il tipo di dieta seguita, s'è notato che l'incremento di due punti nello score era associato a una diminuzione del rischio di morte del 21 per cento in media, mentre la maggiore aderenza alla dieta mediterranea abbassava il rischio del 37 per cento.

FRUTTA E VERDURA FANNO LA DIFFERENZA

Isolando i singoli elementi è stato possibile calcolare il "peso" degli elementi protettivi. È così emerso che l'apporto di vegetali influisce per il 26 per cento, mentre il pesce garantisce un beneficio quantificabile



in una riduzione del rischio di morte pari al 23 per cento. Seguono l'assunzione di frutta e noci (-13,4 per cento) e un elevato apporto di acidi grassi monoinsaturi e saturi (-12,9 per cento). I risultati dell'indagine sono stati tratti dopo aver escluso alcuni fattori che avrebbero potuto condizionare il decorso della malattia, inizialmente presente in tutte le persone coinvolte: come l'età, il sesso, l'introito calorico, il livello di attività fisica, l'abitudine al fumo, l'ipertensione, la presenza di elevati livelli di colesterolo nel sangue e una precedente diagnosi di diabete. Si tratta dei risultati di uno studio osservazionale, che non permette dunque di dire nulla in merito ai rapporti di causa ed effetto. Restano dunque da indagare i meccanismi che rendono la dieta mediterranea un fattore protettivo. Ma non possiamo escludere che alcuni composti apportati dagli alimenti di origine vegetale riducano lo stato infiammatorio e contribuiscano in questo modo a ridurre i tassi di mortalità per tutte le cause.

LA DIETA MEDITERRANEA ALLUNGA LA VITA

Il lavoro ha visto coinvolte dodicimila persone: cinquemila arruolate nel progetto di ricerca e settemila coinvolti in altre sei ricerche, tutte condotte su persone di oltre 65 anni provenienti da diversi Paesi europei. I ricercatori hanno realizzato una metanalisi, ovvero una revisione di diversi studi, con un periodo di osservazione della durata di otto anni. Alla fine dell'analisi, hanno così potuto concludere che «l'aderenza alla dieta mediterranea riduce la mortalità di una quota che è direttamente proporzionale alla dose». Tradotto: quanto più a lungo e con maggior costanza si portano sulla tavola cereali integrali, pesce, frutta e verdura con condimento a base di olio extravergine di oliva, e si consumano con parsimonia carne, latticini e vino, tanto più alte sono le probabilità di sopravvivere in salute. La correlazione - con una riduzione fino al 25 per cento dei tassi di mortalità - è stata valutata nel complesso, con un focus rispetto all'insorgenza di eventi acuti cardio e cerebrovascolari: infarti e ictus,

Oltre a ridurre il rischio di insorgenza di eventi cardio e cerebrovascolari, diverse ricerche hanno evidenziato come la dieta mediterranea aiuti in realtà a mantenere le ossa in salute

per intenderci (ma non solo). Questo perché è ormai opinione condivisa quella per cui una dieta equilibrata, in maniera diretta e non, ovvero riducendo i tassi di obesità, renda meno gravoso il peso degli anni soprattutto a carico dei vasi (e quindi del cervello) e del cuore.

INDICAZIONI (ANCHE) PER GLI ANZIANI

I risultati confermano l'effetto «salva-vita» della dieta mediterranea, nonostante sia profondamente cambiata

rispetto agli albori. Oggi si consumano molto di più prodotti di origine industriale, rispetto al passato. Le abitudini moderne, d'altra parte, poco hanno in comune con quelle degli agricoltori e dei cacciatori, chiamati a fare tesoro delle risorse contadine, con un quantitativo di cibo di gran lunga inferiore rispetto a quello che ci circonda. Le evidenze

raccolte, che per gli addetti ai lavori potrebbero essere anche poco innovative, sono in realtà utili alla luce del progressivo invecchiamento della popolazione. Tra qualche anno, le persone con più di 65 anni rappresenteranno circa un quarto degli europei: perciò occorre identificare quei fattori modificabili che possono garantire non soltanto una lunga vita, ma anche una qualità di vita accettabile.

BENEFICI A 360 GRADI

Oltre a ridurre il rischio di insorgenza di eventi cardio e cerebrovascolari, diverse ricerche hanno evidenziato come la dieta mediterranea aiuti in realtà a mantenere le ossa in salute. I vantaggi riguardano anche l'apparato respiratorio, se i sintomi dell'asma risultano attenuati in chi è abituato a rispettare un regime alimentare di questo tipo. Le ricadute positive interessano anche l'ambito oncologico. Una dieta ricca soprattutto di alimenti di origine vegetale è considerata un antidoto rispetto a diversi tumori <

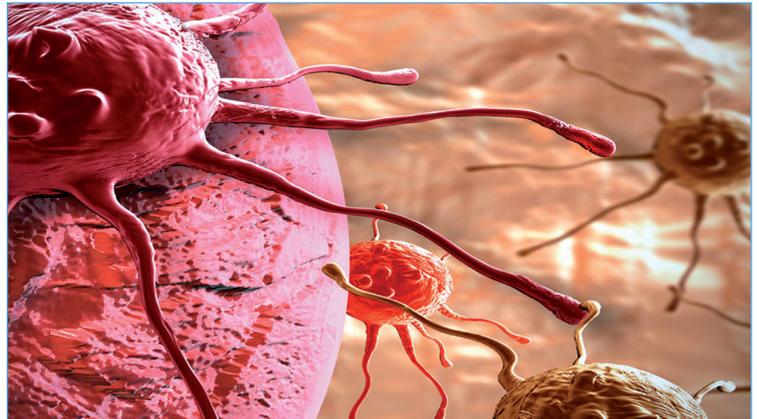
FONTI

Mediterranean diet and mortality in the elderly: a prospective cohort study and a meta-analysis, **British Journal of Nutrition** MEDLINE].

IL TERZO RAPPORTO DEL WORLD CANCER RESEARCH FUND

a cura della Redazione Tratto dal sito: www.wcrf.org/

Il nuovo rapporto del **WCRF** sottolinea come sedentarietà e assunzione di cibi raffinati, a elevato contenuto calorico, rappresentano la benzina di sovrappeso e obesità, oggi identificate tra le principali cause dell'aumento drammatico dell'incidenza delle patologie tumorali in tutto il mondo



L'IPOTESI CHE IL CANCRO avesse una componente ambientale e che, in particolare, la dieta e lo stile di vita potessero essere tra le possibili cause prevenibili nell'insorgenza di tumori circolava già negli anni cinquanta. Per poter trarre conclusioni e raccomandazioni basate sull'evidenza dalle svariate migliaia di studi su dieta e cancro e per poter rispondere alle domande «Possiamo prevenire il cancro mangiando meglio? E se sì, come e che cosa?» è stato necessario condurre una revisione sistematica di tutta la letteratura scientifica con criteri standardizzati ed un protocollo rigoroso.

Il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro, insieme all'American Institute for Cancer Research (AICR), ha raccolto ed analizzato nel 2007 i risultati della ricerca scientifica facendo la revisione sistematica di più di 500mila studi epidemiologici su cibo, alimentazione, attività fisica e rischio di cancro.

Il rapporto del WCRF, alla stesura del quale hanno collaborato i più autorevoli centri di ricerca su dieta e cancro tra i quali l'Istituto Tumori di Milano, parte dal presupposto che il 30 - 40 per cento dei tumori è prevenibile adottando un'adeguata alimentazione e stile di vita e che i benefici di una dieta sana si estendono ad altre patologie cronic-

degenerative e alla qualità della vita nel suo complesso. La salute, quindi, si conquista e si mantiene anche a tavola, seguendo le regole del mangiare sano. Lo scopo dello studio è analizzare il rapporto fra alimentazione e tumori al fine di studiare in che misura dieta, attività fisica e composizione corporea possano modificare il rischio di tumore, con lo scopo di diffondere raccomandazioni basate su evidenze scientifiche per ridurre l'occorrenza del cancro.

Quest'anno sono stati pubblicati gli aggiornamenti a queste raccomandazioni. Il nuovo rapporto sottolinea fin da subito che sedentarietà e assunzione di cibi raffinati, a elevato contenuto calorico, rappresentano la benzina più importante per il sovrappeso e l'obesità che negli ultimi anni hanno condotto ad un aumento drammatico dell'incidenza delle patologie tumorali in tutto il mondo.

Le dieci raccomandazioni riportate nel documento della **World Cancer Research Fund** per prevenire il cancro:

L'alimentazione da sola non può rappresentare la cura del cancro, ma le cure sono più efficaci se i pazienti si alimentano correttamente e, nel complesso, seguono stili di vita adeguati

1. MANTIENI IL GIUSTO PESO: è importante evitare sovrappeso e obesità e limitare l'aumento del peso corporeo nell'età adulta. Mantenere il proprio peso all'interno di un intervallo di normalità. Per monitorare il proprio peso è utile calcolare l'indice di massa corporea o BMI (dall'inglese Body Mass Index). Il

BMI si calcola dividendo il proprio peso (in Kg) per il quadrato dell'altezza (in metri). Il suggerimento del WCRF è di arrivare "snelli" a 21 anni (con BMI tra 21 e 23) e di mantenersi nella fascia di normalità (BMI inferiore a 25) per tutto il resto della vita. Proprio il sovrappeso è infatti tra le cause di 12 tumori. Le neoplasie più influenzate da quello che mangiamo sono quelle che colpiscono il cavo orale, il colon-retto, la mammella, il pancreas, la colecisti, il fegato, l'ovaio, il rene, l'esofago, la prostata, la cervice e il corpo dell'utero. Malattie che, in termini di incidenza, crescono nei Paesi occidentali: dunque pure in Italia.

2. MUOVITI DI PIÙ: camminare di più ogni giorno e stare seduti per meno tempo. E' infatti dimostrato che l'attività fisica protegge contro il cancro al colon, seno ed endometrio.

Contano più i piccoli gesti quotidiani come camminare per mezz'ora di buon passo tutti i giorni rispetto allo scalare una montagna nel week-end dopo una settimana seduti in auto o davanti alla scrivania. Si può iniziare con 30 minuti di camminata veloce e si può gradatamente aumentare sino a 60 minuti ed inserire gradualmente attività più intense compatibili con le proprie passioni e capacità (ad esempio camminare in salita o nuotare). Un modo indiretto per aumentare l'attività fisica è ridurre le attività sedentarie (ad esempio le ore di televisione o quelle passate in auto quando possibile). Essere fisicamente attivi può aiutare a proteggere direttamente da tre tumori: al colon, al seno e all'endometrio.

3. MANGIA CEREALI, FRUTTA, VERDURA E LEGUMI: il consiglio è di mangiare almeno 30 grammi di fibre ed almeno 400 grammi di frutta e verdura ogni giorno.

4. LIMITARE I FAST FOOD: dito puntato contro burgers, pollo fritto, patatine fritte e bevande molto caloriche e zuccherate. Si tratta di cibi sottoposti a processi industriali che di solito hanno alto valore energetico ma ridotti micronutrienti.

5. LIMITA LE CARNI ROSSE E LAVORATE: limitare, dunque, anche il consumo di salami, prosciutti e bacon. Il WCRF non suggerisce l'eliminazione totale della carne rossa, ma una riduzione sotto i 500 grammi alla settimana. Per carne rossa si intende la carne bovina, suina e ovi-caprina. Non ci sono evidenze scientifiche sufficienti sull'effetto del consumo di pollame, coniglio, né della selvaggina sul rischio di cancro. Gli insaccati, i salumi e le carni conservate per salatura, affumicatura o con preservanti chimici, andrebbero evitate

o consumate molto raramente.

6. LIMITARE LE BEVANDE ZUCCHERATE: meglio bere acqua o bevande non zuccherate, incluso Tè e caffè senza zucchero aggiunto. Il caffè, ricordano gli esperti, ha probabilmente anche un effetto protettivo contro il tumore al fegato e all'endometrio. I succhi di frutta andrebbero consumati in quantità limitate.

7. NO ALL'ALCOL: ci sono evidenze che l'alcol sia tra le cause del cancro alla bocca, faringe, esofago, fegato, colon, seno e stomaco. Non c'è una soglia di consumo alcolico sotto la quale il rischio di cancro non aumenti, almeno per alcune forme. L'alcol è un cancerogeno e la sua pericolosità dipende dalla quantità e dalla modalità di consumo, ma non dal tipo di bevanda da cui proviene. Se si definisce "drink" una bevanda con un contenuto tra i 10-15 grammi di alcol, si potrà considerare come drink un bicchiere di vino, un boccale di birra o un bicchierino di superalcolico. Per gli adulti che consumano bevande alcoliche si raccomanda di non superare un drink al giorno per le donne ed i due drink al giorno per gli uomini. Sei le neoplasie correlate a un suo consumo regolare ed eccessivo (stomaco, colon, mammella, fegato, esofago e cavo orale).

8. NON USARE INTEGRATORI PER PREVENIRE IL CANCRO: non c'è evidenza scientifica forte del fatto che gli integratori alimentari - a parte il calcio nel caso del cancro al colon-retto - possano ridurre il rischio di tumore. Per la maggioranza delle persone, avvertono gli esperti, è più probabile che cibo e bevande sane proteggano da tale rischio di quanto non facciano gli integratori.

9. ALLATTA SE POSSIBILE AL SENO: l'allattamento protegge la madre dal rischio di cancro alla mammella ed i bambini allattati da sovrappeso o obesità e, dunque, dalle forme di tumore per le quali il sovrappeso rappresenta una causa.

10. DOPO UNA DIAGNOSI DI CANCRO, SEGUIRE RACCOMAN-DAZIONI: le persone che hanno superato il cancro dovrebbero essere guidate rispetto al loro regime nutrizionale e di attività fisica da specialisti della materia. Non è mai troppo tardi per smettere di fumare, rinunciare a esporsi in maniera pericolosa ai raggi solari e

cambiare abitudini a tavola. L'eccesso di grasso addominale aumenta la probabilità non soltanto di ammalarsi di cancro, ma pure di rispondere in maniera meno efficace alle terapie. L'alimentazione da sola non può rappresentare la cura del cancro, ma le cure sono più efficaci se i pazienti si alimentano correttamente e, nel complesso, seguono stili di vita adeguati <

L'ipotesi che il cancro avesse una componente ambientale e che, in particolare, la dieta e lo stile di vita potessero essere tra le possibili cause prevenibili nell'insorgenza di tumori circolava già negli anni cinquanta

I SEMI DELLA SALUTE: INTEGRATORI NATURALI

del Dott. **Pier Luigi Rossi**

Medico Specialista in Scienza dell'Alimentazione, in Igiene e Medicina Preventiva, Docente Universitario

Sono buoni e fanno bene.
Trascurati, ma oggi valorizzati. Sono i semi di alcune piante



SONO STATI CHIAMATI "FRUTTA SECCA" e così le noci, le mandorle sono finite insieme con fichi secchi e uvetta. Insomma una grande confusione, segno di non conoscenza del valore nutrizionale dei semi. Ecco un elenco dei semi più diffusi e disponibili: pinolo, lino, chia, nocciola, noce, pistacchio, canapa, girasole, zucca, mandorla, sesamo, cartamo, cotone, papavero, arachide (tostata ma non salata), psillio, amaranto, quinoa, tamarindo, anguria. Non sono frutti, ma semi!

La frutta secca è ottenuta dai frutti essiccati: fichi secchi, datteri, albicocche, uva, papaya...

Questi semi sono alimenti che dopo anni di scarsa considerazione e confuso inserimento in altri gruppi alimentari hanno trovato oggi la loro carta di identità nutrizionale.

Oggi sono tutti inseriti in una unica voce alimentare di "semi oleosi", cioè semi vegetali in grado di produrre olio.

Questi semi sono alimenti che dopo anni di scarsa considerazione e confuso inserimento in altri gruppi alimentari hanno trovato oggi la loro carta di identità nutrizionale

Anzi i semi interi hanno un valore nutrizionale superiore al loro olio.

Saggia e sana scelta mangiare ogni giorno una porzione di 20 grammi dei semi più graditi o direttamente oppure assieme in altri alimenti come verdure, yogurt, crema Budwig..., invece di assumere integratori chimici, artificiali, così tanto di moda.

LE MOLECOLE DELLA SALUTE

Da sempre nella dieta mediterranea, oggi i semi sono studiati e riabilitati dalla moderna scienza dell'alimentazione, che mira allo studio delle loro molecole alimentari e del loro effetto sulla salute e longevità del corpo umano. La conoscenza dei semi è salute. Sempre più numerosi sono gli studi e ricerche scientifiche sul valore nutrizionale dei semi. Le molecole della salute contenute nei semi oleosi sono:

Proteine: con alto valore biologico, con un particolare aminoacido,

Arginina: essenziale per assicurare una efficiente funzione sull'endotelio vascolare (controllo pressione arteriosa, prevenzione aterosclerosi, efficace microcircolo e nutrizione cellulare), sui neuroni cerebrali, sul sistema genitale.

Lipidi Polinsaturi: con interessanti dosi di omega 3, precursori di EPA e DHA, omega 6.

Minerali: (magnesio e zinco in particolare)

Vitamine: idrosolubili e liposolubili (A, E, K, in piccola parte D)

Ridotta dose di carboidrati

Buona dose fibra idrosolubile

Presenza di modulatori genici: (molecole capaci di agire sul DNA cellulare).

Ciascun seme ha la sua carta di identità nutrizionale.

NOCI

Le noci hanno il più alto contenuto in omega-3, che nell'organismo producono le frazioni omega-3 EPA e DHA, essenziali per ridurre il rischio di patologie cardiovascolari. Le noci possono sostituire il pesce in chi non introduce questo alimento, per assumere la giusta dose giornaliera di omega 3. È consigliato un consumo di 2-3 noci al giorno. Le noci hanno il più alto potere anti ossidante (Unità ORAC).

Le noci contengono un aminoacido valido: l'arginina!

MANDORLE

Possono essere consumate come semi, oppure come latte oppure come olio. Contengono dosi generose di proteine, magnesio, omega -3, vitamina E, vitamina B2 rame e manganese, elevata fibra alimentare. Grandi virtù presenta l'olio, che combatte pelle secca e smagliature, nutre i capelli aridi e secchi e previene le ragadi al capezzolo durante l'allattamento.

NOCCIOLE

Si distinguono dagli altri semi oleosi per il ricco contenuto di vitamine B1, A, C ed E. Sono un'ottima fonte di fitosteroli, sostanze ritenute importanti nella prevenzione delle malattie cardiovascolari. Le nocciole possiedono un netto potere anti ossidante.

PISTACCHI

Ottimo valore anti ossidante, alcalinizzante e notevoli quantità di vitamina B6 e rame. Buona dose di aminoacidi ramificati, utili nella attività motoria e sportiva.

ARACHIDI

In realtà è un legume, ma sempre considerato un seme oleoso: contiene ottima dose di proteine con aminoacidi attivi sul tono dell'umore come fenilalanina e triptofano, vitamina E, B3 (niacina), manganese, magnesio. Ottimo è anche il contenuto in fibra con prevalente frazione insolubile.

SESAMO

Elevato potere anti ossidante, interessanti quantità di magnesio, calcio, ferro, fosforo, manganese,



zinc e moltissimo rame ed omega-3. Si presta molto come ingrediente aggiuntivo del pane, prodotti da forno, yogurt.

PINOLI

Sono i semi più ricchi di proteine, contengono la più alta dose di arginina, aminoacido fondamentale per una efficiente attività neuronale, sessuale, per la produzione di ossido nitrico protettivo del sistema vascolare, buona dose di omega-3, vitamina B1, magnesio, fosforo, rame e manganese.

SEMI DI GIRASOLE

È il seme indicato a chi fa attività motoria e sportiva perché è il più ricco di magnesio, tra i più ricchi di proteine con il più alto contenuto in aminoacidi ramificati: il girasole è indicato più come seme che come olio di girasole; i semi di girasole sono ottimi nel muesli del mattino o come ingrediente aggiuntivo del pane o altri prodotto da forno o in insalate, buona dose di omega-3 ed omega-6, vitamine B1 e B6, fosforo, manganese, rame, selenio.

SEMI DI ZUCCA

Sono i semi con la migliore azione alcalinizzante, possiedono ottima azione anti ossidante, sono i semi con la più alta dose di carboidrati; contengono ferro, fosforo, magnesio, manganese, rame.

SEMI DI LINO

Sono i semi con la dose più alta di omega-3, contengono interessanti dosi di fosforo, magnesio, manganese e rame, vanno tritati prima di essere ingeriti per ottenere una migliore liberazione dei suoi principi attivi, altrimenti interi potrebbero essere espulsi praticamente intatti, quindi inutili. Il lino va utilizzato più come olio che come seme integrale. L'olio di semi di lino, invece, per essere efficace deve essere spremuto con tecniche particolari e conservato in frigo (al buio e al freddo) per evitare irrancidimento e degradazione che lo rendono inutile e produttore di radicali liberi, dunque difficile da trovare di buona qualità.

SEMI DI CHIA

Sono semi ricchi di carboidrati non glicemici, fibra alimentare idrosolubile, tra i più ricchi di acidi grassi polinsaturi, tra i minerali: fosforo, zinco, manganese, rame, calcio

La conoscenza dei semi è salute. Sempre più numerosi sono gli studi e ricerche scientifiche sul valore nutrizionale dei semi.



SALUTE E NUTRIZIONE OLISTICA

«Siamo ciò che mangiamo», una frase coniata da Fierbach nel 1800. Ne è 'passata di acqua sotto i ponti e questo filosofo aveva centrato in pieno la questione

di Mirella Bufalini Studio medico S. Ildergarda 06.39754828



SEMPRE PIÙ LA SCIENZA sta considerando l'importanza del cibo per il mantenimento di una buona salute ed per evitare patologie connesse ad essa.

La naturopatia considera l'alimentazione il primo approccio alla cura della persona e alla prevenzione delle malattie. E lo fa con la nutrizione ortomolecolare (dal greco *Ortos*, "equilibrio") e con l'ausilio delle piante. Mi piace citare il mio maestro, prof. Panfilì, padre della medicina ortomolecolare in Italia che per primo ha curato con successo i suoi pazienti con l'alimentazione alcalina. Vale a dire, riequilibrare gli organi sofferenti, partendo dalla disintossicazione dell'intestino e di tutti gli organi emuntori, chetando i metalli pesanti, i parassiti, i funghi, le muffe e i batteri che proliferano per ingestioni di tossine, ripristinando la flora e quindi il sistema immunitario. Il "terreno di base", su cui lavorare in primis, è il piccolo e grande intestino. Da lì partono problematiche che possono investire anche la sfera psichica, non a caso, il colon è stato soprannominato *secondo cervello*, dove risiedono le nostre emozioni. Vale anche per l'inverso, cioè la parte

Il colon è stato soprannominato *secondo cervello*, dove risiedono le nostre emozioni

emotiva e lo stress potrebbero creare sintomi quali colon irritabile, stipsi, diarrea, aerofagia, gonfiore postprandiali, reflusso e digestioni difficili. Bisogna tenere di buon conto il nostro intestino mantenendolo sempre in ordine e pulito, avvalendosi, nei casi ostinati, anche dell'idroncolon terapia. Così che pure l'equilibrio emotivo ne gioverà in salute, dato che nel colon, appunto, il grande intestino, risiede un neurotrasmettitore, la serotonina, ormone preposto al buonumore corrispondente al sistema nervoso centrale. La detossificazione avviene chiaramente anche astenendosi da alimenti acidificanti. Con un semplice prelievo del sangue, possiamo capire, attraverso un test citotossico la presenza di uno o più alimenti a cui siamo intolleranti. Dopodiché stilare un piano alimentare e non una dieta che possa oltre che pulire anche riequilibrare il ph dei nostri fluidi, rialcalinizzando il terreno di base. La fase successiva è basata sul reintegrare pian piano i cibi

esclusi, sul reimpiantare la flora intestinale con vari ceppi di fermenti lattici e remineralizzare, assumendo i giusti nutrienti. Spesso nella fase finale tengo conto del gruppo sanguigno del soggetto che mi indica

quali cibi non ingerire continuamente. Per esempio il gruppo sanguigno 0 Rh negativo o positivo, si acidifica se mangia giornalmente glutine, pomodori e latticini. In questi soggetti suggerisco di consumare questi alimenti soltanto un paio di volte a settimana, distanziati di almeno 72 ore, pertanto ogni 3 giorni, per mantenere un buon equilibrio acido-basico. In alcuni casi laddove ci siano sindromi metaboliche o patologie importanti, si richiede ed è necessario l'intervento del medico. Nel nostro Centro collabora da tempo il Prof. Tanni, valido punto di riferimento che utilizza, oltre alla medicina tradizionale, l'agopuntura e l'omeopatia. Altri strumenti utili nel percorso naturopatico, sono gli oli essenziali e le piante officinali, trovati solo nelle erboristerie qualificate. Raccomando di rifornirsi esclusivamente di ortaggi, frutta, proteine e farine biologici, questo per ridurre i danni al nostro organismo e non intossicarci nuovamente. Sappiamo benissimo tutti che l'inquinamento è dovunque, fino alle falde acquifere. Almeno riduciamo il danno dell'OGM, degli antiparassitari, dei concimi chimici e degli ormoni estrogeni e degli antibiotici. Altro elemento importante nel nostro centro e credo in tutti i centri olistici, è l'accoglienza e l'ascolto. Non siamo dei numeri ma degli Esseri speciali di Dio, ognuno come lo può concepire. Siamo tutti collegati, sembra una metafora

Siamo tutti collegati, sembra una metafora ma così è il concetto dell'approccio olistico alla salute.

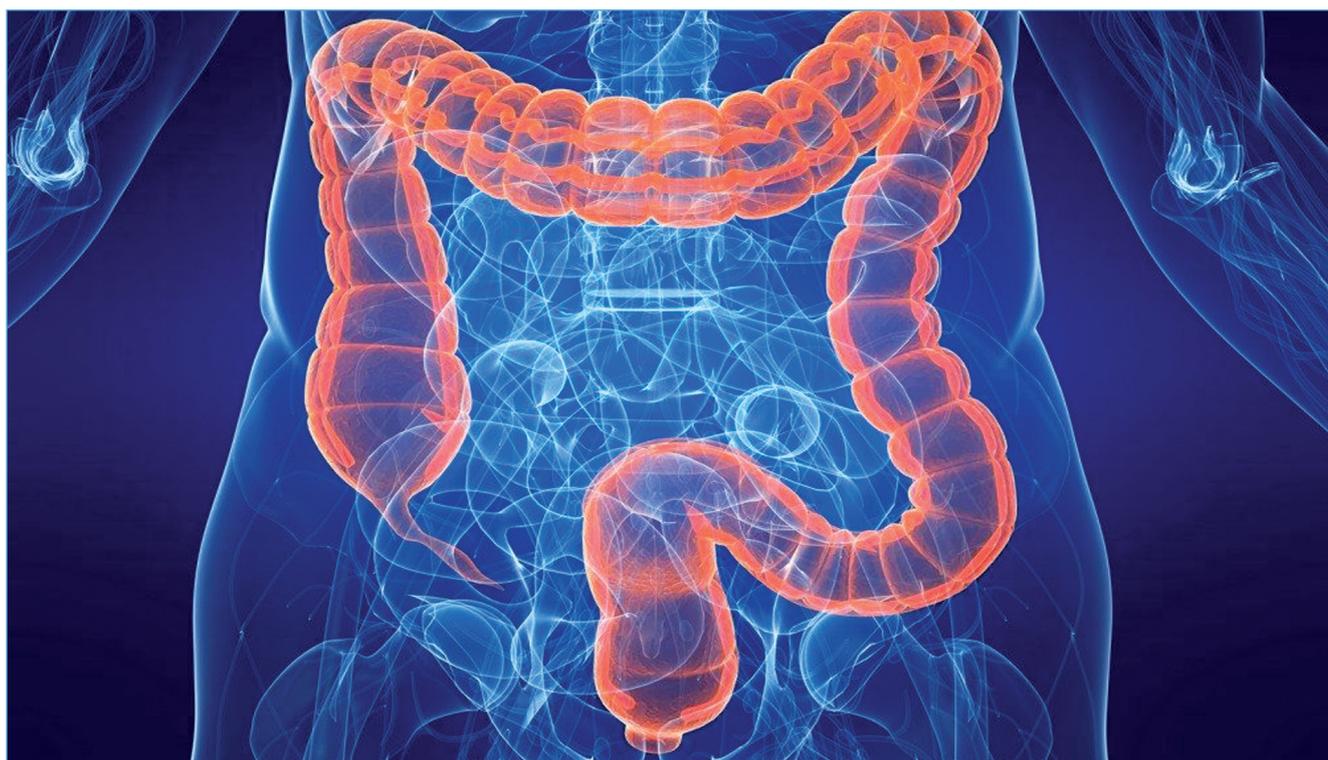
Olos
(dal greco, che significa "una parte del Tutto").

Altri strumenti utili nel percorso naturopatico, sono gli oli essenziali e le piante officinali, trovati solo nelle erboristerie qualificate

ma così è il concetto dell'approccio olistico alla salute. "Olos" (dal greco, che significa "una parte del Tutto"). Noi siamo corpo, mente e anima. Non vorrei perdersi in meandri troppo esoterici e spirituali ma desidero accennare che nella mia attività oltre a suggerire un'alimentazione sana e naturale, preparare Fiori di Bach per la pulizia dei centri energetici, detti anche chakra, spes-

so insegno pratiche x la riduzione dello stress, tra queste la meditazione e la preghiera che poi ognuno applica come vuole e dove vuole. La mia soddisfazione è stato vedere, in questi anni, come fonti scientifiche di studi approvati sulla meditazione, rivalutino il nostro approccio olistico alle patologie. Molti ospedali ormai, utilizzano metodi meditativi per la cura dell'ipertensione, depressione, ansia, emicrania, insonnia, controllo del dolore immunologico, fino al rallentamento del declino cerebrale. Il tandem di medicina allopatrica e medicina naturale come complementarietà è ciò che più auspicava la mia categoria professionale.

La collaborazione e la sinergia con medici, agopuntori e omeopati, la ginecologia nutriceutica e la medicina estetica non invasiva sono il punto forte del nostro studio di medicina olistica. Anche la bellezza è un dono da conservare e perché no, da trattare x aiutare il percorso degli anni che passano e conservare un sano e bell'aspetto. >





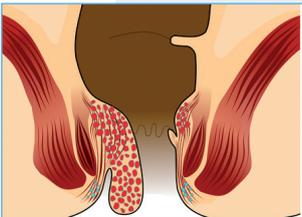
LE PATOLOGIE PIÙ COMUNI CHE SI POSSONO CURARE CON UNA DIETA SANA



EMICRANIA. È una cefalea di tipo vascolare caratterizzata da fitte di dolore pulsante. La cefalea da tensione invece, si associa a un dolore costante che inizia dalla fronte o dalla nuca e si estende nella testa. Talvolta l'emicrania colpisce senza preavviso. Molti soggetti sofferenti di emicrania, prima della comparsa del dolore, presentano insoliti sintomi chiamati "aura". L'aura può essere un formicolio o un intorpidimento del corpo, oppure una vista confusa o visione di puntini luminosi. Anche pensare può rivelarsi difficile e si possono aggiungere ansia o stanchezza. Oltre la metà di coloro che soffrono di emicrania, hanno uno o più familiari che lamentano lo stesso disturbo.

ALIMENTAZIONE: consumare cereali integrali, legumi, verdura, frutta di stagione. Evitare insaccati e carne sia bovina che di maiale, preferire invece pesci di acque fredde come salmone, sgombrò, aringa e uova biologiche. Eliminare alcol, caffeina e zuccheri aggiunti. Bere ogni giorno un litro e mezzo di acqua poco mineralizzata.

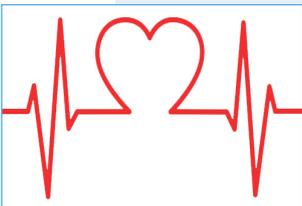
INTEGRAZIONE: Vit C, 1 gr al dì, Olio di semi di lino, 1 cucchiaino la mattina, Magnesio 350 mg al dì. Vit B2 10 mg 3 volte al dì. Può essere utile la camomilla se contenuta in prodotti di qualità con un contenuto alto di partenolide. Individuare attraverso un test citotossico le intolleranze alimentari. L'esercizio fisico come camminare ogni giorno, è un valido aiuto e praticare la meditazione. Escludere la presenza di ipotiroidismo che spesso ha come sintomo il mal di testa. Il fiore di Bach che può essere di aiuto è "Oak" che induce uno stato di distensione fisica e mentale.



EMORROIDI. Sono vene del retto che prolassano. Possono essere situate all'interno del canale anale oppure all'apertura (interne ed esterne). Poiché il sistema venoso che irrorava l'area rettale non contiene valvole, tutti i fattori che aumentano la congestione venosa, possono causare la formazione di emorroidi. Tra essi ricordiamo l'aumento della pressione endoaddominale (stipsi, diarrea, gravidanza, tosse, vomito, attività fisica e ipertensione portale dovuta a cirrosi). I sintomi più frequenti sono il prurito, bruciore, dolore, irritazione, edema ed emorragia.

ALIMENTAZIONE: cereali integrali, legumi, verdura, frutta fresca ed essiccata, poche proteine animali, preferire il pesce e bere tisane al finocchio e tarassaco per disintossicare il fegato. Bere 2 litri di acqua minerale naturale che aiuta e fa massa fecale. Evitare caffeina, alcol, cacao, peperoncino, pepe, peperoni, kiwi, cibi affumicati e latticini.

INTEGRAZIONE: Complesso B 50 1 caps al dì, Vit C 1 gr al dì, Vit E 300 UI al dì, Fibre idrosolubili 2 volte al dì. Il fiore di Bach Hornbean dona elasticità mentale e apporta energia.



IPERTENSIONE. La pressione sanguigna negli adulti non dovrebbe superare 120 di massima (sistolica) e 80 di minima (diastolica) di millimetri di mercurio. L'ipertensione o pressione alta è uno dei principali fattori di rischio per quanto riguarda infarto e ictus. Lo stile di vita e un'alimentazione errata è spesso alla base di ipertensione non "essenziale". Per esempio 1) Sovrappeso, 2) Elevato rapporto Sodio/potassio, 3) Dieta ricca di zuccheri e povera di fibre, 4) Dieta ricca di grassi saturi e povera di acidi grassi polinsaturi e calcio, 5) Carezza di magnesio e vit C.

ALIMENTAZIONE: consumare cibi integrali e non trattati (farro, grano integrale, riso nero, riso integrale o semintegrale, legumi, verdura cruda e cotta, frutta, frutta secca e semi). Evitare il sale, eliminare alcol, caffeina, zuccheri aggiunti e fumo. Evitare carne rossa, bresaola e insaccati. Preferire il pesce e tenere sotto controllo il colesterolo. Bere almeno 1 litro e mezzo di acqua minerale naturale con residuo fisso a 180 gradi, inferiore a 50 mg e lontano dai pasti.

INTEGRAZIONE: Vit C sotto forma di acerola, 1 gr al dì. Vit E 400 mg al dì, olio di semi di lino 1 cucchiaino al dì, Magnesio 375 mg al giorno, Coenzima Q10, 1 caps al dì + un integratore a base di olivo che aiuta a riequilibrare la pressione. Si suggerisce inoltre di camminare ogni giorno per 45 minuti e praticare esercizi di rilassamento e meditazione. Il fiore di Bach Vervain può aiutare a ritrovare un po' di calma e riequilibrare le energie.

Tutti i suggerimenti alimentari, dei fitoterapici e dei nutrienti, non sostituiscono il parere del medico e dei farmaci del caso.



DER MENSCH IST, WAS ER ISST: “L’UOMO È CIÒ CHE MANGIA”

Con questo felice gioco di parole, in cui i due verbi, ist (“è”) e isst (“mangia”), si pronunciano e si scrivono in maniera quasi identica, Ludwig Feuerbach condensava l’essenza del suo pensiero

di Dario Cecchi



IL FRUTTO DEL SUO LAVORO era il risultato di un confronto serrato e critico con la tradizione filosofica tedesca che lo aveva preceduto, perlopiù idealista, culminata nella filosofia di Hegel. Laddove Hegel e i suoi seguaci, anche i più liberali, vedono nell’esperienza umana un movimento dello spirito, nelle culture e nelle società umane la manifestazione di un’idea, Feuerbach pensa piuttosto che questo sostrato ideale della natura umana sia piuttosto una sua proiezione nel *cielo* dei desideri, delle aspirazioni e dei progetti. L’uomo non è primariamente la figura di uno spirito che, rivelandosi al mondo, prende forma concreta. Come dirà un altro grande prosecutore della filosofia materialista tedesca nata dalla rivolta contro il pensiero hegeliano, Karl Marx, l’uomo è

«metabolismo con la natura»: egli è scambio con l’ambiente circostante, è consumo, soddisfacimento di bisogni, produzione di rifiuti, come qualsiasi altro essere vivente.

E tuttavia, ciò che è incredibile nell’essere umano è che questi, a differenza degli altri esseri viventi, è capace di sviluppare una cultura e un’organizzazione sociale straordinariamente più complesse di quelle riscontrabili in qualsiasi altro animale. Per *cultura* intendo evidentemente qualcosa di molto ampio, che contiene anche -anzi in primo luogo- le competenze cognitive attraverso cui l’animale umano è riuscito non solo a sopravvivere ma anche ad approfondire la sua conoscenza della natura. Per la correlazione tra cultura e cognizione rimando ai lavori dell’antropologo evolutivo americano Michael Tomasello. Non siamo in grado di dire se questa esplosione delle culture umane -prese nella loro diversità, ma tutte convergenti verso il dato di fatto di un’irreversibile eccezionalità- dipenda, in modo esclusivo o solo parzialmente, dall’apparizione del linguaggio verbale, dall’enorme sviluppo delle tecnologie umane, incommensurabilmente più avanzate di quelle degli animali non umani, o da qualche altro fattore. Certo è che tale esplosione ha determinato una rivoluzione nel modo d’organizzare l’esistenza, sia individuale sia collettiva, la “forma di vita” umana per esprimersi con le parole in uso presso tanta filosofia contemporanea.

Nel corso del XX secolo, le “scienze dell’uomo”, a cavallo tra scienze dure e speculazione filosofica, sono riuscite infine a dare delle definizioni soddisfacenti di questi due straordinari strumenti dell’evoluzione umana, il linguaggio e la tecnica, dal punto di vista del vantaggio adattativo per la specie umana. Il linguaggio

Il corpo che è visto solo come un sacco, un deposito di energia da svuotare e riempire mentre si compiono le operazioni vitali, lascia sempre più il posto a un corpo vivente che con la sua attività dà forma al pensiero

verbale, potendosi avvalere allo stesso tempo, come si esprime il grande linguista francese Emile Benveniste, di un piano “semantico” e di uno “semiotico”, serve non solo a trasmettere un’informazione -ogni sistema di comunicazione animale vi riesce, anche con grande precisione: si veda il caso delle api- ma anche a elaborare nuova conoscenza attraverso i codici offerti



> dal linguaggio. In altre parole, il linguaggio non serve a comunicare conoscenze ma a svilupparle.

Per quanto riguarda la tecnologia, bisogna sgomberare subito il campo da un equivoco: anche gli animali non umani fanno uso di strumenti. La differenza, formalizzata dal paleontologo francese André Leroi-Gourhan, tra tecnologie umane e non umane sta nel fatto che solo gli animali umani sono capaci di produrre strumenti non in vista della soluzione di un problema (in vista di uno scopo immediato), ma avendo in mente la produzione di altri strumenti per mezzo di quello strumento (in vista di uno scopo solo mediato o perfino del tutto indeterminato). L'ampiezza di possibilità e soprattutto di progettazione che si apre all'agire umano è evidentemente enorme: essa consente agli esseri umani di concepire il loro comportamento non solo come una semplice reazione agli stimoli esterni, ma come una risposta autonoma e originale ai problemi dell'esistenza.

È come se la filosofia e più in generale il pensiero tra XIX e XX secolo avessero compiuto un doppio movimento: prima dall'idealismo al materialismo, individuando nel corpo la base di ogni autentico discorso sull'uomo; poi dal mero corpo alle pratiche attraverso cui l'umano è diventato tale, pratiche, sia detto per inciso, che non sono affatto scollegate dalle trasformazioni del corpo: si pensi all'importanza del passaggio alla stazione eretta, con la conseguente liberazione della mano, per la tecnica e alla conformazione dell'apparato fonatorio per il linguaggio. Il corpo che è visto solo come un sacco, un deposito di energia da svuotare e riempire mentre si compiono le operazioni vitali, lascia sempre più il posto a un corpo vivente che con la sua attività dà

forma al pensiero. Non è un caso se uno tra i filosofi più attenti a queste rivoluzioni nel modo di pensare l'uomo, Maurice Merleau-Ponty, si sia sforzato di pensare il corpo nei termini di una *chair*, una carne viva capace di fare esperienza del mondo e di mescolarsi con la sua carne.

Ponendosi in qualche modo come erede del ripensamento moderno dell'uomo come essere vivente, radicato nella materialità delle cose e incapace di trascenderla del tutto anche nelle sue espressioni più alte, la filosofia della carne che Merleau-Ponty ci ha lasciato in eredità pone un interrogativo: se, per sua stessa natura, la carne è mescolanza con la «carne del mondo», qual è la funzione (non meramente biologica ma culturale) del cibo?

Oltre le strutture del "crudo" e del "cotto" a cui Lévi-Strauss attribuisce un ruolo fondamentale nel determinare i criteri d'inclusione ed esclusione in o da una cultura, resta aperto il tema di come attraverso il cibo facciamo esperienza e come il cibo si faccia simbolo dell'esperienza del mondo. È un tema che evoca, in tutta evidenza, la dimensione eucaristica del mangiare.

La nostra società sembra propendere piuttosto per un'ascesi estetica del controllo, della perfezione dei corpi, dell'adeguamento a modelli ideali privi di qualsiasi autentico riferimento al senso di bellezza che un corpo può emanare e al piacere che può dare. Riscoprire il senso di sacralità del cibo significa in fondo, oggi, ridare al corpo la sua dignità non di "tomba dell'anima" ma di luogo dell'incarnazione: l'incarnazione quotidiana e anonima delle vite e dei sentimenti di ogni individuo, come aveva intuito profeticamente Pasolini nel suo film *La Ricotta* del 1963 <

Per cultura intendo evidentemente qualcosa di molto ampio, che contiene anche le competenze cognitive attraverso cui l'animale umano è riuscito non solo a sopravvivere ma anche ad approfondire la sua conoscenza della natura

I CARBOIDRATI NON VANNO CONSUMATI A CENA PERCHÉ FANNO INGRASSARE?

a cura della Redazione



PANE, PASTA E RISO sono alimenti ricchi di carboidrati: nutrienti che il nostro corpo utilizza in via preferenziale per ottenere energia. Per un'alimentazione equilibrata, è sicuramente importante non mangiarne più del dovuto e stare attenti a consumarli in porzioni adeguate al proprio fisico, all'età e all'attività fisica svolta. È bene, inoltre, avere degli accorgimenti, per esempio evitare condimenti elaborati per i primi piatti, quindi più ricchi di grassi e difficili da digerire. Tuttavia, la convinzione che i carboidrati debbano essere esclusi dalla dieta, o che sia meglio assumerli durante il giorno e non la sera, è priva di fondamenta. La cronodieta è al centro di diverse ricerche scientifiche, che mirano a comprendere come le oscillazioni ormonali che si verificano durante la giornata possano avere una relazione con l'utilizzo dei nutrienti introdotti con l'alimentazione e come questa relazione possa giocare un ruolo importante nell'aumento e nella perdita di peso; discorso che è molto più generale rispetto al concentrarsi sul solo consumo di carboidrati durante il pasto serale. Ciò che è invece importante è non consumare a tarda sera pasti troppo abbondanti, soprattutto ricchi in grassi poiché l'energia in eccesso acquisita prima di andare a letto viene più difficilmente bruciata ed ha maggiori probabilità di essere accumulata sotto forma di grasso corporeo.¹

La convinzione che i carboidrati debbano essere esclusi dalla dieta, o che sia meglio assumerli durante il giorno e non la sera, è priva di fondamenta

L'opinione comune, diffusa soprattutto tra gli sportivi, di non assumere carboidrati a cena, nasce principalmente dall'errata convinzione che se assunti prima di andare a dormire e in assenza di grosse attività fisiche, questi aumentino le probabilità di essere trasformati in grasso.

È bene sottolineare che il consumo energetico durante il sonno non è poi così diverso da quello di un'attività mattiniera sedentaria, come lo stare seduti ad una scrivania davanti a un computer.²

Anzi, per chi la notte ha difficoltà a dormire, una cena a base di carboidrati sembra possa favorire il riposo notturno, stimolando la produzione di serotonina (l'ormone del benessere) utile per andare a dormire più rilassati e sazi. In realtà, i carboidrati non fanno necessariamente ingrassare e questo non cambia in base al momento in cui vengono consumati: si ingrassa principalmente per un eccesso di calorie introdotte e per una errata distribuzione di nutrienti rispetto al fabbisogno dell'organismo. Se si mangia più del necessario l'aumento di grasso corporeo è indipendente dalla composizione della dieta: a contare sono, infatti, le calorie totali. Allo stesso modo, una corretta quantità di calorie calcolata sul fabbisogno energetico personale e distribuita nelle giuste percentuali di nutrienti, non determina un aumento di peso, indipendentemente dal momento in cui vengono consumati alcuni alimenti rispetto ad altri. Chiaramente, la quantità di carboidrati da assumere ogni giorno varia da persona a persona; generalmente, dovrebbe ammontare circa al 45-60% delle calorie giornaliere assunte ed è sicuramente importante non eccedere. Tuttavia, più che porre attenzione al "quando" si mangia è importante pensare al

"come" e "cosa" mangiamo, stando attenti a seguire un'alimentazione corretta ed equilibrata. Non è, dunque, sconsigliato assumere carboidrati di sera, né essi rappresentano alcun pericolo per la nostra linea, se non in presenza di diverse prescrizioni mediche.³

FONTI

1. Fondazione Umberto Veronesi. *La cronodieta: non è importante solo cosa e quanto si mangia, ma quando*
2. Katayose Y, Tasaki M, Ogata H, Nakata Y, Tokuyama K, Satoh M. *Metabolic rate and fuel utilization during sleep assessed by whole-body indirect calorimetry. Metabolism. 2009; 58(7): 920-6*
3. Sofer S, Eliraz A, Kaplan S, Voet H, Fink G, Kima T, Madar Z. *Greater weight loss and hormonal changes after 6 months diet with carbohydrates eaten mostly at dinner. Obesity. 2011; 19(10): 2006-14*

UN'ALIMENTAZIONE VEGANA PUÒ SOSTITUIRE LE TERAPIE TRADIZIONALI PER IL CANCRO?

a cura della Redazione

NON ESISTONO ATTUALMENTE STUDI CLINICI in cui sono stati messi a confronto trattamenti standard e dieta vegana o vegetariana, anche a causa delle ovvie complicazioni di natura etica che questi avrebbero. Alcune ricerche hanno però analizzato gli effetti di una dieta vegana o simil-vegana in popolazioni di pazienti oncologici già trattati con i metodi standard. Ad esempio, lo studio Women's Healthy Eating and Living (WHEL) ha indagato l'efficacia di una dieta ricca di fibre e povera di grassi nel ridurre la probabilità di andare incontro a una recidiva (o di sviluppare un nuovo tumore primario) in un campione di donne già trattate per un cancro del seno: tuttavia, dopo più di sette anni dall'inizio dello studio non è emerso alcun vantaggio, in termini di nuove manifestazioni di malattia e di mortalità, associato alla dieta.

È noto da tempo che gli alimenti vegetali contengono sostanze anticancerogene. Già nel 1999, ad esempio, un'analisi del World Cancer Research Fund aveva individuato una relazione tra una dieta ricca di frutta e verdura e un minor rischio di sviluppare un tumore del seno. A un risultato simile è giunto nel 2013 anche l'Adventist Health study-2, condotto su quasi 70.000 soggetti, che ha analizzato l'incidenza di tumori in relazione a vari tipi di alimentazione: in particolare, una dieta vegana è risultata associata al tasso più basso di incidenza di tumori in generale e, in modo specifico, di quelli femminili. I risultati, tuttavia, non

sono sempre così chiari e possono variare a seconda del tipo di tumore considerato. Ad esempio, dai risultati dello studio European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC-Oxford) è emerso un tasso di incidenza di cancro significativamente ridotto tra i vegetariani, ad eccezione dei tumori del colon retto. Un dato, questo, in controtendenza rispetto ai risultati ottenuti da una commissione dell'International Agency for Research on Cancer, dai quali emerge invece un'associazione tra questa categoria di tumori e un eccessivo consumo di carne rossa lavorata. In generale, tuttavia, secondo un rapporto che ha analizzato l'incidenza di cancro tra i vegetariani, una dieta priva di carne si associa a una riduzione del 10-25% di sviluppare un tumore.

Negli ultimi anni la ricerca scientifica ha individuato diversi meccanismi che potrebbero essere coinvolti nella relazione tra consumo elevato di alimenti vegetali e la minore probabilità di sviluppare un cancro. Ad esempio, alcuni studi hanno messo in evidenza il ruolo protettivo dei carotenoidi -pigmenti organici presenti in svariate verdure, come le carote e i pomodori- mentre altri hanno sottolineato il ruolo degli antiossidanti presenti nella frutta e nella verdura nel limitare fortemente la formazione di radicali liberi, i quali sono coinvolti nel processo di genesi del tumore.

FONTI

Il pensiero Scientifico Editore

CIBI ELABORATI E RISCHIO DI CANCRO

UNO STUDIO FRANCESE PUBBLICATO SUL BRITISH MEDICAL Journal (BMJ) ha dichiarato che un aumento del 10% dell'apporto di cibi elaborati, comporta il 10% di aumento del rischio di carcinoma della mammella.

Sono stati studiati dal 2009 al 2017 104,980 adulti che hanno assunto regolarmente 3300 prodotti alimentari in questo periodo (snack dolcificati 26%, bevande zuccherate 20%, cereali e cibi contenenti amido 16%, frutta e vegetali elaborati 15%, prodotti di carne, pesce e uova trattati 12%).

Dopo 5 anni di osservazione 2280 donne hanno sviluppato carcinoma della mammella.

I cibi elaborati contengono zuccheri, grassi saturi, additivi durante processi industriali (bibite, bocconcini di pollo e pesce, noodles, zuppe istantanee, carni conservate, pane in cassetta e dolci confezionati, ecc).

L'aumento di carcinoma della mammella è stato messo in relazione soprattutto all'aumento del peso e alla sindrome metabolica determinata da questo tipo di alimentazione; non trascurando altre problematiche indotte come alterazione del metabolismo dei grassi e ipertensione.

FONTI

British Medical Journal: *French NutriNet Santé*

COME IDENTIFICARE IN RETE INFORMAZIONI SANITARIE FALSE E FUORVIANTI

a cura della Redazione

Internet è lo strumento principale con cui i cialtroni fanno leva sulle speranze dei pazienti: in particolare i social media non sono controllabili, non filtrano le notizie e troppo spesso attribuiscono credito a messaggi fuorvianti, le cosiddette fake news



L'APPROSSIMAZIONE SCIENTIFICA talvolta caratterizza anche i consigli che, in assoluta buona fede, i pazienti si scambiano utilizzando i social network. In un ambiente così multiforme coloro che non hanno competenze specifiche presentano notevoli difficoltà a discernere ciò che è corretto da ciò che è errato, ciò che è utile da ciò che è dannoso.

Nel rispetto delle scelte del paziente, i clinici devono lavorare per fornire informazioni corrette, sapendo ascoltare i bisogni, le attese e le paure del malato. È necessario anche disporre degli strumenti per leggere correttamente le notizie.

Sebbene la qualità dell'informazione in rete costituisca un problema generale, l'ambito sanitario possiede particolari criticità poiché l'uso di informazioni inaffidabili e/o erronee può essere fonte di danno per la salute del cittadino, come ad esempio la mancata assunzione o sostituzione di farmaci prescritti dal medico curante, auto-diagnosi o diagnosi tardiva o erranea, induzione di false speranze, cybercondria (un'ansia infondata generata nell'utente dal ricercare in rete sintomi e malattie).

È frequente che l'utente, cercando in rete informazioni su argomenti di salute, trovi pagine che pubblicizzano terapie ritenute miracolose senza alcuna evidenza medico-scientifica. Lo scopo di tali notizie errate e fuorvianti è spesso quello economico/pubblicitario. Questo tipo di annunci, oltre che essere fonte di conseguenze psicologiche ed emotive, può condurre il

paziente ad astenersi dall'assunzione di farmaci prescritti dal medico curante che hanno una reale efficacia nei confronti della patologia in oggetto, con conseguenze gravi per la salute.

Qui di seguito si elencano alcune caratteristiche che possono aiutare il cittadino a individuare siti web contenenti informazioni false e fuorvianti:

- presenza di proclami miracolistici, non consoni alla medicina tradizionale;
- linguaggio spesso pseudoscientifico, con termini simil-tecnici o poco comprensibili;
- presenza di annunci pubblicitari e vendita di prodotti;
- presenza di testimonial, spesso anonimi e difficilmente rintracciabili;
- promozione di terapie alternative a quelle della medicina scientifica tradizionale <

TUMORE MA È VERO CHE?

L'anno scorso 9 milioni di italiani vittime di fake news sulla salute, con quasi 400 bufale su presunte cure alimentari contro il cancro. Ma è nato un nuovo portale in cui trovare risposte, esclusivamente dedicato a contrastare la disinformazione in oncologia "Tumore, ma è vero che?", in cui i cittadini possono trovare informazioni certificate, basate su evidenze scientifiche, in modo da fare scelte consapevoli. Il portale è a cura degli oncologi dell'*Associazione Italiana di Oncologia Medica (Aiom)* -società scientifica che riunisce più di 2500 oncologi medici- e della Fondazione Aiom.

DOTTORE, MA È VERO CHE?

Il portale web creato dai medici d'Italia per smontare le fake news sulla salute e rafforzare il rapporto con i pazienti. L'iniziativa è della *Fnomceo*, la *Federazione nazionale degli ordini dei medici chirurghi e odontoiatri*, e parte dalla constatazione che le bufale, quando incidono sulla salute, rischiano di trasformarsi in vere e proprie azioni criminose, sostenute da interessi economici o solo dall'ignoranza.

www.dottoremaeveroche.it o anche <https://dottoremaeveroche.it>

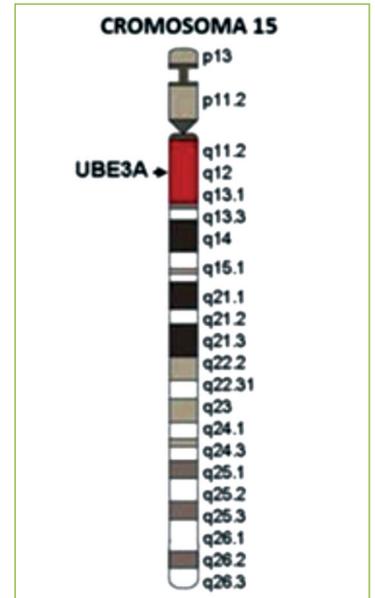
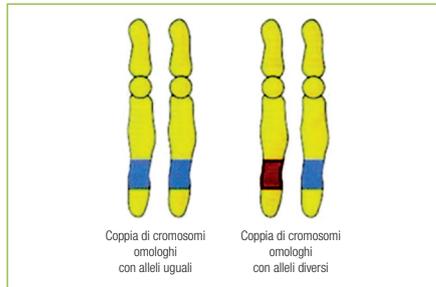
SINDROME DI ANGELMAN

Tipico della malattia: Crisi di riso parossistico sin dalla nascita, ipotonia del tronco, rigidità degli arti inferiori, epilessia

di Eugenio Raimondo

È caratterizzata dall'assenza di una porzione del cromosoma 15 di origine materna (15 q 11-13). La coppia di cromosomi di sinistra presenta due alleli uguali (entrambi azzurri); la coppia di destra presenta, invece, due alleli diversi (uno è rosso, l'altro è azzurro.)

I primi segnali della malattia si hanno attorno ai 6-12 mesi di vita, ma, spesso, la diagnosi è molto più tardiva, tra i 2 e i 6 anni.



I bambini affetti venivano descritti come "happy puppet children" dal pediatra inglese Harry Angelman.

RITRATTO DI FANCIULLO CON DISEGNO DI GIOVANNI FRANCESCO CAROTO

Sembra che il soggetto ritratto potesse essere affetto dalla sindrome di Angelman. Angelman, infatti, durante un viaggio in Italia visitò il Museo di Castelvecchio a Verona e vide il quadro cinquecentesco *Fanciullo con disegno di un bambino*, che assomigliava ai suoi pazienti (1965).



La sua incidenza è di circa 1:10.000-20.000 nati vivi. Maschi e femmine in egual misura. Tra le caratteristiche somatiche si riscontrano brachicefalia. Vi è ridotta velocità di accrescimento del cranio che evolve verso la microcefalia, pur normale alla nascita



Durante i primi anni dell'infanzia, il bambino malato ha notevoli difficoltà ad alimentarsi e a deglutire il cibo. La suzione, per esempio, risulta quasi impossibile. Per rimediare a tale problema, si ricorre all'uso di un piccolo tubo naso-gastrico, tramite cui scorre il cibo (solitamente ricco di nutrienti e molto calorico, per limitare l'uso del tubo stesso). Tali pazienti presentano crisi di riso parossistico fin dai primi mesi di vita, ipopigmentazione della cute e degli occhi, capelli chiari e occhi azzurri più probabili.

- È probabile lo sviluppo di obesità in età adulta.
- È quasi sempre presente ritardo mentale di grado grave. La maggior parte dei soggetti presenta ritardo del linguaggio con alterazione di quello espressivo più che percettivo.



- Presentano ipotonia del tronco più evidente nel primo anno di vita
- L'epilessia appare nell'80% dei casi.
- Sono tipici disturbi del movimento e della coordinazione caratterizzati da rigidità degli arti inferiori, cammino lento, braccia alzate con gomiti e polsi flessi, stereotipie motorie.
- Sono allegri ed interagiscono bene con l'ambiente. Frequenti sono anche i disturbi del sonno
- Sono attratti dalla musica e dai giochi con l'acqua e dalle superfici riflettenti. Non è disponibile una terapia risolutiva del quadro clinico, ma le stesse sono specifiche dell'organo interessato, per esempio per le crisi convulsive e la cura di eventuali complicanze mediche. Esistono però una serie di importanti misure riabilitative utili per migliorare il linguaggio, il comportamento, la motricità <



MANIFESTAZIONI ORALI PIÙ FREQUENTI



1



2



3



4



5



6

- 1) Labbro superiore sottile 2/ 3) Diastema (ampio spazio tra denti contigui).
 4) Lingua protrusa con scialorrea.
 5) Mento prominente.
 6) Palato ogivale, denti piccoli, masticazione eccessiva, difficoltà di suzione e deglutizione e rigurgiti frequenti (in circa due terzi dei casi).

COSA DEVE FARE IL DENTISTA

Motivare la famiglia o il caregiver. Sviluppare pratiche per la cura personale della cavità orale volte al mantenimento dei tessuti orali sani. Contribuire alla salute generale del paziente, poiché la salute orale ne è parte integrante. La prevenzione della perdita degli elementi dentali giova alla masticazione essenziale per prevenire la malnutrizione ed aumentare la resistenza alle infezioni. Prevenire la necessità di grandi interventi soprattutto in anestesia generale vista la non collaborazione. Ultimo scopo, ma non meno importante, aiutare a migliorare l'estetica e quindi contribuire alla accettazione sociale.

LEGGE DI BILANCIO 2019: NOVITÀ

a cura della Redazione



CARTA EUROPEA DELLA DISABILITÀ

La nuova legge di bilancio attribuisce finalmente un rilievo normativo nazionale alla Carta Europea della disabilità, anche se il testo non fornisce gli elementi di contesto internazionale già ampiamente avviati e oggetto di sperimentazione.

In realtà la EU trae origine dalla Strategia dell'Unione Europea 2010-2020 in materia di disabilità, ed è finalizzata all'introduzione di una tessera che permetta l'accesso alle persone con disabilità ad una serie di servizi gratuiti o a costo ridotto in materia di trasporti, cultura e tempo libero sul territorio nazionale in regime di reciprocità con gli altri Paesi della UE.

L'obiettivo è garantire la piena inclusione delle persone con disabilità nella vita sociale e culturale delle comunità. Lo strumento, una Card unica appunto, dovrebbe essere uguale in tutti i Paesi aderenti e rilasciata sulla base di criteri generali omogenei già individuati dalla UE. Partecipano al progetto di avvio sperimentale 8 paesi dell'Unione: Belgio, Cipro, Estonia, Finlandia, Malta, Slovenia, Romania e, naturalmente, Italia. L'iniziativa è già stata presentata pubblicamente in Italia nel 2016.

Ora la legge di bilancio (art. 1, comma 563) imprime una accelerazione all'effettiva adozione anche in Italia

della Carta, prevedendo innanzitutto un decreto interministeriale per definirne i criteri e quindi le modalità per l'individuazione degli aventi diritto e per la realizzazione e la distribuzione della stessa a cura dell'INPS. Per queste attività è autorizzata la spesa di 1,5 milioni di euro per ciascuno degli anni 2019, 2020 e 2021.

FONDO PER L'ACCESSIBILITÀ E LA MOBILITÀ DELLE PERSONE CON DISABILITÀ

Per comprendere appieno il senso della costituzione di questo Fondo è utile ricostruire alcune premesse di contesto. Si è a lungo dibattuto e discusso attorno ai temi della concessione del contrassegno per la circolazione e la sosta delle persone con disabilità, dell'opportunità di attivare controlli più efficaci e tempestivi sui requisiti della titolarità, della necessità di agire in modo più stringente per impedire la sosta abusiva negli stalli riservati. Una delle soluzioni profilate, anche nel Programma biennale d'azione sulla disabilità (decreto del Presidente della Repubblica 12 ottobre 2017), è il ricorso alla tecnologia e all'informatizzazione, ad esempio, creando finalmente una banca dati nazionale unica dei contrassegni che si possa interrogare e aggiornare in tempo reale. Al contempo, si riflette anche su nuove soluzioni tecnologiche che consentano un controllo remoto degli stalli dedicati.

Questo è il contesto in cui viene formulato, nella legge di bilancio, l'intento di istituire, presso il Ministero delle infrastrutture e dei trasporti, il Fondo per l'accessibilità e la mobilità delle persone con disabilità. Pur richiamando la legge n. 18 del 2009 (recante Ratifica ed esecuzione della Convenzione delle Nazioni Unite sui diritti delle persone con disabilità) e in particolare gli articoli 9 e 20 della Convenzione stessa, le ambizioni reali appaiono molto più limitate: "copertura finanziaria di interventi volti alla innovazione tecnologica delle strutture, contrassegno e segnaletica per la mobilità delle persone con disabilità di cui all'articolo 381 del regolamento di cui al decreto del Presidente della Repubblica 16 dicembre 1992, n. 495." Il decreto citato è il Regolamento del Codice della Strada e quell'articolo (381) riguarda appunto il cosiddetto "contrassegno disabili". È di 5 milioni di euro la dotazione per il 2019.

Nel comma aggiuntivo si prevedono successivi decreti annuali volti a definire "gli interventi finalizzati alla prevenzione dell'uso indebito dell'autorizzazione di cui all'articolo 381, comma 2, del regolamento di cui al decreto del Presidente della Repubblica 16 dicembre 1992, n. 495." Nella sostanza ogni anno verranno indicati nuovi interventi per scoraggiare e contrastare l'uso indebito del contrassegno <

MOTO-TERAPIA: VANNI ODDERA

Con la moto in ospedale per portare gioia dove gioia non c'è, con la voglia di saltare l'ostacolo, di rubare tempo alla malattia. È questo lo spirito della mototerapia, è questo che Vanni Oddera, campione mondiale di Freestyle Motocross, regala ai bambini ricoverati

a cura della **Redazione**



VANNI ODDERA ha 36 anni, è un campione di *Freestyle Motocross* e gira il mondo per la passione che lo lega alle moto fin dalla tenera età, nonostante i suoi genitori abbiano tentato più volte di farlo desistere, anche perché a 12 anni gli diagnosticano il situs viscerum inversus. Una patologia molto rara: ha il cuore a destra anziché a sinistra, e tutti gli organi invertiti: il fegato al posto della milza, i reni spostati, così come i lobi del cervello, e il sangue che circola in maniera contraria. Vanni avrebbe dovuto accontentarsi di una vita vissuta al minimo, senza eccessi e troppi affaticamenti. E invece proprio quel suo cuore così grande, lo ha spinto a girare il mondo per raccontare ai più giovani che regalare emozioni a chi sembra destinato a non provarle, è possibile. Nonostante tutto è uno da "vita spericolata", uno che la vita la prende a morsi, anzi: a salti. Un giorno di 10 anni fa, la sua esistenza ha subito un grande cambiamento. Vanni si trovava in Russia per un'esibizione quando, poco dopo essere salito su un taxi, si è reso conto che il conducente non aveva le gambe. Costui guidava utilizzando degli ausili presenti

sul volante e malgrado le difficoltà aveva scelto di non rinunciare a lavorare. Proprio in quel momento, Vanni ha realizzato di avere tutto, a differenza di molti altri che, invece, non hanno quasi niente.

Vanni ha così dato vita nel 2009 ad un progetto di "mototerapia", una forma particolare di terapia dedicata ai disabili che, nel corso di spettacoli di motocross acrobatica, possono vivere in prima persona le emozioni e l'adrenalina del *freestyle*.

E proprio con i salti Vanni e il suo entourage fanno irruzione nei corridoi dei reparti pediatrici per rubare tempo alla malattia e regalare il vento in faccia a qualcuno che quella sensazione non l'ha mai provata.

Vanni ha raccontato che: «I ragazzi arrivano nella location quando tutto è già pronto, con i piloti cambiati ma senza casco. Mi guardano e mi vedono già un po' strano, ma mi vedono in faccia. Accendo la moto vicino a loro e li faccio sedere vicino alle rampe perché devono essere parte integrante di tutto quello che sta succedendo. Poi inizio a saltare e loro sentono la botta dentro la rampa di lancio, l'aria che si sposta, l'atterraggio, il volo. In quel momento loro mi vedono come un supereroe, colorato, che vola. Quando finisco, tolgo il casco, torno la persona che ero prima e li invito a salire in moto con me. Salgono tutti. Tutti. Ragazzi disabili, autistici, faccio guidare anche i bambini ciechi: loro tengono la moto, io la direzione con il corpo»

L'idea di Oddera è riuscita anche ad oltrepassare i confini nazionali, giungendo fino in Russia, Uruguay, Colombia, Messico e Spagna, dove diversi suoi colleghi hanno diffuso l'iniziativa.

E la sua storia è racchiusa nel suo libro *Il Grande Salto, Ovvero come ho capito che l'amore per gli altri rende felici*. Un libro in cui il campione si mette a nudo e mostra anche tutti i suoi difetti, perché sono diventati la mia forza. I difetti rendono unica una persona e sono punti di forza, non motivo di vergogna <

ANEDDOTO

«Un ragazzo venne da me e mi fece la domanda più importante. "Mi fai provare?", disse a modo suo, nella sua lingua. Per qualche secondo la frase mi martellò in testa eppoi saltai su e non ci pensai due volte. Lo presi in braccio. Accesi la moto e con lui fra me e il manubrio feci un giro dei campi. Era impazzito. Quando ci fermammo aveva il volto trasfigurato e rideva e si scompisciava e saltava e diceva che era la cosa più bella della sua vita».

IL CINEMA E LA CUCINA

Il connubio tra food e movies è forse antico quanto l'inizio dell'era a colori. In questi anni, sul grande schermo, si sono visti film che parlavano di ogni aspetto del mondo culinario, vi presentiamo alcuni classici

a cura della **Redazione**



AMORE, CUCINA E CURRY

Diretto da Lasse Hallström e sceneggiato da Steven Knight, Amore, cucina e curry è l'adattamento del romanzo Madame Mallory e il piccolo chef indiano di Richard C. Morais, narra la storia della famiglia Kadam di Mumbai che decide di intraprendere un viaggio in Europa alla ricerca di una vita migliore. Arrivati nel sud della Francia, la famiglia decide di aprire un ristorante tipico, che ben presto inizia a fare concorrenza al Le Saule Pleureur di Madame Mallory, chef di fama internazionale. Inizia così una "guerra" culinaria e culturale esilarante.

Al di là dei contrasti "commerciali" tra i due ristoranti e i due differenti tipi di cucina legati a concezioni diverse del mondo culinario, Amore, cucina e curry mostra come il cibo possa diventare fattore di unione, trattando temi come il razzismo, l'integrazione e la capacità di adattarsi ed evolversi in un contesto diverso dal proprio Paese d'origine. Il conflitto tra i due ristoranti simboleggia, inoltre, lo scontro tra due mentalità diverse: quella patriottica di Madame Mallory, che sente l'alta cucina francese minacciata dalle speziate pietanze indiane, e quella ostinata di Papa Kadam, il padre di Hassan che teme che la propria famiglia possa essere ancora una volta cacciata perché non perfettamente integrata.

SOUL KITCHEN

Zinos (Adam Bousdoukos) è il proprietario di origine greca di un ristorante di Amburgo che sta attraversando un periodo di notevoli difficoltà: la sua fidanzata Nadine si è trasferita a Shanghai e ai suoi clienti il

nuovo chef che ha assunto non va affatto a genio, tanto che hanno deciso in massa di boicottare il locale. Per Zinos si tratterà così di intraprendere una lotta su due fronti: riconquistare la fiducia della clientela e il cuore di Nadine. Due compiti che però non lo spingono decisamente nella stessa direzione, mettendolo di fronte a scelte complicate. Solitamente si parte da piatti da fast-food e si finisce in una raffinata cucina francese, si comincia dal basso per intraprendere la strada del buon gusto. Akin vuole contenere un cheeseburger e del caviale senza per questo essere dell'idea che l'uno debba a ogni costo escludere l'altro. Questo è "Soul Kitchen", commedia che mescola con intraprendenza comicità alta e bassa, il tutto condito da un'ottima colonna sonora.

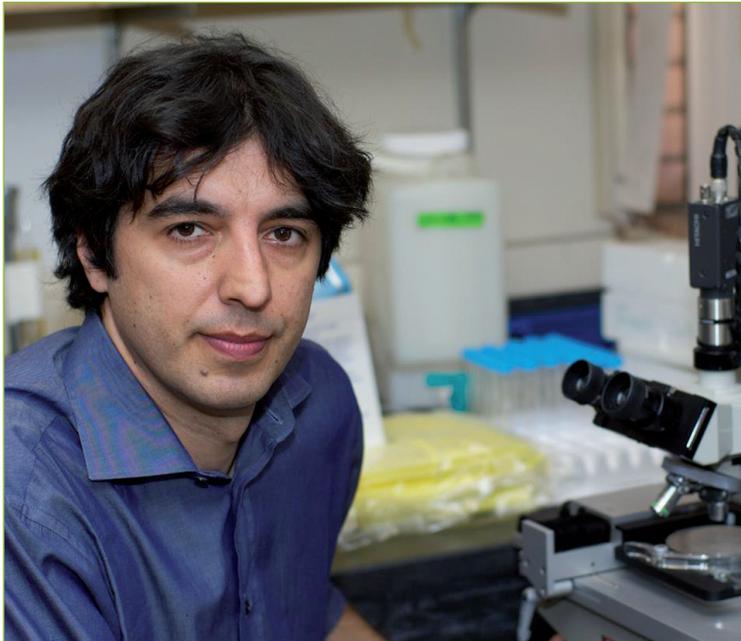
JULIE & JULIA

Scritto e diretto da Nora Ephron e interpretato da Amy Adams e Meryl Streep, racconta la storia della ventinovenne Julie Powell, una scrittrice mancata che si ritrova intrappolata in un impiego deprimente al call center, e per rompere la routine della sua vita decide di cucinare le 524 ricette del libro Mastering the art of French Cooking di Julia Child, il genio della cucina francese. Julia è un'americana trapiantata a Parigi negli anni '60 che, a sua volta, per dare un senso alla sua vita decise di misurarsi con l'arte della cucina francese e che poi, grazie alle sue qualità di chef, pubblicò il best-seller culinario finito nelle mani di Julie. Ma non è tutto. Julie, infatti, terrà la cronaca dei suoi successi e insuccessi dietro i fornelli in un blog costantemente aggiornato <

LA DIETA DELLA LONGEVITÀ

Dallo scienziato che ha rivoluzionato la ricerca su staminali e invecchiamento, la dieta mima-digiuno per vivere sani fino a 110 anni

a cura della **Redazione**



IN QUESTO LIBRO VALTER LONGO condensa tutte le sue scoperte scientifiche e spiega come ridurre il grasso addominale, rigenerare e ringiovanire il nostro corpo abbattendo in modo significativo il rischio di cancro, malattie cardiovascolari, diabete e malattie neurodegenerative come l'Alzheimer, istruendoci infine sugli effetti benefici di una periodica dieta di restrizione calorica.

Gli studi sono ritenuti rivoluzionari non solo perché dimostrano che è insita in noi, nel nostro corpo, la capacità di mantenerci giovani e, all'occorrenza, rigenerarci, ma anche perché aprono una strada che va oltre la prevenzione per farsi vero e proprio strumento di cura. Basandosi su una strategia a cinque pilastri. La Dieta della Longevità, semplice da adottare ogni giorno per chi già apprezza la tradizione mediterranea, va ad affiancarsi nel regime di Longo agli effetti straordinari della Dieta Mima-Digiuno messa a punto nel suo laboratorio. Ispirata a una pratica antica e comune in tutte le culture, ma dimenticata dalla nostra società dell'abbondanza, la Dieta Mima-Digiuno permette di evitare i rischi e le difficoltà di un digiuno vero e proprio, rendendolo compatibile con le esigenze di una vita attiva.

In questo modo promuove la rigenerazione staminale, rallenta l'invecchiamento e causa una riduzione dei fattori di rischio di diabete, cancro e malattie cardiovascolari nell'uomo.

LE DIECI REGOLE DELLA LONGEVITÀ

- 1) **POCHE PROTEINE**
- 2) **PREFERENZA VEGETALE**
- 3) **OLIO D'OLIVA**
- 4) **PANE E PASTA**
- 5) **ZUCCHERI AL MINIMO**
- 6) **BENE IL PESCE**
- 7) **DUE PASTI AL GIORNO**
- 8) **FRUTTA SECCA**
- 9) **I DIGIUNI**
- 10) **MULTI-VITAMINICI**

«Non c'è niente di penitenziale né dentro né fuori dai piatti. Questa è la forza di una dieta ragionevole, che anche la fallimentare disciplina di un essere umano standard può permettersi»

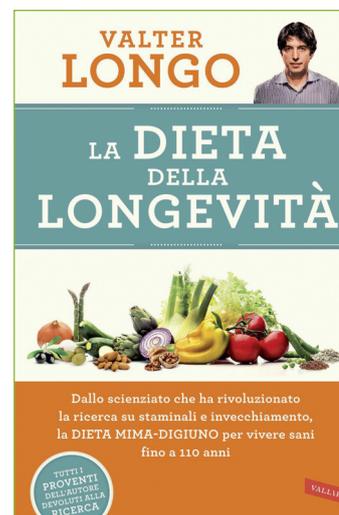
Valter Longo

«La dieta Mima-Digiuno abbassa i fattori di rischio associati all'invecchiamento, come ad esempio le malattie cardiovascolari, il diabete, l'obesità e il cancro. In pratica l'invecchiamento viene rallentato, assicurandoci dieci anni di vita in più»

Umberto Veronesi

«Si fa purtroppo abuso della parola Scienza quando si parla di longevità, invecchiamento e alimentazione. Finalmente Valter Longo ha dimostrato sulla base di dati sperimentali di laboratorio come le nostre cellule possano vivere in salute e più a lungo. Non è una formula magica ma il risultato di lunghi anni di ricerca.»

Giovanni Caprara



II CONSIGLI DELLO CHEF

I consigli dello chef Alessandro Circiello su pesce crudo, pollame, conservazione da "Buongiorno Benessere" su Rai1



PESCE CRUDO IN FREEZER

Mangiando pesce crudo si corre il rischio di prendere il temibile parassita anisakis, che popola abitualmente il tratto digerente di alcuni pesci. Il parassita, una volta che il pesce ospite muore, tende a spostarsi dalle interiora alle carni. Quindi non basta eviscerarlo. Chi ne è colpito può avere diverse conseguenze a causa di forti infiammazioni intestinali: dolori, nausea, in alcuni casi estremi anche la morte. Il pesce, per essere sicuro, ha dunque bisogno di essere cotto o di rimanere in freezer per almeno 96 ore a meno 18 gradi, ovvero 4 giorni.

La marinatura non va a uccidere i batteri. Alici, tonno e altri pesci azzurri vanno preventivamente tagliati, messi nella pellicola trasparente per alimenti e riposti in freezer per almeno 96 ore.

BATTERI NEL CIBO COTTO

I batteri possono nascere e proliferare anche nei cibi cotti, per esempio sughi, se non correttamente conservati. È necessario evitare di lasciarli nella casseruola proprio perché la temperatura si mantiene alta a causa del doppio fondo tipico di queste pentole. Ed è proprio il calore che facilita la proliferazione batterica. Quindi appena cotto, il sugo, il ragù o le polpette, conviene subito spostare l'alimento dalla pentola a un contenitore adatto alla conservazione - vetro o plastiche ad hoc - lasciar raffreddare in ambiente fresco. Poi coprirlo e metterlo subito in frigorifero.

IN FRIGORIFERO ATTENTI A PELLICOLA E ALLUMINIO

Anche la carta alluminio e la pellicola giocano un ruolo determinante nella conservazione degli alimenti. La carta di alluminio non serve per conservare per

questo va usata la pellicola. Per conservare del prosciutto o bresaola o comunque carni in genere (alimenti ferrosi in genere) non va bene l'alluminio che comporta una ossidazione. Meglio allora la pellicola.

Nel caso in cui avanzi mezzo limone o mezza arancia, invece, nemmeno la pellicola va bene. A contatto con gli agrumi che contengono acido citrico, la pellicola secondo un recente studio può rilasciare sostanze nocive. In questi casi è meglio usare un contenitore di plastica ermetico.

La pellicola si può utilizzare per coprire i salumi, i formaggi oppure per coprire un contenitore.

LE CARNI AVICOLE

Pollo e tacchino contengono batteri che, se vengono a contatto con alimenti crudi, come verdure e insalate, possono contaminarli e creare problemi intestinali. Quando si cucinano carni avicole, il consiglio è quello di lavarsi le mani subito dopo averle manipolate, evitando il contatto con altri cibi, specie se saranno consumati crudi.

Spesso invece con lo stesso coltello con cui si è tagliato il pollo o sullo stesso tagliere, si trattano le verdure. Cosa non consigliabile.

NO A CIBI BRUCIACCHIATI

Una cottura estrema è dannosa per la salute. Il nero che si crea sulla crosta della pizza o sulla carne è nocivo. Quando si stracuccia un alimento si crea l'acrilamide, che secondo l'Efsa è il male del secolo. L'acrilamide si crea su tutto ciò che è bruciato, incluse verdure alla griglia o la bruschetta, ed è dannosa per l'organismo. Sulla carne si crea specialmente nei punti in cui c'è il grasso, ma si forma anche in tutti gli alimenti con amido e zucchero, come gli impasti o le patate.

OCCHIO ALLA TEMPERATURA DI FRITTURA

La giusta temperatura è importante anche quando si frigge, soprattutto per evitare punti di fumo. Friggendo a una temperatura superiore ai 180 gradi si forma l'acroleina, una sostanza tossica cancerogena. L'ideale è friggere a 170 gradi. Quando l'olio fuma dobbiamo cambiarlo. Vale per i fritti ma anche per i soffritti. È importante, per esempio, anche come andiamo a dorare le foglie di prezzemolo. Non dobbiamo portarle ad alte temperature con l'olio, perché sviluppano sostanze nocive. Nel soffritto meglio mettere i gambi di prezzemolo, non le foglie <

➤ **ODONTOIATRIA SPECIALE** ◀ Roma, Caserta, Cosenza



- Direttore: **Dr. Eugenio Raimondo**
- **30 anni** di esperienza
- **13.000 interventi** in narcosi
- Un trattato **Universitario**
- **Partner** in corsi di perfezionamento



➤ **DIVERSAMENTE ABILE-FOBICO-PAZIENTE CRITICO**



- **TRATTAMENTO IN ANESTESIA GENERALE**
(in convenzione e privato)
- **6 SALE OPERATORIE PER NARCOSI**
- **TEAM SPECIALISTICO**
- Conservativa ● Endodonzia
- Chirurgia ● Parodontologia
- **Riabilitazione** implantoprotesica
- Intercettazione **lesioni mucose**

➤ **NUOVO SERVIZIO A ROMA**



➤ **KARL WOJTYLA HOSPITAL**

- **INFO 337783527**
- sito: www.eugenioraimondo.it

ALLA SCOPERTA DI TRE CAPITALI EUROPEE IN SELLA ALLA BICICLETTA: VIENNA, BRATISLAVA E BUDAPEST

La ciclabile del Danubio è la madre di tutte le ciclabili. Un itinerario in bici pronto ad accogliere chi desidera scoprire due paesi ricchi di fascino come l'Austria e l'Ungheria percorrendo la naturale continuazione della ciclabile più famosa, la Passau Vienna

di Nicoletta Alborino



VISITARE TRE FRA LE CAPITALI PIÙ BELLE D'EUROPA, Vienna, Bratislava e Budapest, contando solo sulle proprie gambe e sulla fedele bicicletta: questo è il succo di un viaggio ecologico e insolito che vi rimarrà impresso a lungo nella memoria. Questo percorso ha anche il vantaggio di essere piuttosto tranquillo, visto che non conta ancora i grossi numeri di cicloturisti del precedente tratto di ciclovie del Danubio, da Passau a Vienna. Questo itinerario, prevalentemente pianeggiante, è adatto anche ai ciclisti meno esperti. Si snoda attraversando Austria, Slovacchia e Ungheria lungo le sponde del Danubio. Nel tratto austriaco si pedala esclusivamente su piste ciclabili mentre il resto del percorso corre su strade secondarie poco trafficate con frequenti cartelli segnaletici a sfondo blu che danno indicazioni di Eurovelo 6.

Il percorso che congiunge la capitale austriaca con quella magiara, permette di attraversare la Cortina di ferro che un tempo divideva l'Europa e di varcare due frontiere (slovacca e ungherese) senza bisogno di presentare il passaporto.

È proprio dalla capitale austriaca che inizia la parte

meno conosciuta dai turisti ma altrettanto bella dal punto di vista paesaggistico.

Partendo da Vienna, capitale vivace di un piccolo mondo a sé ricco di storia, tradizioni e cultura e dallo splendido passato, si prosegue immersi nella bellezza del paesaggio austriaco. La rilevanza delle opere d'arte si accompagna alla straordinaria gentilezza di questo popolo.

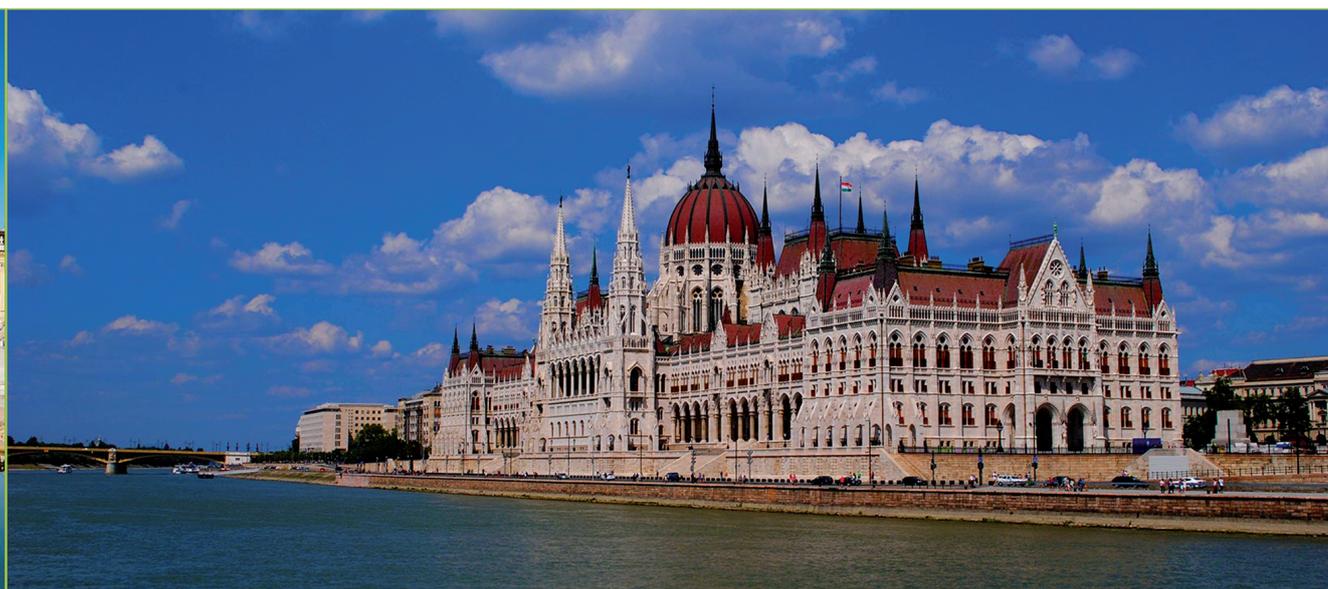
Pedalando immersi nell'armonioso scenario delle rive del Danubio si arriva presto a Bratislava, capitale slovacca. Percorso il breve tratto in Slovacchia si continua quindi in territorio ungherese passando per la nota località termale di Mosonmagyaróvár e piccoli borghi medievali come Győr e Esztergom. Il tour si conclude infine a Budapest, cuore pulsante dell'Ungheria, città ricca di magia e di attrazioni.

Lasciatevi affascinare da questa nazione dai panorami carichi di suggestione, dove l'elemento moderno si sposa delicatamente con gli aspetti più fiabeschi legati alla tradizione.

Lungo il tracciato ci sono diversi punti ristoro dove fare rifornimento e ci sono varie possibilità di spezzare il percorso pernottando in uno dei tanti b&b <

VIENNA

Vienna offre un'infinità di attrazioni turistiche: dalla Cattedrale di Santo Stefano al Palazzo Imperiale, dal MuseumsQuartier, un intero isolato dedicato ai musei, all'Opera di Stato, per non parlare dei giardini e degli innumerevoli edifici barocchi. Vienna è una città perfetta da girare in bicicletta. Il ring, abbreviazione di Ringstrasse, è l'anello di viali che circonda il centro, perfettamente attrezzato con piste ciclabili su cui i viennesi sfrecciano a tutte le ore. La ciclabile del ring consente di visitare in sella alla bici i più bei monumenti del centro cittadino: partendo dal ponte Marienbrucke si può visitare l'ampio giardino pubblico Stadtpark, con il monumento dorato di Johann Strauss. Proseguendo sul ring, si raggiunge l'Opera di Stato uno dei più celebri teatri lirici del mondo. Si prosegue addentrando nel centro e raggiungendo l'imponente Hofburg (il palazzo imperiale), cuore del potere austriaco, vicino al quale si trova il Burggarten, un tempo giardino privato dell'imperatore Francesco Giuseppe I dove spicca la statua di Mozart. A breve distanza dal giardino, si trova il MuseumsQuartier a MQ, una delle dieci aree museali più grandi del mondo, tutta dedicata all'arte. Si prosegue toccando una serie di edifici che dimostrano tutto lo sfarzo ottocentesco; il Parlamento, il Municipio in stile gotico fiammingo e l'edificio neorinascimentale dell'Università.



BRATISLAVA

La capitale slovacca è una città graziosa, ordinata, dalle casette colorate, che negli ultimi anni si è perfettamente attrezzata per l'accoglienza turistica e oggi richiama visitatori da tutto il mondo. I suoi numerosi ristoranti e bar, situati nella vasta zona pedonale del centro storico, assicurano un ambiente vivace a chi cerca un po' di divertimento serale. Il centro è tutto da visitare, passeggiando con calma in mezzo a vie e piazze molto accoglienti; le zone più animate sono quelle situate nelle vicinanze delle due piazze più importanti, la Hlavné námestie, o piazza principale, dominata dal Palazzo del Municipio e la grande piazza Hviezdoslav, che ospita il Teatro Nazionale e quello della Filarmonica. Lo skyline del centro storico è dominato dagli 85 metri di altezza del campanile della cattedrale di San Martino. Su una collina situata lungo il Danubio sorge infine il castello di Bratislava, ricostruito centocinquanta anni dopo l'incendio che lo devastò nel 1811 e oggi sede del Museo di storia slovacca.

BUDAPEST

Budapest è divisa dalle acque del Danubio in Buda e Pest. Nella prima sorge il castello: il primo agglomerato della città, dove gli abitanti si arroccavano per difendersi dalle invasioni. Mentre Pest è la parte più moderna, dove si trovano, tra gli altri, il Duomo, il Parlamento e il Museo delle Belle Arti. La capitale ungherese ospita più di centoventi stabilimenti termali, alcuni dei quali sono antichi e valgono una visita, oltre che per il piacere di restare immersi nell'acqua, anche per la loro bellezza. I più noti sono i bagni Király e Rudas, con cupola e piscina ottagonali e i bagni Gellért, realizzati nel 1918 in stile Art Nouveau, con mosaici colorati, vetrate e magnifiche statue. Merita una visita l'isola Margherita, un'isola situata in mezzo al Danubio lunga 2,5 km e larga 500 metri e quasi esclusivamente pedonale, il che la rende il posto ideale per una passeggiata; fin dalla fine dell'Ottocento è infatti il luogo preferito dagli innamorati della città, soprattutto nelle sere d'estate, per la sua atmosfera romantica, il verde e la frescura del fiume.



I MILLE ARTIFICI DI ARCIMBOLDI: DALLE VERDURE AL VOLTO UMANO

di Chiara Marchesi



GIUSEPPE ARCIMBOLDI. Un artista che viene ricordato spesso come bizzarro e fuori dagli schemi per l'epoca in cui visse. Arcimboldi però fu anche un artista di corte, un attento studioso di scienze naturali e un uomo perfettamente inserito nel dibattito artistico del suo tempo. Una figura poliedrica come i suoi dipinti più noti, le teste composte, di cui possiamo ammirare un esempio.

L'Ortolano venne dipinto dall'Arcimboldi tra il 1590 e il 1593 ed è oggi conservato presso il museo civico Ala Ponzone di Cremona. Il dipinto presenta una ciotola metallica contenente un gran numero di verdure, tanto numerose da travalicare i confini del dipinto stesso e far apparire troppo piccolo il loro contenitore. Lo sfondo è quasi inesistente, l'unica porzione che ne è percepibile è occupata da un indistinto color bruno che obbliga lo spettatore a concentrarsi sul soggetto. Una simile scelta artistica rende la scena completamente avulsa da qualunque contesto spaziale e temporale. La luce, proveniente dal basso dell'angolo sinistro, è scelta con grande cura allo scopo di far risaltare i diversi materiali presenti (si veda a questo proposito la linea bianca sulla ciotola) e di creare un chiaroscuro che permette la leggibilità della figura umana una volta girato il dipinto. Occorre, infatti, capovolgere la tela per dar vita all'artificio ideato dall'Arcimboldi.

Appare a questo punto un'immagine differente: la ciotola di verdure ha lasciato il posto ad un paffuto volto umano. I diversi vegetali, infatti, danno vita ad un volto dai

tratti grotteschi in cui ogni elemento fisico è stato accuratamente sostituito da un ortaggio da un insieme di questi. Lungi dall'essere un semplice "scherzo" o "capriccio", come all'epoca venivano definite opere di questo genere, *L'Ortolano* presenta significati nascosti che vanno oltre il semplice gioco del capovolgimento. Una possibile interpretazione è l'omaggio a Priapo, divinità italica della fertilità, un'ipotesi molto plausibile dato che i frutti della terra sono da sempre il simbolo della fertilità e che si possono rintracciare rimandi agli organi sessuali maschili e femminili, anch'essi tipicamente associati alla divinità in questione, nel naso e nella bocca della figura umana rappresentata. Pur nella sua divertente originalità *L'Ortolano* è un'opera profondamente inserita nella cultura del proprio tempo, esattamente come il suo autore. Alla fine del Cinquecento, infatti, stava prendendo piede il genere della natura morta, oggi considerato canonico ma all'epoca una vera novità poiché era la prima tipologia di opere ad escludere del tutto la presenza umana. Parallelamente si affermava la tendenza ad osservare e riprodurre la natura in modo realistico in tutti i suoi dettagli, specialmente quelli più insoliti e bizzarri. A questo fenomeno si affianca l'ascesa del genere ritrattistico che, a seguito dell'affermarsi delle corti, viveva la propria epoca d'oro. È semplice rendersi conto di come Arcimboldi abbia riunito nel proprio dipinto entrambe le tendenze.

L'Ortolano fa parte delle cosiddette teste reversibili, una variante delle teste composte, realizzate dall'Arcimboldi negli ultimi anni di attività.

L'artista, infatti, a partire dal 1587 fa ritorno stabilmente a Milano, sua città natale, pur mantenendo vivi i rapporti con la corte di Rodolfo II alla quale continua ad inviare diverse opere. *L'Ortolano* è tra queste. Il dipinto risente profondamente del gusto dominante alla corte asburgica, vi possiamo rintracciare, infatti, una vena alchemica e la volontà di meravigliare mediante l'accostamento di oggetti differenti, elemento tipico delle wunderkammer di fine secolo. È interessante notare come le opere dell'Arcimboldi continuino a far

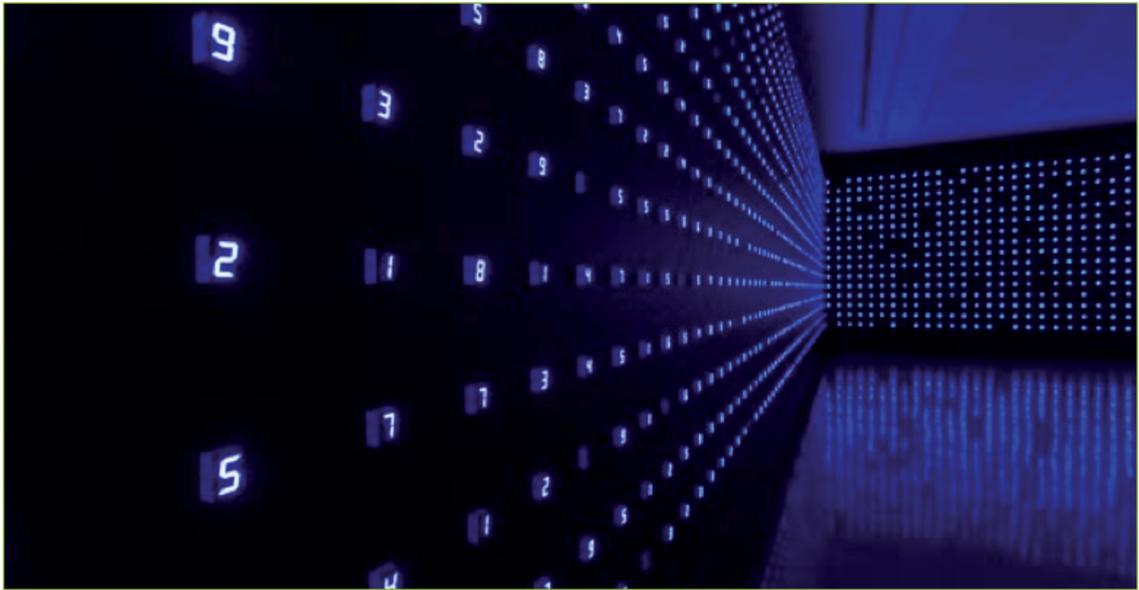
parte dell'immaginario collettivo a diversi secoli di distanza, tanto da venire utilizzate anche al di fuori dell'ambito storico artistico

a diversi secoli di distanza, tanto da venire utilizzate anche al di fuori dell'ambito storico artistico. Un chiaro esempio di ciò è il logo scelto per l'Expo Milano 2015 che presenta chiari ed innegabili richiami al nostro amato, geniale pittore <



DREAM. L'ARTE INCONTRA I SOGNI

Roma, Chiostro del Bramante di Olimpia De Caro



LA STAGIONE DEI GRANDI EVENTI si è aperta a Roma dal 29 settembre con la mostra **Dream** che sarà visitabile fino al 20 maggio 2019, presso il Chiostro del Bramante. Più che di una mostra, si tratta di un viaggio, piuttosto complesso, che conduce il visitatore alla dimensione meditativa fino agli spazi più intimi dell'animo. La mostra è l'ultima tappa di una trilogia ideata e curata da Danilo Eccher, iniziata con *"Love, L'arte incontra l'Amore"* (2016) e proseguita nel 2017 con *"Enjoy. L'arte incontra il divertimento"*. Tre grandi mostre dedicate all'arte contemporanea e ai suoi linguaggi, capaci di esprimere vari stati dell'anima e le percezioni più profonde legate all'onirico, ai sentimenti, alle emozioni. Nella perfetta architettura rinascimentale di Donato Bramante due enormi volti di donna, in marmo, dell'artista spagnolo Jaume Plensa, che si fronteggiano ad occhi chiusi ci introducono nel sogno raccontato da alcuni grandi artisti dell'arte contemporanea attraverso opere visionarie che permetteranno al pubblico di evadere dalla realtà per entrare nel mondo dell'onirico per permettere allo spettatore di dare forma ai propri sogni. Una volta entrati il viaggio continua con i giochi di ombre, gli incontri con strane creature della notte. Poi proseguendo molte altre opere, come un uomo disteso a terra sotto uno sconfinato cielo stellato, oppure una stanza invasa da fasci di sterpi, le luci e le ombre danzanti immerse nella natura maestosa, ma sempre rivolte verso altre dimensioni. È un percorso allegorico verso la parte più segreta e più intima dell'animo umano per entrare in contatto con l'inconscio e la parte più intima di

noi stessi. Il sogno diviene elemento di riflessione, di scoperta, di esperienza privata che introduce allo spazio più profondo dell'anima. Partecipano all'esposizione artisti come Mario Merz, Christian Boltanski, Luigi Ontani, Ettore Spalletti e tanti altri e tutti con opere particolarmente emozionanti che parlano apertamente al pubblico dei loro sogni. Ad arricchire il percorso una speciale audio guida *Le voci del sogno*. Anche questa è una novità che, oltre ad essere gratuita, non è proposta come la solita guida che spiega le opere dal punto di vista critico e stilistico, ma crea un vero e proprio racconto di mostra, attraverso quattordici brani inediti, scritti per l'occasione dallo scrittore, sceneggiatore e regista Ivan Cotroneo e recitati da altrettanti bravi attori italiani, Alessandro Preziosi, Valeria Solarino, Cristiana Capotondi, Marco Bocci, per citarne alcuni. Ognuno di loro racconterà una storia che metterà il visitatore in contatto più che con l'opera con la propria dimensione spirituale.

Un progetto espositivo internazionale che coinvolge alcuni tra i più importanti protagonisti dell'attuale panorama artistico e che permette di ammirare in anteprima opere appositamente create per l'occasione e adattate al suggestivo luogo che le ospita, e che danno la possibilità di immergersi nell'arte contemporanea più innovativa. Danilo Eccher, curatore della mostra sostiene che «Dream è la rappresentazione dell'idea di sogno, una dimensione altra che trascende la fisicità della percezione per accedere nei territori dell'emozione, dell'incanto, della poesia».

È una mostra che più che raccontata deve essere vissuta con curiosità e partecipazione <

Dal 29 settembre 2018
fino al 20 maggio 2019



COMICS MEDICINE by Gappo

STRISCE IRONICHE SULLO STRABILIANTE MONDO DEI SEGUACI DI IPPOCRATE

