

NID

MENSILE DI
MEDICINA,
SALUTE,
ALIMENTAZIONE,
BENESSERE,
TURISMO
E CULTURA

Natura docet: la Natura insegna

GRANI ANTICHI

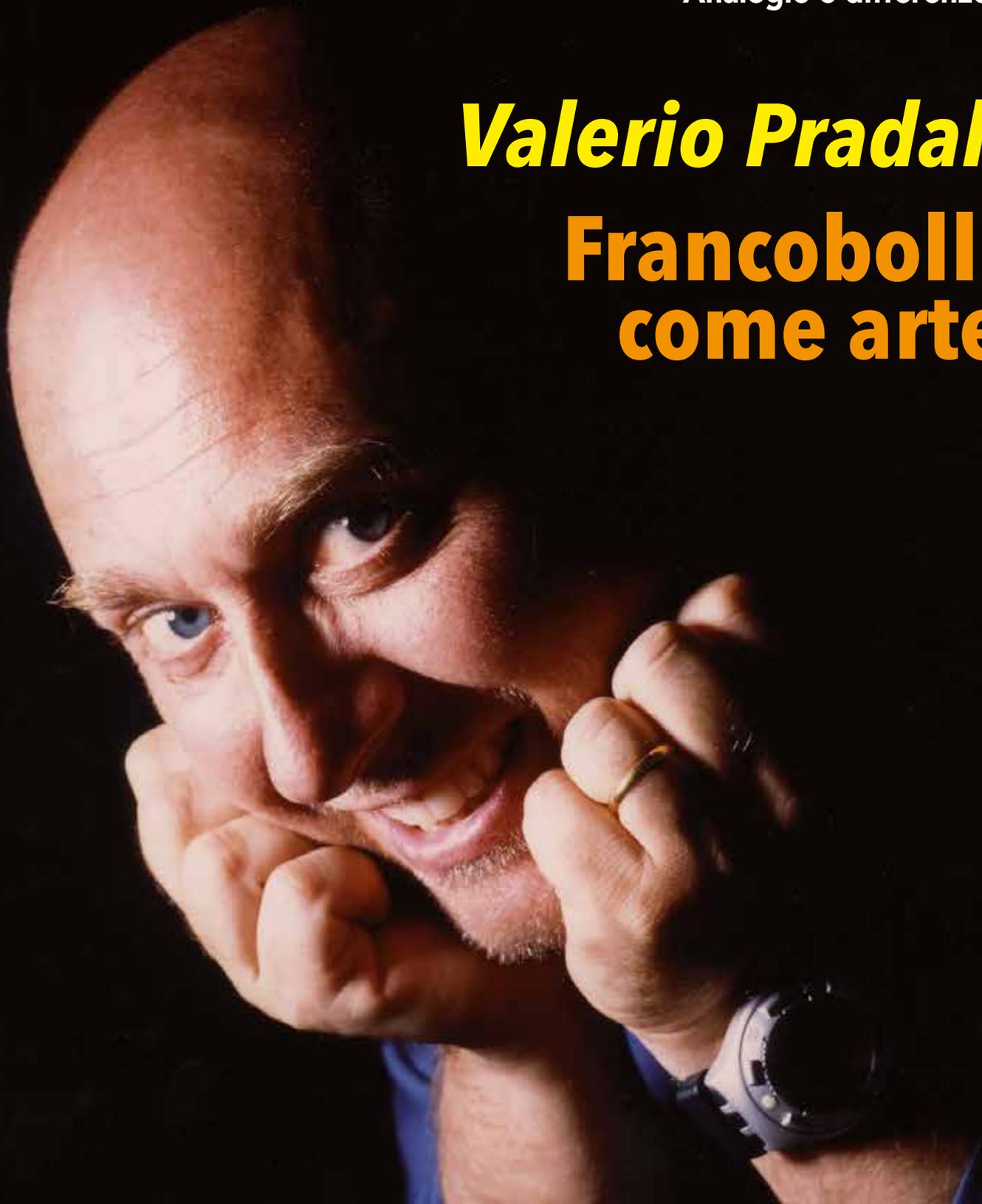
Riscoperta del miglio

DUBAI

Il mondo come vetrina

TENNIS E BASEBALL

Analogie e differenze



Valerio Pradal

Francobolli come arte



Vitami LIFE
Natural health

CONFEZIONE
PLASTIC
FREE
SENZA
GLUTINE

Integratori e vitamine dalla Natura

Ordina subito!
ON LINE

Linea di integratori naturali energizzati
con biofrequenze
secondo un sistema brevettato
di biorisonanza



www.vitamixlife.com

Francobolli

Arte e comunicazione visiva



di Massimo Enrico Radaelli,
Direttore scientifico ND

Quando, nel maggio del 1840, fu messo in commercio nel Regno Unito il "Penny Black", il primo francobollo (nato da un progetto di Rowland Hill finalizzato a risolvere il problema dei "resi" postali: a pagare per la spedizione di una lettera non era il mittente ma il destinatario), certamente nessuno avrebbe potuto immaginare lo straordinario destino artistico e collezionistico di quella che, in fondo, nasceva solo come una tassa. Ricordo perfettamente l'emozione che provai, da piccolo, quando mi fu regalato, in occasione di un Natale dei primi anni '60 un raccoglitore per francobolli, insieme ad una selezione di esemplari colorati, provenienti da tutto il mondo, il più grande dei quali (africano), di dimensioni decisamente anomale, raffigurava piante esotiche. Per anni divenne una specie di mania raccogliere cartoline e lettere, ritagliare i francobolli, conservarli, cercarne altri, comprarne quando potevo a anche "a scatola chiusa" (non mancavano le offerte sui giornalini per ragazzi). Poi le vicende della vita, studio, lavoro, lentamente presero il sopravvento e il raccoglitore si perse nei vari traslochi. Ma posso decisamente comprendere i numerosi collezionisti di francobolli, anche per investimento, e quelle sensazioni infantili restano intatte, evocatrici di infiniti ricordi. Da qui l'entusiasmo per la recente conoscenza con Valerio Pradal ("nulla accade per caso"), a cui sono dedicati copertina e articolo portante di questo coloratissimo numero di febbraio della rivista, quasi una anticipazione di primavera. L'Arch. Pradal è uno dei più noti creatori al mondo di francobolli, non semplici "frammenti di carta", come Valerio ama ripetere, ma fotogrammi di comunicazione efficace, una comunicazione penetrante, ancor più valida oggi, quando la posta elettronica ha in gran parte sostituito quella fisica, aggiungendo valore emozionale a quest'ultima. Pradal ci ha concesso l'onore di entrare nel Comitato scientifico di ND e periodicamente arricchirà la rivista di articoli (aneddotici, prospettici e progettuali) legati alla sua meravigliosa e particolarissima arte: quella di utilizzare minuscoli spazi visivi per comunicare, subliminalmente, nel modo più efficace ed immediato, spesso anche in ambito sociale, sempre con finalità profondamente etiche.



6: Francobolli: comunicazione ed arte

12: Acqua metabolica

14: Giuseppe Nappi: memorie di un Neurologo ottuagenario

16: Dubai, dove il futuro è già presente

28: Tennis e Baseball, confronto biomeccanico

34: Oli di pesce e rischio alimentare

36: Circoncisione rituale: comunicato stampa Amsi

38: Difese immunitarie: spazio alla spirulina, superalimento del XXI sec.



pag. 6
Valerio Pradal: i francobolli come forma d'arte

42: Grani antichi: alla riscoperta del miglio

46: Come è cambiata la scuola

50: Agricoltura etica

52: Storia dietro le quinte: fatti e misfatti dell'unità d'Italia

56: Cani & gatti: rubrica veterinara

58: Arte e ispirazione: tratto astratto

60: Consigli per la lettura

62: Lago Trasimeno, perla del turismo umbro

66: Prossimamente

- Adamanti Simonetta** (Parma): Anestesia e Terapia del Dolore
Aksić Ranko (Sarajevo-Bosnia Erzegovina): Rapporti istituzionali area balcanica
Albertazzi Agostino (Piacenza): Efficiamento energetico ed energie rinnovabili
Amadesi Claudia (Lecco): Arti figurative
Avato Francesco (Ferrara): Bioetica e Medicina legale
Bacchi Paolo (Pavia): Medicina del Lavoro
Baldacchini Marcello (Brescia): Biofisica
Barbarezze Alessandro (Parma): Medicina Generale
Barbieri Antonio (Parma): Andrologia
Bartalini Mariella (Parma): Associazioni animaliste
Battilocchi Paola (Parma): Pediatria
Battistoni Marco (Macerata): Odontoiatria Integrata
Bayanova Anara (Almaty - Kazakhstan): Moda e Design
Beghini Dante (Parma): Odontostomatologia
Berry Raffaello (Terni): Tutela ambientale e sviluppo sostenibile
Bigliardi Silvia (Parma): Fotografia
Bodriti Sergio (Alessandria): Psicosomatica veterinaria
Boldrocchi Gianluca (Parma): Geriatria e Gerontologia
Bonfanti Alessandro (Parma): Automedicazione
Bonomi Cristian (Lecco): Economia
Bontempo Giuseppe Manolo (Parma): Cottura dei cibi
Borri Maurizio (Perugia): Psicologia e Musicoterapia
Cadonici Luigi (Parma): Strategie del Turismo
Cadonici Paola (Parma): Psicoterapia e Logopedia
Caligiuri Luigi Maximilian (Cosenza): Fisica quantistica
Capurso Sebastiano (Roma): Residenze per anziani
Carraro Renato (Padova): Dispositivi medici
Cassina Igor (Milano): Scienze motorie
Ceriello Cristiano (Napoli): Diritti animali
Cherchi Enrico (Macerata): Cibo e Turismo
Cipriani Renato (Verona): Biologia delle alghe
Claui Vito (Pordenone): Associazioni di consumatori
Cogo Roberto (Milano): Riabilitazione cardiorespiratoria
Colombo Andrea (Milano): Aritmologia
Colombo Giovanni Battista (Milano): Mercato farmaceutico
Columbo Marco (Milano): Cultura e Spettacolo
Core Gianni (Savona): Osteopatia
Corvi Mora Paolo (Piacenza): Storia della Farmacia
Curzi Alessandro (Macerata): Pronto Soccorso ed Emergenze sanitarie
Daccò Maurizio (Pavia): Medicina generale
Dalsass Erica (Varese): Risanamento ambientale
De Bortoli Valentino (Rimini): Turismo e Ospitalità alberghiera
Dedova Ksenia (Roma): Dermatologia e Medicina estetica
De Fino Marcello (Catania): Scienze veterinarie
de Matteo Stefania (Roma): Bioinformazione e Bioelettronica
Di Fede Angelo Maria (Parma): Allergologia e Immunologia
Di Loreto Vincenzo (Milano): Tecnologie degli alimenti
Di Vito Angelo (Milano): Masso-Idroterapia
Ditzler Hans Peter (Montevideo, Uruguay): Arte

- Presidente**
Giuseppe Nappi (Pavia-Roma)
Coordinamento
Massimo Enrico Radaelli (Parma)
- Doepf Manfred** (Abtwil-Gaiserwald, Switzerland): Enzimologia biodinamica
Evtusenco Olga (Rovigo): Magnetoterapia
Fantozzi Fabio (Roma): Chirurgia estetica
Farina Luca (Pavia): Comunicazione nel web
Favarin Francesco (Padova): Trattamento acque e contrasto alla Legionella
Ferrari Paolo (Parma): Medicina dello Sport
Ferretti Stefania (Parma): Urologia
Foad Aodi (Roma): Professionisti di origine straniera in Italia e Salute globale
Fraschini Andrea (Varese): Infezioni ospedaliere
Franzè Angelo (Roma): Gastroenterologia
Fritelli Filippo (Parma): Politiche territoriali
Gaddi Antonio Vittorino (Bologna): Telemedicina
Gallingani Giuseppe (Reggio Emilia): Scenari di mercato internazionale
Gandini Renato (Milano): Medicina moderna
Gastaldi Luciano (Cuneo): Fisica quantistica agronomica
Gerace Pasquale (Parma): Angiologia
Gianfrancesco Giuseppe (Bologna): Medicina olistica
Giovannone Loreto (Firenze): Storia d'Italia
Grassi Gianfranco (Milano): Ingegneria olistica e Psicologia
Gregori Giusva (Roma): Osteopatia animale
Gregori Loretta (Parma): Scienze naturali
Grimaldi Erich (Napoli): Giurisprudenza
Grossi Adriano (Parma): Pedagogia
Gualerzi Massimo (Parma): Cardiologia
Guerrini Gian Luca (Milano): Innovazione industriale
Guidi Antonio (Roma): Politiche legate ai diversamente abili
Guidi Francesco (Roma): Medicina estetica
"HeLeR" (Milano): Associazioni di pazienti (Psoriasi)
Korniyenko Halyna (Parma): Etnomedicina
La Manna Antonino (Brescia): Microbiologia applicata
Lamping Martina Carmen (Treviso): Heilpraktiker
Latsyhev Oleg Yurevich (Mosca, Russia): Storia naturale
Lisi Rodolfo (Roma): Traumatologia sportiva
Lista Anna (Parma): Nutrizione
Lista Vincenzo (Pavia): Amministrazione
Loconte Valentina (Parma): Chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica
Lofrano Marcello (Brescia): Formazione professionale
Lombardo Claudio (Bolzano): Scienze e tecniche psicologiche
Lotti Torello (Firenze): Dermatologia e Venereologia
Luisetto Mauro (Piacenza): Nutraceutica
Magaraglia Anna (Vicenza): Naturopatia e Riequilibrio Somato-Emozionale
Maierà Giuseppe (Milano): Vulnologia
Manni Raffaele (Pavia): Disturbi del sonno
Mantovani Mauro (Milano): Biochimica sperimentale
Marchesi Gianfranco (Parma): Neuropsichiatria
Martinelli Mario (Varese): Terapia fisica vascolare
Marvisi Maurizio (Parma): Pneumologia

- Melotto Claudio** (Principato di Monaco): Economia etica
Merighi Lara (Ferrara): Alleanza Cefalalgici
Messina Lorenzo (Roma): Oftalmologia
Miati Maurizio (Parma): Diritti dei Lavoratori
Micoli Giuseppina (Pavia): Misure ambientali e tossicologiche
Mongiardo Salvatore (Crotone): Filosofia
Moneta Angela (Pavia): Medicina di Genere
Montanari Enrico (Parma): Neuroscienze
Mori Luigi (Piacenza): Igiene intestinale
Morini Emanuela (Parma): Scienze pedagogiche
Nin Federica (Milano): Antispecismo e Bioetica
Pacchetti Claudio (Pavia): Parkinson
Paduano Guido (Lecco): Tecnologie transdermiche
Pagani Monica (Ferrara): Microscopia in campo oscuro
Pagliara Claudio (Brindisi): Medicina olistica
Pellegrini Davide (Parma): Letteratura e Poesia
Penco Susanna (Genova): Metodi alternativi alla sperimentazione animale
Piccinini Chiara (Modena): Audio Psico Fonologia
Pigatto Paolo (Milano): Dermatologia
Pilato Lorenzo (Parma): Informatica turistica
Plebani Massimo (Lecco): Inquinamento planetario
Po Ruggero (Roma): Comunicazione
Pradal Valerio (Venezia): Filatelia
Pucci Ennio (Pavia): Neurologia
Radaelli Lorenzo Federico (Parma): Studenti e Università
Revoli Luca (Roma): Chirurgia endocrina e vascolare
Ricci Giorgio (Forlì-Cesena): Turismo sanitario
Roncalli Emanuele (Bergamo): Turismo
Saidbegov Dzhahaludin G. (Roma): Riposizionamento vertebrale e articolare non invasivo
Saito Yukako (Tokyo, Giappone): Scienze olistiche Naturopatia
Savini Andrea (Milano): Naturopatia
Scaglione Francesco (Milano): Farmacologia
Schiff Laura (Bologna): Verde urbano e pianificazione territoriale
Segalerba Gianluigi (Genova): Semantica ed Ontologia; Filosofia ed Etica animalista
Serraino Angela (Reggio Calabria): Massaggio sportivo
Spaggiari Piergiorgio (Milano): Medicina quantistica
Spagnolo Stefano (Lecce): Biologia agroalimentare
Spatini Massimo (Parma): Medicina funzionale
Tarro Giulio (Napoli): Virologia
Trecroci Umberto (Forlì/Cesena): Nutrizione integrata
Truzzi Claudio (Milano): Sicurezza alimentare
Turanjanin Olja (Fojnica-Bosnia Erzegovina): Idroterapia termale
Turazza Gloriana (Mantova): Biomeccanica del piede
Valentini Marco (Forlì): Sindromi fibromialgiche
Varrassi Giustino (Roma): Medicina del Dolore
Vento Maurizio Giuseppe (Parma): Otorinolaringoiatria
Vicariotto Franco (Milano): Medicina della Donna
Viscovo Rita (Milano): Medicina rigenerativa e Tricologia
Zanasi Alessandro (Bologna): Idrologia medica
Zurca Gianina (Rieti): Scienze sociali

- Osservatorio internazionale:**
 Africa: Martin Obioha
 Argentina: Santiago Spadafora
 Azerbaijan: Tural Mammadov
 Brasile: Patricia Urquiza Lundgren, Spartaco Bolognini
 Cina: Giovanni Cubeddu
 Giappone: Hiroshi Kazui
 India: Sukhman Kaur
 Israele: Moshe Jean
 Kazakhstan, Kyrgyzstan: Anara Bayanova
 Marocco: Miriem Dasser
 Moldova: Tatiana Cojocaru
 Paesi balcanici: Olja Turanjanin
 Paesi scandinavi: Simona Aramini
 Romania: Bianca Constantin
 Spagna: José Miguel Lainez
 Sudafrica: Antonio Pappalardo
 Sud Est Asiatico: Adriano Ciocca
 Tunisia: Wael Toumi
 Ucraina: Nataliya Dyachyk
 Uruguay: Federico Dajas

Stampa:
 Tipografia Quetti
 25040 Artogne (Bs)

Eventuali detentori di copywriting sulle immagini ai quali non siamo riusciti a risalire, sono invitati a mettersi in contatto con amministrazione@saintgeorge.it. La Rivista è distribuita telematicamente in abbonamento gratuito e in versione cartacea a target selezionati. I dati sono trattati elettronicamente e utilizzati dall'Editore per la spedizione della pubblicazione e di altro materiale da essa derivato. Nessun testo può essere riprodotto con qualsiasi mezzo senza il consenso scritto.



Medicina, Salute, Alimentazione, Benessere, Turismo e Cultura

Anno 4 - N° 2 - Febbraio 2023

Autorizzazione di Tribunale di Verona n.2133 del 14/02/2020

Sede legale:

A.Na.M. - Via Caprera, 1 - 37126 Verona (VR)

Direzione scientifica e redazione:

Strada della Lodesana 649 SX - 43036 Fidenza (PR)

Direttore scientifico:

Massimo Enrico Radaelli radamass1@gmail.com

Direttore responsabile:

Gianluigi Pagano paganoprom@hotmail.com

Direttore editoriale:

Giovanni Battista Colombo gianbattista.colombo@libero.it

Direttore amministrativo:

Rosalba Lofrano rosalba.lofrano@gmail.com

Direttore commerciale:

Marcello Lofrano marcello.lofrano@icloud.com

Editing Manager:

Halyna Korniyenko halykor@gmail.com

Art Director:

Vito Moioi vitoioioi@icloud.com

Segreteria di Redazione:

Alisée Maksimovna Radaelli, Manuel Lofrano

Una forma di comunicazione

Valerio Pradal: i francobolli come forma d'arte



di Fabio Cavallari, scrittore

“Con questo numero inizia la mia collaborazione con “ND, Natura Docet: la Natura insegna”, contestualmente all’ingresso nel Comitato tecnico-scientifico della rivista. Ho accettato la sfida che mi ha lanciato il direttore Massimo Radaelli, soprattutto per la stima professionale che nutro nei suoi confronti. La prima parola che voglio utilizzare è “Grazie”. I ringraziamenti sono spesso una pratica d’obbligo, quasi scontata e retorica. Eppure, la parola “grazie” rievoca i benefici reciproci che soavemente stringono i legami dell’umana società. Una forma nobile, forse la più alta che consente agli uomini di percepirsi alleati, compagni di ventura, parte integrante di una comunità. Pertanto, eccomi a voi con questo primo articolo con l’obiettivo di offrire a tutti i lettori, una piccola traccia della mia persona e di ciò che mi determina come uomo, professionista, padre. Affinché nulla possa apparire autocelebrativo mi sono affidato alla penna dello scrittore e amico Fabio Cavallari che ha voluto tracciare una prima bozza sulla mia figura.

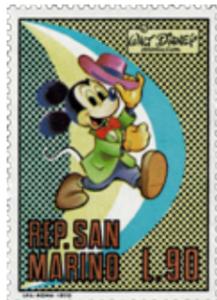
Valerio Pradal

“Non ho sogni nel cassetto, ma ancora molti cassette da aprire.”

Con questa frase, Pradal ha stupito molti dei suoi interlocutori, professionisti del settore o intellettuali con cui ha avuto modo di discutere, lavorare, confrontarsi. Non appaiano le sue parole il vezzo provocatorio di un pubblicitario fuori dalle righe, ma al contrario l’urlo, genuino e istintivo di un professionista che, nonostante il trascorrere del tempo, è riuscito a conservare la capacità di farsi sorprendere dalla realtà, di gioirne entusiasticamente con lo spirito di un fanciullo, immergendosi allo stesso tempo, abilità, conoscenza, autorevolezza e saperi.

Passione, trasporto ed emozione, una combinazione di sensazioni che hanno creato il preambolo per un amore coltivato da ragazzino, quello per i francobolli, che in età adulta, è diventato prodromo di un percorso geniale ed artistico. Stiamo parlando dell’arte filatelica, il protagonismo di un’emozione, il pathos di un incontro. Come quello che nel 1970 il giovane Pradal ebbe con il primo francobollo al mondo dedicato a Topolino.

Era il 12 dicembre e con una serie di dieci valo-



ri raffiguranti i principali personaggi della saga di Walt Disney, San Marino entrò con forza nell’immaginario di quel giovane ragazzino. Si trattò di un’illuminazione, dello squarcio di gioia immesso in un vissuto quotidiano fatto di semplicità e schiettezza. A creare quel piccolo frammento di carta raffigurante il fumetto più popolare e conosciuto dai giovani di

mezzo mondo era stata la piccola Repubblica di San Marino

In quel momento iniziò una sfida stralunata, epica, folle nella sua apparente insensatezza: riuscire a riprodurre graficamente la vignetta di Topolino, ricostruire quel frammento di carta disegnato per l’occasione da Giovan Battista Carpi, il primo Disney italiano in assoluto, famoso per la cura infinitamente precisa e particolareggiata per il dettaglio.

“Avevo due sogni epici in quei mesi. Mi sembravano entrambi impossibili ma tutti e due mi davano forza ed entusiasmo. Volevo rifare il francobollo di Topolino, solo che con la mia matita a punta grossa e quella piccolissima immagine, c’era qualcosa di mezzo che mi impediva la re-

alizzazione. Ho capito dopo anni ed esperienze che non si possono riprodurre immagini così minute. È necessario realizzarle in formati più grandi e poi adattarli all’occorrenza. Tentavo e ritentavo, ovviamente senza giungere al risultato sperato, ma al posto di demordere, o di perdere la speranza, la mia passione aumentava. Vivevo uno stato di euforia al cospetto di quei frammenti dentellati.

Tentavo e ritentavo perché il mio desiderio più grande, e ancor più utopistico, era quello di diventare un bozzettista, proprio per quella nazione che mi aveva regalato l’emozione di vedere Topolino primeggiare sui francobolli. Molte primavere hanno bussato alla mia porta, studio e conoscenza mi hanno insegnato tecniche e modelli, ma quando devo realizzare un bozzetto, ripercorro ogni volta i passi di un tempo. Non potrei immaginare alcun francobollo senza vivere un’emozione. Da quel giorno ho disegnato più di 40 bozzetti per la Repubblica di San Marino, 1 per Poste Italiane 1 per Deutsche Post”.

“Quando il Segretario di Stato alle Finanze Stefano Macina e il direttore dell’Azienda filatelica e Numismatica di San Marino Ottaviano Rossi mi assegnarono l’incarico di realizzare i bozzetti per l’emissione straordinaria ‘Storia di un’artista: Gina Lollobrigida’. Conoscendo il valore del personaggio da immortalare in un frammento di carta, chiesi di consultarmi prima con lei, andando a Roma, nella sua casa in via Appia Antica. Rimasi tre giorni, consultando i suoi lavori per sviluppare l’idea del bozzetto. Migliaia di foto, con molteplici soggetti e temi ed oltre 200 disegni prima di giungere ai lavori definitivi poi usati per l’emissione filatelica. Tra questi, un autoritratto a sanguigna realizzato nel 1987 durante i suoi studi all’Accademia delle Belle Arti di Roma. Mi raccontò da fotoreporter d’azione, del “Venditore di patate” scattata di sera a Benares in India nel 1973, in una realtà irrealista dove, con grande maestria, riuscì a catturare il volto umano della povertà. Nel raccontare dell’incontro con Madre Teresa di Calcutta, aveva le lacrime agli occhi, la voce e le mani guidate dall’emozione...e poi i giorni interminabili di lavoro per la realizzazione delle sue sculture alcune delle quali erano in bella mostra nel giardino, illuminate dal sole. In casa c’erano moltissime foto appese alle



pareti che ricordavano incontri, premi, artisti, imprenditori, sportivi, politici, ecclesiastici, ma una mi rimase impressa nella mente: quella con Neil Armstrong. Quel giorno forse anch’io mi sono sentito sulla luna”.

GENIO, CULTURA, PASSIONE E STUPORE

Valerio Pradal, architetto per laurea, uomo impegnato nell’ampio emisfero della cultura, artista sui generis con la passione per il colpo di teatro, la narrazione immaginifica del mondo e delle cose. La sua carriera, la sua opera, non sono classificabili nel gesto classico o nel racconto moderno della comunicazione. Pradal stupisce, si stupisce, è ancorato alla tradizione della sua terra veneta, ma è cosmopolita per indole, cittadino del mondo per principio ontologico. Vulcanico, irriverente, passionale, lucido, capace di guardare il particolare e aprire l’orizzonte verso lidi sottaciuti, nascosti, solitamente celati dall’ombra, da quella coltre fumosa che confonde e offusca il vivere moderno.

Valerio Pradal è un uomo che vive con le radici del cuore, l’identità di un’anima pura, l’attrazione per le mani che costruiscono lavoro, mestieri, sapere e bellezza. Passioni nate dalla lezione morale, etica ed umana di colui che può essere considerato il suo Maestro spirituale Pa-



**REPUBBLICA
DI SAN MARINO
STORIA DI UN'ARTISTA.
GINA LOLLOBRIGIDA**

**Emissione filatelica
23-01-2007
Stampa in offset Cartor
Tiratura 120.000 serie**

**Autore dei bozzetti:
Valerio Pradal**

1. Autoritratto a sanguigna realizzato nel 1987 durante gli studi presso l'Accademia delle Belle Arti di Roma.
2. Fotoreporter: "Venditore di patate" scattata a Benares in India nel 1973.
3. Scultrice con "Esmeralda" opera inedita in bronzo realizzata nel 2002. La statua richiama il film del 1956 "Notre Dame de Paris" dove recita al fianco di Anthony Quinn.
4. Ambasciatrice dell'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura rappresentata nel marzo 1990 mentre incontra Madre Teresa di Calcutta.



Foto Renato D'Agostin





dre Angelo Arpa, filosofo gesuita, studioso di cinema e straordinario comunicatore. Appassionato di sport, perché arte fisica governata da uno scopo, da un progetto, da un'idea di organicità collettiva, anche quando l'individualità è l'elemento dominante. Comosso dall'arte, dal particolare, capace di uno sguardo che travalica il consueto, il déjà vu, la retorica ridondante di una certa pratica artistica. Una visuale la sua, che gli ha permesso di addentrarsi nella realizzazione filatelica, conseguendo riconoscimenti internazionali. Il suo vivere, la sua intrapresa, sono elementi inscindibili, costituiscono un unicum personale, una panoramica ampia sulla realtà, il quotidiano, il vissuto presente e quello ancorato dentro le radici storiche della nostra essenza. Del resto, chi scrive, come colui che si produce in un'opera non fa altro che rievocare memorie, far profezie sul futuro, protrarsi in una continua lettera al maestro. Rappresentazione corale che si contamina con il vissuto quotidiano di marito e padre, figure e simboli per eccellenza dell'uomo che protegge, nutre, mantiene, sorregge ed è sorretto dalla famiglia. Egli muove la sua sfida, come il regista costru-



100° ANNIVERSARIO PRIMO VOLO A MOTORE



100° ANNIVERSARIO PRIMO VOLO A MOTORE. Emissione 7 giugno 2003.
 Valori 4: € 0,36 (WRIGHT) - € 0,41 BLERIOT - € 0,62 (Solista Pattuglia Acrobatica Freccie Tricolori) - € 0,77 (Formazione - Tricolore) - Stampa Cartor - Autore bozzetti: Valerio PRADAL
 È la prima volta che la Pattuglia Acrobatica Italiana compare in un'emissione filatelica.



NATALE 2021 (laico) Poste Italiane
 Data emissione 1 novembre 2021
 Valore B01 - Stampa Istituto Poligrafico dello Stato
 Autore del bozzetto: Valerio Pradal

sce l'impalcatura cinematografica. Protagonista ma capace di costruire una squadra, di lasciare il primo piano ad una comparsa, ad un muro scrostato, ad una veduta inconsueta.

Cinema, teatro, mostre d'arte, campagne di sensibilizzazione per gli adolescenti ed ancora promozione di grandi eventi, ideazione di parole nuove per raccontare la realtà. Uomo impegnato nella costruzione di una narrazione immaginifica del mondo e delle cose. Regista dell'anima, Artista di un pensiero affettivo, Amante della Bellezza come principio



CENTENARIO FIFA
 Emissione 16 aprile 2004
 Valore € 2,80
 Stampa in offset Cartor
 Autore del bozzetto Valerio Pradal
 Medaglia d'oro FIFA su 127 nazioni partecipanti.

ispiratore di ogni anelito di libertà. *"Ci saranno altre mie apparizioni e ciò che sarà il refrain risponderà al termine "stupore". Il primo ad essere colto da questo sentimento sarà proprio io che non so quale direzione prenderà questa strada. L'unica cosa di cui sono sicuro è che cercherò di offrire, anche attraverso i francobolli disegnati, il mio sapere e la mia esperienza, come punto d'incontro con una pluralità di persone: registi, artisti, sportivi, poeti, intellettuali, uomini e donne del nostro tempo. Sarà un incontro tra diversi che dialogheranno e si racconteranno, così come la vita mi ha insegnato a fare ogniqualvolta ho incontrato sulla mia strada un volto ed un nome sino ad un attimo prima sconosciuti. Sarà una bella avventura. Come dicevano gli indios del Chiapas, bisogna sempre camminare domandando. Da oggi parte la nostra maratona".*



100 ANNI TOUR DE FRANCE CAMPIONATI MONDIALI DI CICLISMO SU STRADA HAMILTON 2003

Data emissione 7 giugno 2003
 Valori 2 da € 0,77 uniti in un foglietto

Stampa in offset Cartor
 Autore bozzetti Valerio Pradal

Primi francobolli rotondi emessi dalla repubblica di San Marino.

Una strana lacuna

L'acqua che non c'era

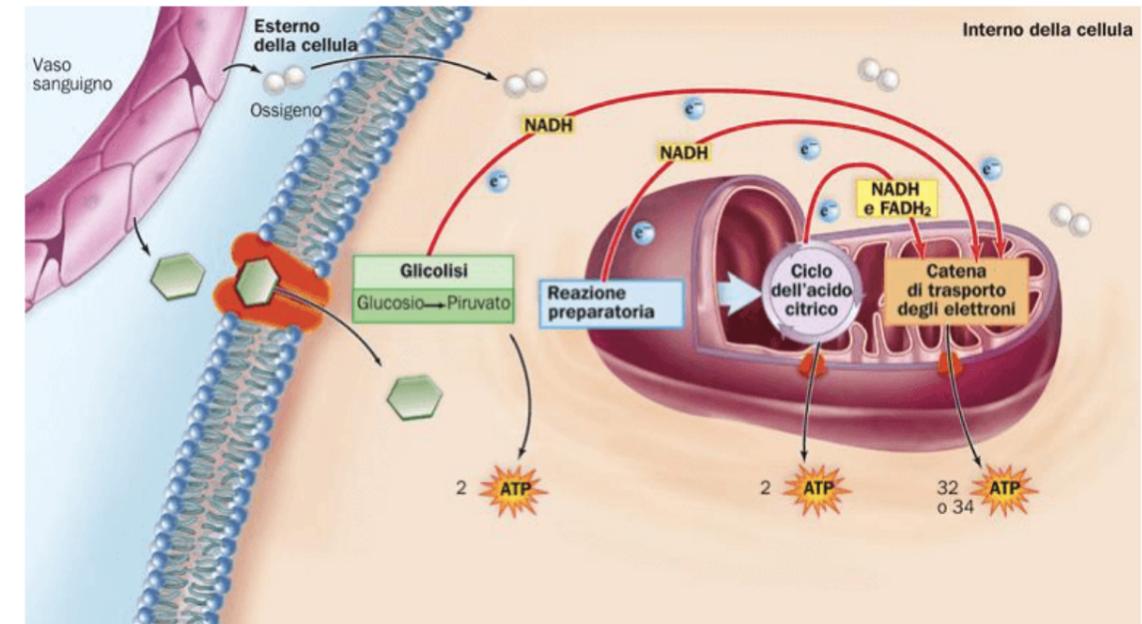


di Massimo Enrico Radaelli, Direttore scientifico ND

Fin da quelle che, un tempo, si chiamavano le "elementari" (oggi piace cambiare i nomi) tutti conosciamo il "ciclo dell'acqua", che da oceani, mari, fiumi e laghi, evapora diventando nuvole da cui, prevalentemente sotto forma di pioggia, ritorna sulla superficie del pianeta, donando la vita a vegetali e animali, in una sorta di "eterno ritorno". Ricordo che, da piccolo, immaginavo che il bicchiere d'acqua che stavo bevendo fosse stato, un tempo, parte di una nube di un cielo lontano, osservata da un bambino come me, o da un mago, o da un imperatore; o che l'acqua deliziosa contenuta nel frutto che stavo mangiando potesse essere una piccolissima parte di quel diluvio universale da cui si salvò solo l'arca descritta nel libro di religione. E via

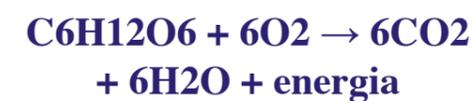


fantasticando intorno ad una sorta di "eternità dell'acqua", a datare dal momento della sua formazione, nel Pianeta azzurro.



Non è però del tutto vero: molecole d'acqua assolutamente nuove si formano, praticamente in ogni istante, nelle cellule dei viventi, quando il glucosio, punto di arrivo metabolico di qualsiasi alimento, viene utilizzato per fornire l'energia necessaria alla vita.

La reazione "stechiometrica", cioè limitata agli aspetti quantitativi e non alla sequenza biochimica (glicolisi, fosforilazione ossidativa) è molto semplice:



Una molecola di glucosio e sei di ossigeno, portano quindi a sei molecole di anidride carbonica, sei molecole d'acqua ed energia (energia "di legame": sotto forma di ATP, adenosina trifosfato, il "carburante" delle reazioni biologiche).

In linea generale, si formano 150 ml di acqua ogni 1.000 Kcal prodotte ossidando i cibi ingeriti ed assorbiti (il massimo apporto calorico è, notoriamente, fornito dai grassi: il che contribuisce a spiegare il ruolo della gobbe di cammelli e dromedari, depositi di grasso, nei deserti).

Considerato che un uomo necessita, mediamente, di circa 2.500 calorie al giorno, significa che,

in ogni individuo, ogni giorno si producono circa 375 ml di un'acqua "che non c'era", pari ad oltre due miliardi e mezzo di litri al giorno, prodotti dalla sola specie umana, nel pianeta... Quest'acqua, per quanto in assoluto minoritaria rispetto a quella bevuta o assunta coi cibi, ma comunque significativa, presenta una caratteristica molto particolare e assolutamente unica: si produce all'interno delle cellule dove avviene l'ossidazione, aerobica o anaerobica, del glucosio, ed è quanto meno strano che non abbia sinora destato particolare attenzione scientifica, al di là della semplice curiosità, soprattutto alla luce delle nuove acquisizioni fisico-quantistiche sulla capacità dell'acqua di ricevere e trasmettere "informazioni".

Qui mi fermo, non possedendo le necessarie competenze per prospettare linee di ricerca potenziale, esternando solo l'affascinante ipotesi che le caratteristiche di quest'acqua, che nasce così vicina alle "centrali energetiche" delle cellule, possa in qualche modo essere "conformata" (oserei dire "educata", visto che si parla di "informazione..."), in base alle caratteristiche vibrazionali dell'acqua che ogni giorno beviamo.

E l' naufragar m'è dolce in questo mare...

Giuseppe Nappi

Memorie di un Neurologo ottuagenario



di **Giorgio Sandrini**,
Presidente
Fondazione
CIRNA onlus,
già Professore
Ordinario di
Neurologia
dell'Università di
Pavia, Presidente
della European
Federation of
Neurorehabilitation
Societies,
Chairman SIG
Neurophilosophy
della World
Federation of
Neurorehabilitation

È alle stampe un imponente volume autobiografico del Prof. Giuseppe Nappi, a cura di Silvia Molinari e Roberto Nappi, un testo che, in oltre quattrocento pagine, scorre, come in un film, mezzo secolo di Neuroscienze, Salute e Società, fra ricordi e aneddoti. In questo articolo riporto integralmente, dal libro, la sintetica presentazione del Professore, Maestro e Amico, nonché Presidente del Comitato scientifico di questa rivista, e la mia prefazione, scritta con tutta l'emozione di essere stato per tanti anni al fianco di questo grande Uomo e Scienziato.

GIUSEPPE NAPPI, IN SINTESI

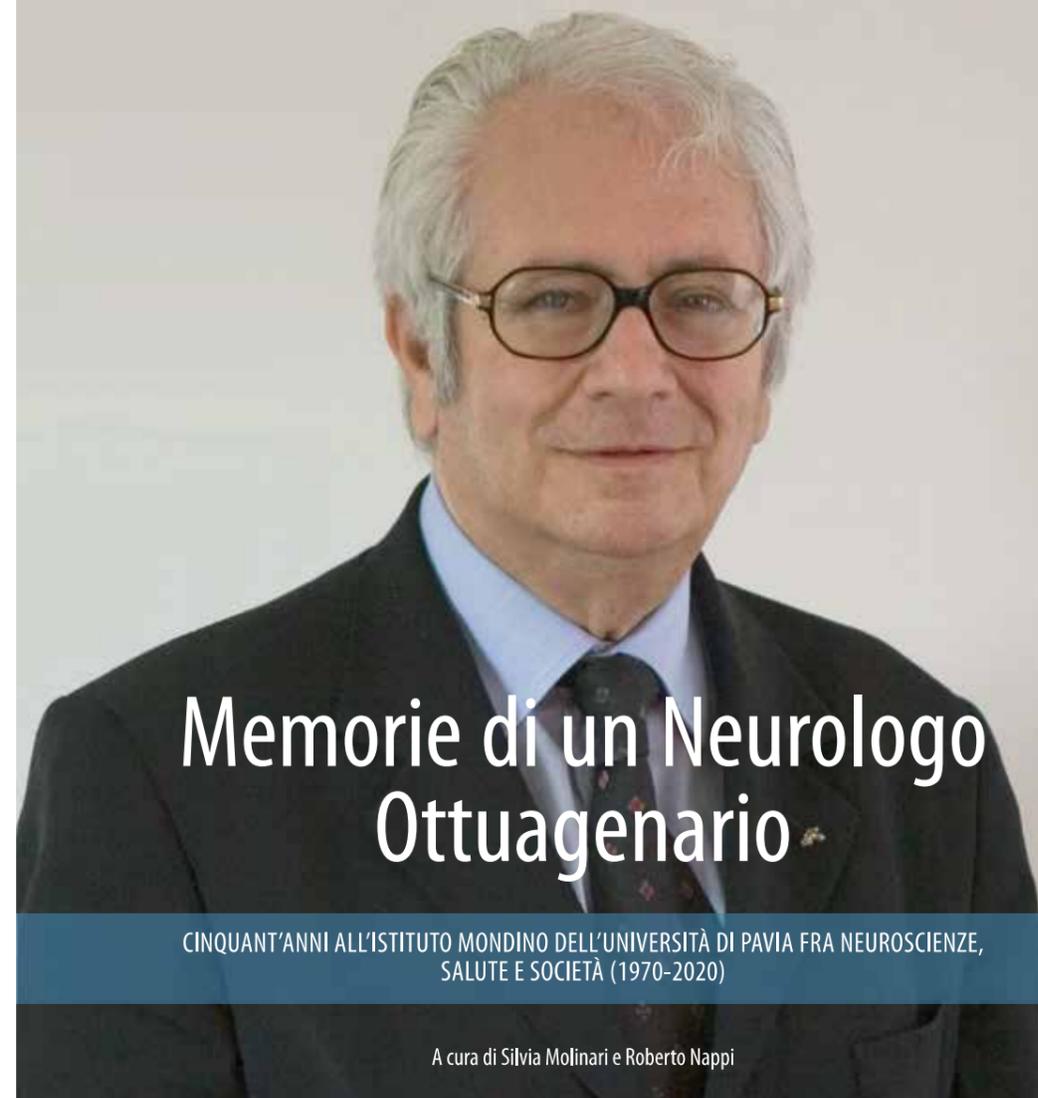
Napoletano d'origine, pavese d'adozione, Giuseppe Nappi nel 1939 nasce a Liveri di Nola, terra a cui deve la sua formazione alla Scuola di Maestri di solida matrice sincretica, nel culto dello spirito critico e libero pensiero del genius loci, Giordano Bruno. Svolge i suoi studi tra Napoli, Ferrara, Pisa e infine Pavia, Città ove fu attratto da Paolo Pinelli, erede della Scuola Neurologica fondata dal Nobel Golgi, nell'Istituto voluto da Casimiro Mondino ai primi del '900, Istituto che, nel 2003-2006, Nappi ha traghettato nell'Area di Ricerca del Cravino. Ricercatore Mondino dal '69, Assistente UniPV dal '73, Associato dall'82, Ordinario di Neurologia dall'84, Nappi ha insegnato Neuropatologia e Psicopatologia presso il Dipartimento di Scienze Neurologiche dell'Università di Pavia e Clinica Neurologica nel nascente Corso di Laurea in Medicina all'Università dell'Insubria di Varese dal 1986, trasferendosi poi presso l'Istituto di Malattie Nervose e Mentali della Sapienza di Roma, dal 1998. Professore Onorario dell'Università Nazionale di Cordova (Argentina), Nappi è stato anche Direttore della Specialità di Neurofisiologia Clinica a Pavia, primo Direttore della Specialità in Neurologia dell'Insubria di Varese (1997-1998), Presidente del Corso di Laurea breve in Riabilitazione della Sapienza all'IRCCS San Raffaele di Roma. Nel '90 Nappi ha promosso l'*Ottorino Rossi Award*, Premio Internazionale conferito annualmente ai

Fondatori delle Scuole Neurologiche nel Mondo. Con l'avvento del nuovo Statuto del Mondo si è concluso, dopo oltre un quarto di secolo (1989-2016), il ciclo della Direzione Scientifica di Nappi, a cui durante le celebrazioni dei 100 anni di attività della Fondazione Mondino (1917-2017) è stato conferito, dal Rettore UniPV Fabio Rugge, il titolo di Direttore Scientifico Emerito IRCCS Mondino, Rete MINSAL degli IRCCS di Neuroscienze e Neuroriabilitazione. In data 01/10/2021 a Nappi è stato conferito dal Rettore UniPV, Francesco Svelto, il *Life Achievement Award*.

Il Prof. Nappi ha fondato e diretto:

- Centro Cefalee e Circolazione Encefalica (dal 1970-1971);
- Centro Regionale Malattia di Parkinson e Malattie Extrapiramidali (primi anni '70);
- Alleanza Cefalgici – Fondazione CIRNA Onlus per la Promozione di Ricerche sulle Cefalee e la Neurologia Funzionale (dal 2000);
- Centro di Neurologia Clinica Mondino – Ospedale di Circolo di Varese (trasformato in U.O. nel 2002);
- Consorzio Italiano IRCCS di Neuroscienze (Roma 1995-2000);
- Centro di Neurobiologia Sperimentale IRCCS Mondino – Tor Vergata/Santa Lucia (Roma 1996-2004);
- Functional Neurology (1985-2000), Confinia

GIUSEPPE NAPPI



Memorie di un Neurologo Ottuagenario

CINQUANT'ANNI ALL'ISTITUTO MONDINO DELL'UNIVERSITÀ DI PAVIA FRA NEUROSCIENZE, SALUTE E SOCIETÀ (1970-2020)

A cura di Silvia Molinari e Roberto Nappi

- Cephalalgica (1992-2010), Cefalee Today (dal 1999);
- Gruppo Linguistico Italofono della International Headache Society (2001-2010);
- University Center/Consortium for Adaptive Disorders and Headache/Head Pain (UCADH) (dal 2000) - Pavia Headache Science Center dell'Istituto Mondino (2009-2016);
- Centro di Cultura e Partecipazione Civile Pavia Città del Sole (dal 2012);

Il Prof. Nappi è stato inoltre:

- Presidente Società Italiana per lo Studio delle Cefalee (1988-1992);
- Presidente European Headache Federation (1994-1996);
- Consigliere di Amministrazione/Co-Fondatore 1992-2016 del Consorzio di Bioingegneria e Informatica Medica (CBIM) dell'Università di Pavia;
- Coordinatore Collegio Direttori Scientifici

ci degli IRCCS italiani (1995-1997, Rete di Neuroscienze 1998-2002);

- Presidente della Lega Italiana contro la Malattia di Parkinson, i Disordini Extrapiramidali e le Demenze (2004-2005);
- Steering Committee Alleanza MINSAL Ospedali Italiani nel Mondo (Ministero per gli Italiani all'Estero, Roma 2003-2006);
- Leader scientifico del Progetto intergovernativo Italia-Argentina COLOMBO 2000 ('94-'99) e del Progetto EU COMOESTAS, VIII Framework Programme (2008-'10).

I seguenti dati registrati su *Scopus* collocano il Prof. Nappi tra i Top Italian Clinical Scientists:

- Indice H = 71.
- Citazioni = 25.441.
- Numero totale di lavori pubblicati = 818.

Il Prof. Nappi è stato insignito delle Onorificenze al Merito di Grande Ufficiale il 2 giugno 1994 e di Cavaliere di Gran Croce il 2 giugno 2000.

PREFAZIONE DEL VOLUME AUTOBIOGRAFICO

Ci si può domandare quale sia il significato di un libro di Memorie oggi in una società che freneticamente consuma anche il suo futuro, dove i tweet hanno preso il posto degli aforismi, dove l'istante conta più della Storia. Potrebbe apparire scontato sottolineare come la memoria, che noi emotivamente connotiamo come momento di nostalgia, serva, a partire dal suo significato evolutivistico, essenzialmente a progettare il futuro e a definire le strategie di comportamento, tema sviluppato ed approfondito in un recentissimo brillante libro di Tomaso Vecchi e Daniele Gatti. D'altra parte, come François-René de Chateaubriand aveva mirabilmente descritto, esiste una contraddizione insita nel ricordo stesso, continuamente cancellato dal presente e dall'oblio. Nappi ha con grande saggezza evitato di percorrere la strada della rievocazione, che espone ai rischi di un tono retorico e alle imprecisioni nel tratto e nei dettagli, che fatalmente ha il quadro di uno scenario osservato tanti decenni prima di essere dipinto.

La raccolta documentale di scritti del passato a firma di vari autori, integrata con foto storiche, rende la lettura gradevole ed evita un effetto commemorativo, dato che gli scritti, proprio

perché appartenenti al passato sono attuali e non evocano quell'effetto a "binocolo rovesciato" in cui fatalmente incorrono le rievocazioni. Un altro rischio che Nappi ha saputo evitare è quello che il libro apparisse esclusivamente come la storia dell'Istituto Mondino, pur avendo egli avuto un ruolo indiscutibilmente fondamentale nella straordinaria crescita che il nostro Istituto ha avuto nell'ultimo mezzo secolo. Aver collocato la Neurologia Pavese nel panorama italiano ed internazionale rende conto di una storia che fonda le sue radici nei secoli scorsi quando le Università del Nord Italia erano solo tre, Bologna, Padova e Pavia, ovvero tre tra le più antiche Università del mondo. Il libro ricostruisce attraverso dei rapidi flash questo cammino attraverso il tempo, dai passi fondamentali condotti sulle "spalle dei giganti", Camillo Golgi in primis, alla nascita delle varie Scuole di Neurologia in Italia che affondano le loro radici proprio a Pavia, sino alla vorticoso evoluzione delle Neuroscienze compiutasi nell'arco di pochi decenni. L'esponenziale crescita delle conoscenze scientifiche, l'evoluzione tecnologica che ha rivoluzionato non solo la diagnostica clinica, ma anche le nostre conoscenze del cervello, hanno rappresentato quella che efficacemente Georg Northoff definisce una "nuova rivoluzione copernicana". Il Mondino fu la seconda struttura clinica a dotarsi in Italia di una TAC e, malgrado le sue contenute dimensioni, ha sempre primeggiato negli investimenti sulle tecnologie avanzate. Si dice che il valore di uno scienziato si vede anche dalle sue capacità di anticipare il futuro, di intuire in quale direzione evolverà il mondo scientifico. Gli esempi che si potrebbero fare sono davvero numerosi e mi limiterò a ricordarne alcuni. Sicuramente l'internazionalizzazione della ricerca è uno di questi. Con il compianto Alessandro Agnoli, in particolare, Nappi pose le basi per la nascita di Società Scientifiche a livello nazionale (SISC) ed internazionale (EHF, IHS), ma soprattutto creò una rete di collaborazioni internazionali fondate anche su profondi rapporti di amicizia, basti citare quelle con il gruppo di Copenaghen, con l'America Latina, con i paesi dell'Est Europa (solo alcuni dei più importanti).

In questo contesto, sono nate tante ricerche ed anche la recente nomina di Cristina Tassorelli alla Presidenza dell'*International Headache*

Society è sicuramente legata principalmente ai suoi grandi meriti, ma ha le sue radici profonde in anni di collaborazioni internazionali. Un altro punto in cui Nappi ha percorso i tempi di molti decenni è stato nella valorizzazione del ruolo del paziente con la nascita di Alleanza Cefalalgici, come ricordato nella pergamena che Fabio Blandini e Cristina Tassorelli gli hanno consegnato in occasione del Cinquantenario del Centro Cefalee di Pavia da lui fondato.

Mi piace, infine, ricordare che quando, circa 15 anni fa, venne conferito a Patricia Churchland il *Premio Ottorino Rossi*, ben pochi sapevano di che cosa si trattasse quando si parlava di "Neurofilosofia", disciplina che ha avuto il grande merito di avvicinare due campi, quello della Filosofia e quello delle Neuroscienze che hanno nutrito a lungo una diffidenza reciproca.

Questa intuizione è d'altra parte inserita in un contesto culturale più ampio. Che la scienza abbia fatto dei passi avanti enormi grazie alla super-specializzazione delle singole discipline è innegabile, ma questo ha comportato anche degli alti costi sul piano culturale e scientifico. Ci si è resi gradatamente conto della necessità di un dialogo interdisciplinare e multi-specialistico, dato che la strada di un approfondimento settoriale appare irreversibile. Leggendo il libro, questa "Filosofia di Ricerca" appare evidente già oltre quarant'anni fa, come testimoniano, ad esempio, gli studi di Neurofisiologia del dolore condotti in collaborazione con Andrea Genazzani, che studiava il ruolo dei sistemi oppiatergici ed ormonali. Ma gli esempi sarebbero tantissimi, basti pensare al filone di ricerca della Neuroendocrinologia sviluppato da Emi Martignoni, indimenticata ed indimenticabile amica da noi tutti amata per le sue straordinarie doti di umanità.

Proprio il suo ricordo apre uno scorcio su una diversa prospettiva, sulla dimensione affettiva della memoria, sui ricordi senza tempo che nel libro si possono giustamente solo intuire proprio per la loro dimensione atemporale e personale. Credo che il lettore e Nappi mi perdoneranno se, in questa prefazione, mi permetto di aprire uno scorcio su questo aspetto che credo possa aiutare indirettamente ad una più completa comprensione della storia raccontata che è costituita sì da fatti, ma anche dalle motivazioni ed emozioni che li hanno determinati. Nel capi-

tolo che curai in "*The Body, the Brain and People-A 20-years Overview*", riportato in questo libro, rifletto nella prima frase sul fatto di come venga spontaneo chiedersi in certi momenti della propria vita su quanto abbiano pesato nella nostra esistenza casualità e volontà. Dico questo anche ricordando come nacque il mio incontro con Nappi, esattamente cinquant'anni fa. Ero allora giovane studente di Medicina e quando il professor Pinelli mi chiese se volevo frequentare un reparto di Neurologia o di Psichiatria (le astanterie di cui parla con toni coloriti Tommaso Caraceni nel suo capitolo riportato in questo libro) io, che pure avevo interesse per la Psicanalisi, gli risposi: "*Vorrei iniziare dalla Neurologia*". Al che lui mi disse: "*Bene, l'affido allora al Dottor Nappi*", aggiungendo che era il migliore e più promettente dei suoi Assistenti. Ma non è tanto importante il come nasce un rapporto (il caso), ma perché nel tempo dura e si consolida (la volontà). Si parla di legame perché quello che rafforza nel tempo un rapporto è soprattutto la condivisione di valori, una comune visione della vita e dell'impegno che in essa si deve approfondire.

Il libro è un po' un labirinto fatto di tante istantanee: alcune indicano una strada, altre sembrano procedere altrove. In alcuni casi è richiesta un'interpretazione. Emblematica è in tal senso la pergamena che trovate nel libro e che i suoi Allievi ed amici pavese e romani vollero consegnare a Nappi durante il Congresso della SISC tenutosi a Pavia per ricordare i suoi quarant'anni di attività. Con Vincenzo Guidetti scegliemmo una frase di Nietzsche ("*Si ripaga male un maestro se si rimane sempre suoi allievi*"), che, come tutti gli aforismi, obbliga ad una lettura personale, quasi simbolica, del contenuto.

Da Nappi ho imparato che il Maestro non è colui che insegna, ma colui che forma. Si possono avere tanti studenti e tanti allievi, ma non tutti fanno quello che in Filosofia si definirebbe un "salto ontologico" che implica quella condivisione di valori di cui parlavo prima. Certo, vari allievi tradiscono o deludono, in molti, si spera, resta una traccia duratura, alcuni probabilmente diventano a loro volta Maestri.

È questa l'uscita metaforica dal Labirinto rappresentata dall'essere stati veri Maestri e dall'aver costruito un edificio su cui altri possono continuare a collocare i propri Mattoni.

Il mondo come vetrina

L'impatto delle attività dei moderni architetti e designer russi sull'aspetto di Dubai

Latyshev Oleg Yurevic, SeD h.c., PhD, Presidente, International Mariinskaya Academy intitolata a M.D. Shapovalenko, Mosca, Russia

Luisetto Mauro, Vicepresidente onorario dell'Accademia Internazionale Mariinskaya intitolata a M.D. Shapovalenko, Piacenza, Italy

Almukhtar Naseer Javad Hamad, Università di Babilonia, Al Hillah, Iraq

Mashori Ghulam Rasool, Peoples University of Medical and Health Sciences for Women, Islamabad, Pakistan

Traduzione dal russo di Halyna Korniyenko, Comitato scientifico di ND

Con grande onore, anche nella mia veste di Segretario accademico per l'Italia, Sezione Medicina, di IMA (International Mariinskaya Academy, di Mosca), ospito un articolo del nostro Presidente, l'amico Prof. Oleg Yurevic Latyshev, e di tre suoi Collaboratori, dedicato ad un concreto e affascinante esempio di collaborazione internazionale, mirata ad evidenziare come possano tecnologie e scienza influire positivamente sulla qualità della vita in ambienti climaticamente ostili, ridonando al "Bello" l'antico compagno del "Buono" (Kalòs Kai Agathòs dell'antica Grecia, culla di civiltà). A dimostrazione di come la Pace nel mondo, bene supremo dell'Umanità, possa vincere ogni ostacolo, superando ogni distinzione, perché del mondo tutti siamo concittadini: basta volerlo.

Massimo Enrico Radaelli
Direttore scientifico ND

EXPO 2020: RUSSI A DUBAI

È da sempre usuale che architetti, designer, ingegneri, che non godano di adeguati finanziamenti dei propri progetti in patria, cerchino di realizzarli all'estero (basti pensare al fiorentino

Leonardo da Vinci e alle sue realizzazioni milanesi, quando Toscana e Lombardia erano stati reciprocamente "stranieri"). Prima di intraprendere questo passo nel settore dell'architettura e dell'ingegneria urbanistica, peraltro, svariati



russi hanno cercato di offrire al loro Paese natale i frutti del proprio pensiero creativo, così, ad esempio, il desiderio di Ekaterinburg, coi suoi tanti brillanti talenti, di organizzare Expo nel 2020 nella città natale, è stato accolto con comprensione e rispetto da chi è poi stato chiamato a votare per la città in cui fosse preferibile organizzare l'Esposizione internazionale, e solo la significativa differenza nel volume dei flussi finanziari che circolavano a Ekaterinburg e Dubai ha permesso a quest'ultima di prevalere sulla prima. Il fatto stesso, però, che i cittadini di Ekaterinburg abbiano compiuto tutti gli sforzi necessari per convincere una parte significativa della severa giuria merita particolare attenzione,¹ indicando che uomini di cultura e scienziati ekaterinburghesi hanno evidenziato un adeguato livello di "patriottismo urbano", facendo tutto il possibile per migliorare la propria città. Le loro nuove idee e proposte di razionalizzazione, così come le creazioni dei residenti di altre regioni russe, sempre più vivide ed eccitanti, sono state però adeguatamente recepite a livello internazionale anche grazie alla fruttuosa cooperazione a lungo termine dell'Accademia Internazionale Mariinskaya intitolata a MD Shapovalenko (Mosca) con l'Accademia di Arte Contemporanea di Ekaterinburg e altre università di un profilo

simile. Una collaborazione che ha consentito e a numerosi rappresentanti dei loro collettivi di lavoro di scambiare costantemente nuovi sviluppi nel campo dell'architettura progressivamente razionalizzata. Fondamentalmente, sviluppi in tal senso hanno riguardato il miglioramento delle modalità di sviluppo urbano nel suo complesso, il che ha consentito presentazione e realizzazione di alcuni dei progetti avanzati, sviluppati in altri luoghi, al di fuori della Federazione russa: in particolare Dubai ha consentito la realizzazione di molte innovative idee russe durante la prestigiosa vetrina mondiale «Expo-2020». Circostanza, questa, di fondamentale importanza per i cittadini di Ekaterinburg, che attualmente risultano in testa nella classifica russa di proprietari immobiliari in Dubai.

CITTÀ E AMBIENTE: PARTECIPAZIONE CREATIVA AI PROGETTI

L'estrema audacia e originalità di molti progetti architettonici della modernità ci spinge a classificarli nella direzione della cosiddetta "Architettura Instagram", poiché il lato funzionale in ciascuno di essi è organicamente completato da una componente di design sempre più pronunciata. Se questa tendenza nello sviluppo dell'architettura continua ad essere rilevante,



anche le richieste più inaspettate degli utenti delle cosiddette “interfacce neurali”, progettate per riflettere le esigenze dei pensieri più straordinari, saranno soddisfatte. In futuro, questo potrà aiutare numerose persone che dipendono dalle interfacce neurali a padroneggiare le sempre crescenti capacità del mondo reale. Con una portata più ampia, impressioni assolutamente straordinarie saranno generate da soluzioni architettoniche fondamentalmente nuove e dallo scopo degli edifici, la loro bellezza e funzionalità saranno enfatizzati nella ricerca di tali soluzioni nel mondo virtuale.²

Una delle tendenze prevedibili in questa direzione, potrebbe essere la partecipazione di potenziali proprietari di locali residenziali e industriali nella determinazione della loro forma, dimensione, soluzioni di design. Allo stesso modo, saranno in grado di partecipare al lavoro degli studi di architettura, specialmente nella fase di sviluppo preliminare del progetto. Naturalmente, i programmi per computer e gli ambienti virtuali delle nuove generazioni, all'interno dei quali i clienti saranno in grado di esprimere una gamma abbastanza ampia dei loro desideri, adatteranno questo progetto agli occhi di questi ultimi, se le fantasie dei poten-

ziali proprietari dovessero andare oltre il ragionevole.

Allo stesso tempo, al cliente verranno fornite ampie opportunità di scegliere modi e mezzi di sostituzione discreta di un complesso di materiali da cui è effettivamente possibile realizzare un edificio o una struttura. Ciò avverrà in modo tale che il futuro proprietario continui a sentire che è lui, in prima persona, a prendere la decisione, sebbene attraverso la vasta gamma di opportunità fornitigli a tale scopo dall'ambiente virtuale.³ In futuro, ciò ridurrà significativamente al minimo il rischio che un alloggio o una struttura industriale già costruiti vengano improvvisamente lasciati senza un acquirente, solo sulla base del fatto che, in alcuni aspetti, possono non soddisfare le aspettative individuali. Se il cliente partecipa il più strettamente possibile alla realizzazione dell'aspetto di un potenziale edificio, anche sulla base di un senso di coinvolgimento nel risultato del progetto implementato, farà ogni sforzo per diventare il proprietario di questi locali. Inoltre, diventerà in qualche modo quasi un agente pubblicitario, non ufficiale, per uno studio di architettura, che, attraverso l'interazione in un ambiente virtuale creativo, gli ha consentito di passare dalla posizione di cliente ordinario alla posizione di partecipante ad un



progetto creativo. Diffonderà così con entusiasmo il lavoro degli architetti tra i suoi colleghi, partner, potenziali acquirenti, ecc.

Insieme, l'introduzione di ambienti virtuali nel processo di progettazione collettiva dei partner rafforzerà le buone relazioni tra clienti e appaltatori, il livello di idoneità della struttura di progettazione per il funzionamento, nonché la conformità con le caratteristiche tecniche e di altro tipo inizialmente specificate ottenute dal potenziale proprietario.⁴

UN MODELLO FINANZIARIO VIRTUOSO

Parallelamente a questo, si realizzerà ordine nel campo del fatturato finanziario, poiché né per lo sviluppo del progetto, né per il progetto stesso costruito sul suo ordine, il cliente dovrà inviare denaro all'estero, e allo stesso tempo il rischio di costruzioni non vendute scomparirà. Infatti la costituzione di tali fondi non avverrà dal momento dell'introduzione del processo di progettazione del partner nel lavoro degli studi di architettura domestici. Tutti i fondi spesi per la costruzione dall'appaltatore saranno rimborsati completamente, ed entro un periodo chiaramente stabilito dal cliente della società di costruzioni, il che creerà sufficienti motivi

finanziari per lavorare al successivo progetto. È necessario sottolineare l'opportunità che i clienti delle strutture architettoniche siano convinti che le soluzioni offerte dovrebbero essere espressive non solo attraverso il proprio aspetto, ma anche tramite l'integrazione organica al “paesaggio” architettonico precedentemente esistente. Chiunque voglia costruire edifici straordinariamente alti, ad esempio, dovrebbe essere consapevole che, nelle città, tali nuovi edifici potrebbero “distruggere» la prospettiva urbana, interferendo sulla stessa visibilità di luoghi architettonici precedentemente esistenti. Tuttavia, è proprio con simili edifici che è consigliabile iniziare a costruire città nel deserto, ad esempio sul territorio ancora non sviluppato di Dubai.

COSTRUIRE NEL DESERTO

Per consentire una base stabile, non solo tutta la sabbia deve essere scavata fino alla base rocciosa comunque esistente al di sotto della imponente struttura che deve nascere, ma anche il terreno roccioso sottostante deve essere studiato, fino ad una profondità considerevole. Ciò consentirà di realizzare una porzione sotterranea sufficientemente profonda, che consentirà a questo “edificio-città” di acquisire una particolare stabilità, per ospitare tutti i servizi

che, grazie al posizionamento sotterraneo, non necessiteranno di un raffreddamento significativo. Un surriscaldamento naturale, così forte nei mesi estivi, come sulla superficie esterna di ogni grattacielo di Dubai, non si verificherà nella parte sotterranea, rendendo l'intero complesso molto più economico. Naturalmente, in tutte le aree, dovrà essere completamente privo di rifiuti e funzionare in modo tale che ogni singolo millimetro cubo di qualsiasi sostanza utilizzata dai residenti non richieda scarico nello spazio esterno, ma venga riciclato. Tutti i cicli di utilizzo dovrebbero essere esclusivamente chiusi.⁵

I luoghi per la costruzione di edifici residenziali, uffici e realizzazioni industriali, saranno utilizzati in vari modi, poiché le tecnologie di costruzione in costante sviluppo consentiranno di resistere alle tempeste di sabbia, ad un aumento del livello dell'acqua marina e della temperatura dell'aria. Inoltre, nessuno di questi fattori dovrà essere contrastato: ognuno di essi sarà invece utilizzato razionalmente da tutte le strutture architettoniche, per convertire l'intero insieme di influenze naturali in energia elettrica, trasformando la forza del vento sulle pareti degli edifici e l'aria calda trasportata da una tempesta di sabbia in corrente elettrica e in illuminazione. Nella parte sotterranea dei

grattacieli sarà possibile collocare complessi produttivi automatizzati che non richiedono una regolare presenza umana, controllati da operatori prevalentemente da remoto. Inoltre, numerosi parcheggi multipiano possono essere trasferiti sottoterra, liberando uno spazio significativo per l'abbellimento del territorio e creando nuove fattorie per la coltivazione di eccellenti prodotti agricoli locali. Sono offerti all'attenzione del lettore singoli esempi nella *“Guida del progetto educativo internazionale sulle telecomunicazioni-International Mariinsky Academy intitolata a M. D. Shapovalenko, Mosca”*, presentati direttamente allo Smart Majlis SheiHa Dubai Mohammed bin Rashid Al Mkatum per essere utilizzati a Dubai.⁶

IL PROGETTO PIRAMIDI

Un complesso di edifici, a forma di piramidi egizie è stato realizzato per guardare il cielo, specchiarsi, e ammirare ambienti sottomarini: ogni due piramidi, lungo la sezione centrale, sono previste attrazioni particolari, quali sono ponti-ascensori trasparenti. Si muovono dal punto più basso a quello più alto, insieme ai passeggeri, poi vanno sott'acqua; quindi, salgono dolcemente fino alle cime delle piramidi. Arrivando in cima a due piramidi contemporaneamente, il turista può scegliere qualsiasi dire-

zione di movimento e andare su qualsiasi altro ponte-ascensore, un lato del quale si muove nello stesso edificio, e il secondo nel successivo. Così, ogni turista può salire tutti gli ascensori a turno, passando in cerchio, e infine scendere a terra nello stesso punto da cui ha fatto la salita iniziale.

La parte sottomarina del complesso di queste piramidi è realizzata per ospitare una “fattoria” per la produzione di prelibatezze marine. I turisti possono partecipare al programma di “turismo gastronomico” e, durante la visita a fattorie sottomarine, scegliere potenziali piatti da degustare nei raffinati ristoranti posti sulle cime delle piramidi. Dai balconi di ogni ristorante ci sarà una affascinante vista sul Golfo Persico e di tutti i complessi architettonici che rappresentano senza alcun dubbio le attuali vette dell'arte architettonica mondiale.⁷

IL PROGETTO GOLDEN CRESCENT

Questa colossale struttura architettonica, che non conosce eguali al mondo, è un simbolo dell'universo musulmano: una falce di luna inscritta in un vastissimo cerchio, costituito inizialmente da una cava, da cui viene estratta la sabbia del deserto per la costruzione, con finalità non solo decorativa, ma orientata ad altre numerose esigenze, medica compresa. La profondità della cava raggiunge la base rocciosa. La posizione di questo progetto è a sud del Canale Ittihad, da cui nuova acqua fluirà costantemente in questo mega-porto artificiale, che passerà attraverso un canale che si dirige verso il Golfo Arabico più vicino al confine tra gli Emirati di Abu Dhabi e Dubai.⁸

Depressioni di cento metri saranno perforate nella base rocciosa in base al numero di grattacieli che avranno una parte sotterranea di cento metri, proprio come previsto durante la creazione del progetto Underground City. In ogni nicchia, 40 piani interrati saranno costruiti per mezzo di stampanti 3D, su cui poggeranno i piani sott'acqua e i piani di superficie di questi edifici. A livello subacqueo, ogni gruppo di edifici che chiudono il cerchio in forma sarà anche unito da una falce di luna di dimensioni significativamente più piccole, combinando tutti gli edifici in un unico progetto.

Proprio come nel progetto russo “Sodruzhestvo”, i tunnel della metropolitana con pareti



trasparenti saranno posati tra le basi sottomarine dei quartieri, attraverso i quali i passeggeri saranno in grado di ammirare le piante e gli animali che abitano queste fattorie sottomarine.⁹ Sopra i tunnel della metropolitana ci saranno tunnel per veicoli elettrici. Sopra i tunnel per i veicoli elettrici si troveranno le stesse fattorie di coralli e alghe commestibili e farmacie, che sono anche previsti nel progetto Sodruzhestvo. In ogni quartiere, un cerchio formato da edifici circolari circonda l'edificio più grande del quartiere in modo tale che in una sezione laterale ogni blocco sia un cono.

Al centro di ogni edificio ci sarà una “torre del vento” progettata per servire la superficie, i piani subacquei e sotterranei di questa struttura architettonica, e terrazze che scendono verso l'acqua.

Su ogni terrazza ci saranno i giardini descritti nel progetto «Giardini di Babilonia», così come strutture infrastrutturali relativamente piccole, ad esempio punti di distribuzione di beni di negozi online.¹⁰

PROGETTO «GIARDINI DI BABILONIA»

Anche i giardini sui tetti terrazzati di ogni edificio del progetto Golden Crescent fanno parte del progetto “Gardens of Babylon”, poiché sono relativamente indipendenti. In ogni quartiere (una specie di piccola mezzaluna, una delle tante all'interno della grande mezzaluna) i





giardini di un certo tipo di pianta sono piantati su tetti terrazzati che possono mettere radici in un clima arido in condizioni di costante irrigazione a goccia. Lillà, ciliegi, meli, peri e qualsiasi altro albero da frutta, nel giardino, sono affiancati dalla coltivazione di piante medicinali e aromatiche, sotto le chiome degli alberi. Combinazioni di aromi di alberi, arbusti e piante medicinali e aromatiche sono selezionate in modo tale che nella composizione possano arricchirsi reciprocamente le proprietà aromatiche l'una dell'altra. La selezione di specie di alberi, arbusti, nonché piante medicinali e aromatiche per ogni giardino terrazzato è fatta in modo tale da tenere conto del tradizionale periodo di fioritura di tutte le sue piantagioni.

Su ogni piano degli edifici sono previste persiane retrattili in caso di tempeste di sabbia e giornate eccessivamente calde, durante le quali la vegetazione all'aria aperta non potrebbe rimanere sicura per molto tempo. Questi "otturatori" conterranno un filtro ultravioletto per ridurre il contatto dei raggi solari ultravioletti.

Il vetro attivo è presente anche in tali persiane, grazie alle quali verrà utilizzata una superficie aggiuntiva su ciascun piano per generare elettricità all'interno della centrale elettrica locale. "Recuperatori" installati su ogni terrazza consentiranno di raffreddare l'aria che entra nell'edificio a una temperatura adeguata, inviando un getto d'aria calda attraverso la membrana con un flusso di aria fredda, già utilizzata, tempestivamente rimossa dall'edificio. L'acqua per

annaffiare le piante su ogni terrazza proviene da stazioni di desalinizzazione passive, che si trovano accanto a edifici a schiera, descritte in modo dettagliato nei progetti «Ponti di cristallo» e «Palazzi-Raccordi stradali».¹¹

PROGETTO «TORRE DI BABELE»

Ogni edificio progettato nei dintorni di un grande edificio di questa area dovrebbe assomigliare alla biblica Torre di Babele, con terrazze che si estendono a spirale fino in cima, creando per i residenti e gli ospiti di questo edificio un'eccellente opportunità per un percorso a piedi su molti piani.

In sezione, ciascuno di questi edifici dovrebbe avere una forma approssimativamente conica, con una parte superiore tagliata, poiché il foro d'ingresso della torre del vento si troverà su di esso. I giardini terrazzati saranno piantati in un ordine "tabloid", in modo che tra le due linee di alberi, arbusti ed erbe medicinali, venga tracciato un percorso per camminare dalla base fino alla cima di ciascuno di questi edifici. Durante le tempeste di sabbia e nei periodi estremamente caldi, tutti gli spazi verdi saranno chiusi con tende leggere e resistenti, che rilasceranno contenitori speciali lungo il bordo esterno degli edifici, in cui verrà conservata la parte principale del funzionamento dell'edificio. Una volta piegati, gli spazi bui non occuperanno molto spazio.¹²

La terrazza dell'edificio sarà una spirale che si estende dal piede fino alla cima, consentendo passeggiate lungo di essa senza l'uso di ascen-

sori e altri mezzi di sollevamento. La pendenza abbastanza piccola, per una strada così «serpentina», permetterà di superarla agevolmente con passeggini, biciclette, scooter, ecc.

Sulla terrazza sono previsti spazi verdi: il metodo di semina, per la prima volta al mondo, avrà una protezione temporanea contro gli effetti negativi della sabbia soffiata dal vento e dell'eccessiva radiazione solare ultravioletta, grazie a tende prominenti a tutta altezza di ciascuna di tali strutture architettoniche.

L'uso di tende permetterà ai residenti di questo edificio e ai loro numerosi ospiti di non smettere di salire in cima alla struttura anche quando ci sarà una temperatura esterna dell'aria molto elevata. Un passaggio temporaneo alla ventilazione artificiale consentirà agli abitanti della torre di mantenere la solita routine di vita.¹³

PROGETTO «21 ARCHI GIGANTI»

Ognuno di questi archi si trova sopra il canale Ittihad, tra i due edifici più grandi del progetto "Ambassador City" a una distanza di cinque chilometri l'uno dall'altro. L'altezza di ogni arco supererà il chilometro, a seconda di quella dei grattacieli «accoppiati». Lo stile dell'arco (semicircolare, a lancetta, a scatola, elevato, prospettico, appiattito, lanceolato, trilobato e multilobato, a forma di ferro di cavallo -morecco- ad archi carenati) dipende dagli stili tradizionali di Paesi e Ambasciate a cui appartengono i grattacieli. La configurazione di ogni arco è

organizzata in modo tale che anche le navi più grandi possano passare sotto di esso senza difficoltà. La superficie di rivestimento di tutti i grattacieli-archi consiste in un pannello solare volumetrico, che riflette pienamente tutti i dettagli dell'arredamento di questi archi.

Tra i grattacieli vicino alle rive dei canali ci sono sculture del progetto «The Greatest Thinkers of the World». Ci piace sottolineare come le iniziative degli scienziati della Federazione russa si rivelino in grado di influenzare radicalmente e positivamente il destino di una metropoli così straordinaria, qual è Dubai, evidenziando sempre più quanto radicalmente possano essere migliorati l'aspetto urbano e la qualità della vita dell'intero pianeta.

RINGRAZIAMENTI

Il team di autori di questo studio esprime un sentimento di profonda gratitudine alla Direzione e al personale del Progetto educativo internazionale sulle telecomunicazioni «International Mariinsky Academy named after M. D. Shapovalenko», Mosca, all'Università di Alessandria, Egitto, all'Università di Babilonia, Al-Hillya, Iraq, nonché all'Università popolare di Medicina e Salute per le donne di Islamabad, Pakistan, per l'inestimabile assistenza e supporto a lungo termine fornito sul tema di questo lavoro, esprimendo fiduciosa speranza per un'ulteriore cooperazione produttiva a lungo termine.

1) Latysheva P. A., Latyshev O. Yu., Vaseshta A. Influenza del patriottismo urbano della pubblicità scientifica sul carattere dell'epoca dell'economia della conoscenza // Izvestiya vyshego uchebnykh uchebnykh stabilimenti. Regione degli Urali. – 2021. – N. 2. pp. 20-23. – URL: https://www.academia.edu/92493581/Latysheva_P_A_Latyshev_O_Yu_Vaseshta_A (Data di accesso: 16.12.2022).

2) Zhilyaeva V.A., Latysheva P.A., Latyshev O.Y. Luisetto M. Formazione e sviluppo della cultura pedagogica tradizionale dei popoli del mondo a Dubai // Etnopedagogia nel contesto della cultura contemporanea = Etnopedagogia nel contesto della cultura moderna : материалы Междунар. науч.-практ. conf., 09 ottobre 2021 / Intl. Acad. scienza ped. istruzione [ecc.]; Buchi. ed. N. A. Karataeva. –Elettrone. Testo. Dan. (3,06 Mb). – Shadrinsk: SHGPU, 2021. – C.23-29. – 1 elettrone. ingrosso. Disco (DVDROM). –Sistemi. Requisiti: PC IBM, Adobe Acrobat Reader 8 o superiore; DVD-ROM. - Zagl. dallo schermo. ISBN 978-5-878188-6 –URL: https://www.academia.edu/92490305/Formation_and_development_of_the_traditional_pedagogical_culture_of_the_peoples_of_the_world_in_Dubai (Data di accesso: 16.12.2022).

3) Zhirnova E. P., Latysheva P. A., Latyshev O. Yu. Supporto multimediale cultura pedagogica tradizionale dei popoli del mondo a Dubai // Этнопедагогика в контексте современной культуры = Etnopedagogia nel contesto della cultura moderna : материалы Междунар. науч.-практ. conf., 09 ottobre 2021 / Intl. Acad. scienza ped. istruzione [ecc.]; Buchi. ed. N. A. Karataeva. –Elettrone. Testo. Dan. (3,06 Mb). – Shadrinsk: SHGPU, 2021. – C.29-34. – 1 elettrone. ingrosso. Disco (DVDROM). –Sistemi. Requisiti: PC IBM, Adobe Acrobat Reader 8 o superiore; DVD-ROM. - Zagl. dallo schermo. ISBN 978-5-87818-618-6 –URL: https://www.academia.edu/92492773/Media_support_of_the_traditional_pedagogical_culture_of_the_peoples_of_the_world_in_Dubai (Data di accesso: 16.12.2022).

- 4) Zhilyaeva V.A., Latysheva P.A., Latyshev O.Yu., Luisetto M. Educazione fisica nel sistema della vita quotidiana e professionale e dell'attività a Dubai // Educazione e personalità: fondamenti metodologici e applicati: una raccolta di articoli per la Conferenza scientifica e pratica internazionale «Value Potential of Physical Culture and Life Safety: Methodology, Innovations in Science and Education» (20-21 ottobre 2021). – Orenburg: Tipografia «Expresspechat», 2021. – C.126-130. –URL: https://www.academia.edu/92489627/Physical_Education_in_the_System_of_Everyday_and_Professional_Life_and_Activities_in_Dubai (Data di accesso: 16.12.2022).
- 5) Zhirnova E.P., Latysheva P.A., Latyshev O.Yu., Ibrahim G. Problemi attuali dell'educazione nel campo della sicurezza della vita a Dubai // Educazione e personalità: fondamenti metodologici e applicati: una raccolta di articoli per la Conferenza scientifica e pratica internazionale «Value Potential of Physical Culture and Life Safety: Methodology, Innovations in Science and Education» (20-21 ottobre 2021). – Orenburg: Tipografia «Expresspechat», 2021. – C.123-126. –URL: https://www.academia.edu/92489227/Actual_problems_of_education_in_the_field_of_life_safety_in_Dubai (Data di accesso: 16.12.2022).
- 6) LA MIA DASHBOARD. Benvenuto nella tua dashboard personale. Puoi visualizzare e modificare le tue informazioni personali e gestire tutti i tuoi invii e bozze // Mohammed Bin Rashid Smart Council. – URL: <https://www.mbrmajlis.ae/en/dashboard> (Data di accesso: 12.10.2022).
- 7) Hai un'idea innovativa? // Sito ufficiale del governo degli Emirati Arabi Uniti. – URL: <https://u.ae/en/participate/ideation> (Data di accesso: 12.10.2022).
- 8) Ibrahim G., Latysheva P.A., Latyshev O.Yu., Zhirnova E.P. Mantenere la sicurezza della vita a Dubai dal punto di vista di un ambiente alimentare sicuro // Pedagogia della cultura fisica, dello sport e della sicurezza Attività vitale: raccolta di articoli per il IV Forum Scientifico E Pratico Internazionale «Territorio dello Sport, della Salute e della Sicurezza» vita» (24-28 marzo 2022). – Orenburg: Tipografia «Stampa espressa», 2022. – C. 89-94. –URL: https://www.academia.edu/92484892/Maintaining_life_safety_in_Dubai_from_the_standpoint_of_a_safe_food_environment (Data di accesso: 16.12.2022).
- 9) Latyshev O., Luisetto M., Zhilyaeva V. Operazione della Russia e degli Emirati Arabi Uniti nell'automazione nei media // «MEDIAEducation: digital environment in the conditions of forced metamorphosis»: materiali della VII International Scientific Practical Conference (Chelyabinsk, 22–24 novembre 2022) [edizione in rete] / a cura di A. A. Morozova; Università statale di Chelyabinsk. Chelyabinsk: Izd-vo Chelyabinskgo gosudarstvennogo universiteta, 2022. – S.460-463. - URL: https://www.csu.ru/scientificdepartments/Documents/MEDIAEducation_Proceedings_2022.pdf ISBN: 978-5-7271-1862-7 DOI: 10.47475/9785727118627 https://www.academia.edu/92474218/Cooperation_of_the_Russia_and_the_UAE_in_automation_in_the_media (Data di accesso: 16.12.2022).
- 10) Zhilyaeva V.A., Latysheva P.A., Latyshev O.Yu., Luisetto M. Trasformazione del territorio di Dubai nel territorio dello sport e della salute secondo i progetti dell'Accademia Internazionale Mariinsky // Pedagogia della cultura fisica, dello sport e della sicurezza Attività vitale: raccolta di articoli per il IV Forum Scientifico E Pratico Internazionale «Territorio dello Sport, della Salute e della Sicurezza» vita» (24-28 marzo 2022). – Orenburg: Tipografia «Stampa espressa», 2022. – C. 86-89. –URL: https://www.academia.edu/92483793/Transformation_of_the_territory_of_Dubai_into_the_territory_of_sports_and_health_according_to_the_projects_of_the_International_Mariinskaya_Academy (Data di accesso: 16.12.2022).
- 11) Latyshev O.Yu., Mebarek-Oudina F., Latysheva P.A., Luisetto M. Ibrahim G. Le energie rinnovabili nella Dubai del futuro Conferenza internazionale sulle scienze dell'energia e dei materiali, che si terrà dal 16 al 17 novembre 2022 a Skikda, in Algeria. –URL: https://www.academia.edu/92482800/Renewable_Energies_in_Dubai_of_the_Future
- 12) Latyshev O.Yu., Ibrahim G., Latysheva P.A. Modernizzazione dell'istruzione moderna a Dubai nel campo della sicurezza della vita // Tendenze moderne nello sviluppo della scienza e dell'istruzione nel campo della cultura fisica, della cultura fisica adattiva e della sicurezza della vita: una raccolta di articoli per la Conferenza scientifica e pratica internazionale (20-21 ottobre 2022). – Orenburg: Tipografia «Express-Printing», 2022. – C. 249-253. –URL: https://www.academia.edu/92480208/Modernization_of_modern_education_in_Dubai_in_the_field_of_life_safety (Data di accesso: 16.12.2022). ISBN 978-5-907075-94-8
- 13) Zhilyaeva V.A., Latysheva P.A., Latyshev O.Yu., Luisetto M. Prospettive per ottimizzare l'allenamento sportivo a Dubai su progetti dell'Accademia Internazionale Mariinsky Tendenze moderne nello sviluppo della scienza e dell'istruzione nel campo della cultura fisica, della cultura fisica adattiva e della sicurezza della vita: una raccolta di articoli per la Conferenza scientifica e pratica internazionale (20-21 ottobre 2022). – Orenburg: Tipografia «Express-Printing», 2022. – C. 149-153. ISBN 978-5-907075-94-8 –URL: https://www.academia.edu/92481482/Prospects_for_optimizing_sports_training_in_Dubai_according_to_the_projects_of_the_International_Mariinsky_Academy (Data di accesso: 16.12.2022).

INTERNATIONAL BOLOGNA CONSENSUS ASSEMBLY ON TELEMEDICINE

Ratio Ethica et Ratio Technica: Concerting Governance, Research and Innovation for One Health



PROGRAMMA

BOLOGNA

10 e 11 marzo 2023

Centro Congressi

Grand Hotel Savoia Regency

Biomeccanica e sport

Tennis e Baseball,
analogie e differenze

di **Rodolfo Lisi**,
Docente e posturologo.
Autore di quattordici libri e considerato il massimo esperto italiano nell'ampia tipologia delle lesioni legate alla pratica dello sport delle racchette. Membro tecnico-scientifico dell'Ana.M. (Associazione Nazionale Massoterapisti, idroterapisti e operatori sportivi).

I gesti tipici del tennis e del baseball, così come di tutti gli sport cosiddetti "overhead" (quelle attività, cioè, che comportano il sollevamento del braccio al di sopra del capo), hanno alcuni aspetti cinematici in comune, ma cinetica differente. In altre parole, il movimento dell'arto superiore è abbastanza simile, ma le forze in gioco e le sollecitazioni muscolo-scheletriche differiscono in modo significativo con implicazioni che possono interessare tutto il corpo. Una caratteristica fondamentale che accomuna le discipline sportive dianzi riportate è l'uso della palla, alla quale viene trasmessa energia tramite contatto diretto con la mano (nel baseball, l'azione del lanciatore o "pitcher") o, dando origine ad un urto, mediante l'uso di attrezzi (nel tennis, il giocatore esegue il colpo, o tiro, usando la racchetta).¹ I movimenti di cui si sta parlando, fondamentalmente, possono essere inclusi nei movimenti di traslocazione, dove lo spostamento diretto o indiretto di attrezzi determina sollecitazioni meccaniche sugli apparati di moto dell'atleta. Nel tennis accade che l'urto modifica la quantità di moto della pallina attraverso uno scambio di energia con la racchetta. Nel baseball, cambia lo stato vincolare della pallina che passa dall'essere un tutt'uno con la mano a corpo libero che si muove dotato di una quantità di moto pari al prodotto della velocità di rilascio per la sua massa. La fase di lancio consiste nel movimento necessario per portare la racchetta o il braccio nella posizione desiderata per l'impatto o il rilascio, con orientamento e velocità ottimali per l'obiettivo che ci si prefigge. Tale fase - che tende a minimizzare i momenti di inerzia al fine di ottenere accelerazioni angolari elevate - implica l'adozione di diverse strategie motorie finalizzate a conferire alla pallina una cinematica e una dinamica funzionali

alla tipologia di colpo o di lancio desiderata.² Nel baseball, il pitcher parte dal "monte di lancio", un piccolo dosso sollevato di 0,25 m. Al momento del rilascio della palla, il centro di massa del giocatore si trova a un livello più basso rispetto alla posizione di partenza. Tanto maggiore è la differenza di quota o dislivello verticale, tanto più grande sarà la variazione di energia potenziale del centro di massa. Ovviamente, poiché l'energia meccanica di un grave in caduta libera si conserva, la differenza di energia cinetica sarà uguale alla variazione di energia potenziale (Fig. 1). Quanto sopra riportato vale dal punto di vista strettamente meccanico. Non si può però dimenticare che l'addendum di velocità di cui si sta parlando è diretto verso il basso; ne consegue che l'atleta - per garantire la correttezza del lancio - dovrà agire introducendo correzioni (rispetto al movimento in piano) che possono causare maggiori sollecitazioni in termini di momenti meccanici di torsione del braccio sul corpo e dell'intero tronco sugli arti inferiori nella fase di "frenaggio" o chiusura del gesto. Se si considerano solo le componenti orizzontali e verticali del vettore velocità del centro di massa (analisi bidimensionale), la velocità orizzontale del tennista è minore rispetto a quella del pitcher. Questi, partendo da una cunetta rialzata rispetto al campo (fase di "stride/cocking"), esegue l'azione con ampio passo di rincorsa (traslocazione orizzontale) mentre il tennista, per via anche del regolamento (la battuta deve essere effettuata dal giocatore, fermo, oltre la linea di fondo del campo), si muove sostanzialmente in verticale. Rispetto al tennista, pertanto, lo spazio percorso in orizzontale dal centro di massa del corpo del pitcher è decisamente maggiore.



Fig. 1. La partenza dal monte di lancio determina una variazione di energia potenziale o posizionale tra la partenza e la fase finale del lancio ($U_{iniziale} > U_{finale}$). Ciò dipende esclusivamente dalla differenza di altezza del centro di massa tra le due posizioni ($U = mgh$: in cui m è la massa del soggetto, g l'accelerazione gravitazionale e h l'altezza da terra). Secondo il teorema di conservazione di energia, la velocità finale del corpo durante il passo di lancio (stride) sarà influenzata positivamente dal dislivello.

La corretta esecuzione del servizio prevede che sia utilizzata l'interazione sinergica dei vari costituenti osteo-artro-muscolari (catena cinetica) impegnati nell'azione. Dopo aver assunto la posizione per servire, il tennista effettua il movimento di immersione, ossia tutta la fase di caricamento del colpo di inizio gioco (Fig. 2). Questa fase consiste nel ruotare dapprima il tronco attorno all'asse longitudinale nel senso del braccio-racchetta (Fig. 2A), e, infine, nel flettere le gambe contemporaneamente al lancio di palla effettuato con la mano non dominante: il giocatore verrà così a trovarsi nella cosiddetta posizione di caricamento o, anche, "a trofeo" (Fig. 2B).

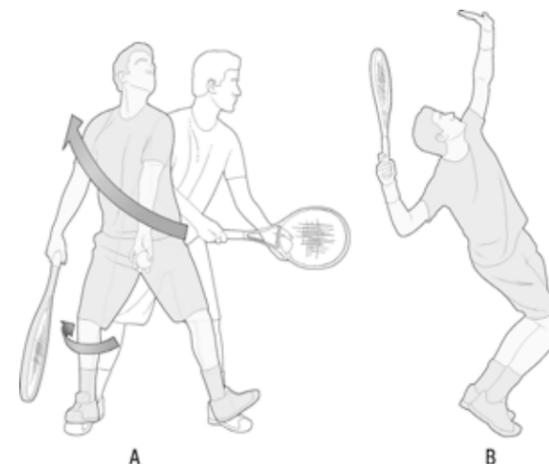


Fig. 2. Fase di rotazione del tronco (A); Posizione "a trofeo" (B).

Nel baseball la principale differenza, ai vari livelli di agonismo, è rappresentata dalla tempistica della rotazione del tronco rispetto al bacino (Fig. 3). I lanciatori professionisti presentano una rotazione del tronco in ritardo (Fig. 3A) rispetto ai lanciatori meno esperti (Fig. 3B). Ruotare il tronco prima che l'omero e la scapola siano posizionati correttamente porta ad una eccessiva abduzione orizzontale dell'arto superiore.³

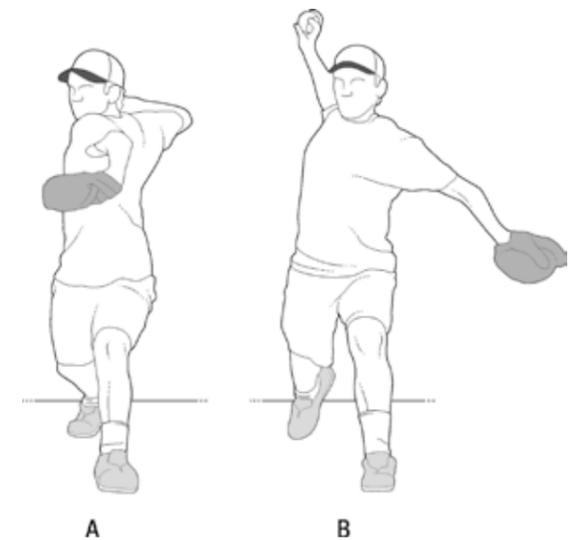


Fig. 3. Durante la fase di lancio, l'azione delle braccia deve essere ben equilibrata per ottenere il massimo vantaggio sulla rotazione del tronco, permettendo altresì il pre-stiramento di alcuni gruppi muscolari, quali, ad esempio, il grande pettorale (così come avviene nel lancio del giavellotto). In questa fase (massimo pre-stiramento) entrambi i gomiti dovrebbero essere a livello delle spalle. Ciò permetterà una corretta posizione dell'omero nella capsula della spalla.

1) Casolo F, Lorenzi V, Zappa B. Modelli per la caratterizzazione dell'attrezzo sportivo: esempi applicativi. In: Cappello A, Cappozzo A, Di Prampero PE (a cura di), Bioingegneria della postura e del movimento. Patron Editore, Bologna, 2003.

2) Ibidem.

3) De Gasperis N et al. Evoluzione del lancio età-correlata. Atti Convegno Analisi elementare del lancio. Roma, 14 aprile 2012.

Il cosiddetto “leading with the elbow” (il termine colloquiale italiano più prossimo all’espressione inglese è “lanciare col gomito” o “guidare il lancio con il gomito”), elemento di connessione tra la fase di caricamento e quella di accelerazione, abbraccia opinioni differenti. Questa modalità (Fig. 4), consistente in un esasperato aumento dell’adduzione orizzontale della spalla e della flessione del gomito, divide gli addetti ai lavori: taluni, più interessati alla misurazione della performance e, quindi, al raggiungimento di elevate velocità di uscita della palla, s’interrogano sulla reale efficacia della prevalenza del gomito sulle altre articolazioni nella dinamica del lancio; talaltri, in maggior misura orientati alla salute e alla prevenzione degli infortuni, ricordano come l’adozione del “leading with the elbow” esponga il gomito a violente sollecitazioni in valgo trasmesse principalmente sul fascio anteriore del legamento collaterale ulnare. Le medesime considerazioni e preoccupazioni valgono anche per il tennis.

Il caratteristico “mulinello, noto anche come “loop”, è il movimento semicircolare o ad anello che la racchetta genera dietro la schiena. L’esecuzione di questo gesto è finalizzata al raggiungimento della massima velocità e precisione all’impatto. Mentre la testa della racchetta scende dietro le spalle grazie alla flessione dell’avambraccio sul braccio (la contrazione del tricipite brachiale consentirà di imprimere al telaio elevate velocità), il busto e le spalle ruotano in avanti creando così un’azione di trascinamento. La caratteristica “frustata”, che si realizza proprio con l’anticipo del gomito (Fig. 5) e, successivamente, mediante l’intervento dell’avambraccio e della mano, consiste in una rapida accelerazione del “braccio-racchetta” necessaria al trasferimento dell’energia elastica accumulata nella fase di caricamento.

Nel caso del tennis, l’impatto della racchetta sulla pallina è sicuramente la fase più importante del colpo. I muscoli, le articolazioni e le ossa sono sottoposti a carichi dipendenti dalla gravità e dalla dinamica del movimento, ossia dall’effetto combinato delle masse corporee e delle relative accelerazioni ($F = ma$). La racchetta è una massa supplementare aggiunta a quella del corpo umano che, a parità di movimento (stessi



Fig. 4. “Leading with the elbow” (Baseball). Rappresentazione di un caso estremo: il lanciatore, a fine caricamento, ha la mano vicino alla nuca e il gomito che, davanti al petto, punta nella direzione del bersaglio. In questa posizione, il pitcher si affida quasi esclusivamente all’estensione del gomito piuttosto che alla rotazione interna della spalla.

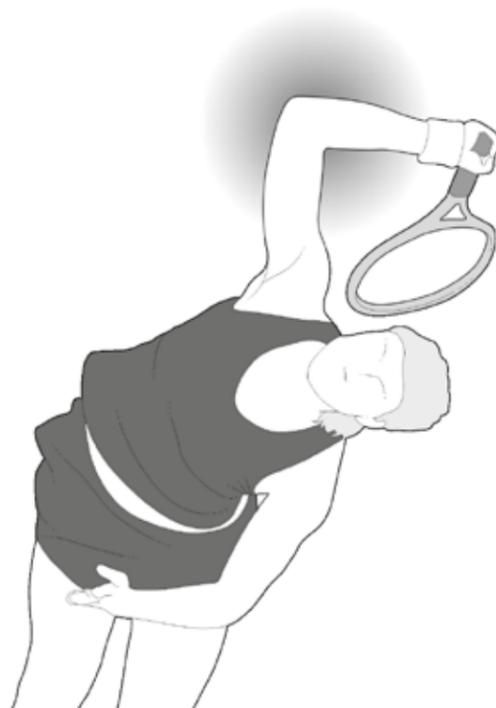


Fig. 5. “Leading with the elbow” (Tennis). Il trasferimento di energia “corpo-racchetta” passa attraverso il gomito. L’atteggiamento segmentario e articolare, a fine caricamento, ha una forte influenza sull’efficacia del colpo e, contemporaneamente, sulle sollecitazioni muscolo-osteo-tendinee.

valori di a), impone al sistema muscoloscheletrico un surplus di carico meccanico [$F^2 = (m + m_{racchetta}) a$]. In tale contesto, l’arto che impugna la racchetta risulta esposto a condizioni potenzialmente più lesive. I comportamenti dinamici dei corpi in rotazione avvengono attorno ad un asse. Il momento di inerzia, ovvero la misura della riluttanza di un corpo a mutare la sua velocità rotazionale, è dato dal prodotto della massa (m) del segmento che ruota moltiplicato per il quadrato della distanza del suo centro di massa dall’asse di rotazione (r): $I = m r^2$. Nella fase finale di lancio, rispetto al pitcher, il momento di inerzia dell’intero arto superiore del tennista risulta più elevato proprio a causa della massa supplementare dell’attrezzo. A parità di r , maggiore massa significa maggiore inerzia: occorrerà, cioè, impiegare una forza più intensa per vincere la riluttanza al movimento. In entrambe le gestualità, l’impatto con la pallina o il suo rilascio avvengono con il braccio dominante in atteggiamento “lungo”. Nello specifico, però, il centro di massa del sistema “braccio-racchetta”

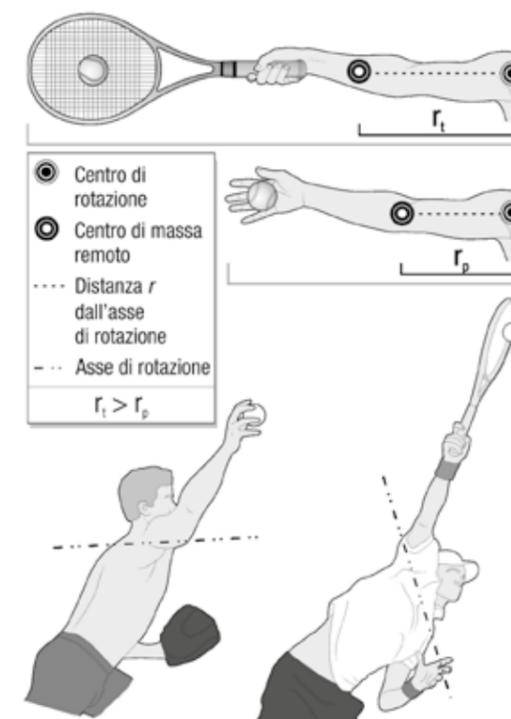


Fig. 6. Effetto della racchetta sulla distanza del centro di massa del sistema braccio-attrezzo dal centro di rotazione della spalla.

4) Priest JD, Jones HH, Nagel DA. Elbow injuries in highly skilled tennis players. Am J Sports Med 2(3): 137-149, 1974.

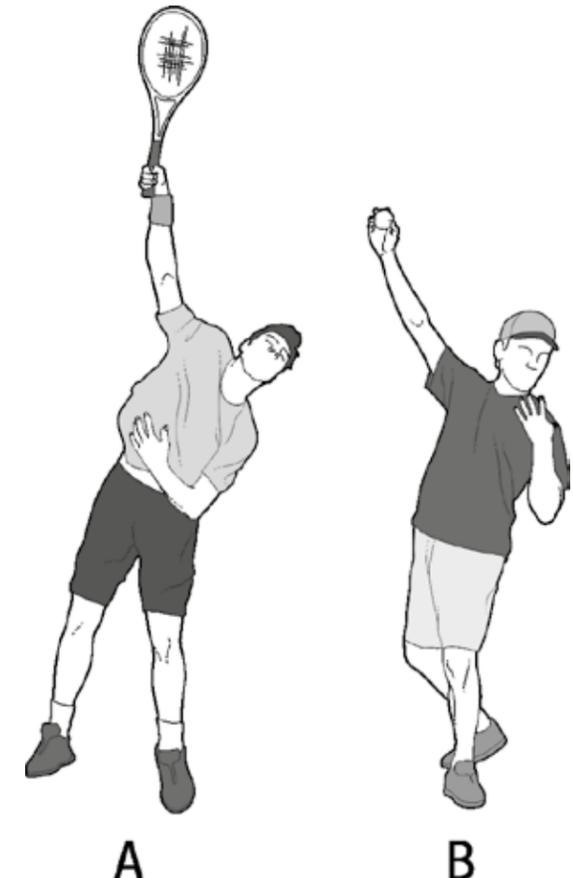


Fig. 7. A. Il servizio nel tennis; B. Il movimento overhand, uno dei quattro “slot” utilizzati dal lanciatore di baseball.

è più lontano dall’asse di rotazione (spalla) per via della lunghezza della racchetta stessa (Fig. 6). Per cui $r_{tennista} > r_{pitcher}$. In conclusione, il braccio del tennista è maggiormente riluttante allo spostamento rispetto a quello del pitcher, il che richiede un intervento muscolare superiore per ottenere la stessa velocità angolare rotazionale. Priest, Jones e Nagel ricordano come il servizio (Fig. 7A) sia considerato una variante dell’“overhand throwing” (Fig. 7B), il più noto tra i quattro “stili di lancio” del baseball. Il colpo di inizio gioco, però, se ne differenzia per due aspetti: nulla è rilasciato al termine dell’intenso movimento “overhand” mentre si ha un urto al culmine dello “swing”. Il gomito di un tennista, pertanto, è esposto non solo allo stress mediale come in un lanciatore di baseball ma anche allo stress aggiuntivo dovuto all’urto tra racchetta e pallina.⁴

Il servizio, nel tennis, è caratterizzato, durante la delicata fase “follow through”, da una brusca ed energica decelerazione del sistema braccio-racchetta dopo l’impatto con la pallina (Fig. 8B).

Trattasi, nel complesso, di un movimento spezzettato nelle sue sottofasi, inibito nella sua fluidità: l’urto perturba per un brevissimo istante il moto della racchetta generando una sollecitazione che si trasmette all’intero arto superiore. La traiettoria della racchetta, dopo il colpo, continua il suo percorso fino alla chiusura verso il lato opposto all’arto dominante.

Nel lancio del baseball, invece, la fase di chiusura - successiva al rilascio della pallina da parte del pitcher - è a carico naturale dell’arto superiore che, al contrario del tennis, non impugna alcun attrezzo (Fig. 8A).

Tanto premesso, comunque, le sequenze cinematiche tra il servizio nel tennis e baseball sono molto simili ma non uguali.

Osservando i due gesti esistono una serie di differenze di tipo meccanico e, verosimilmente, proprio tali differenze spiegano la discrepanza degli effetti lesivi sull’apparato osteo-articolare degli atleti.

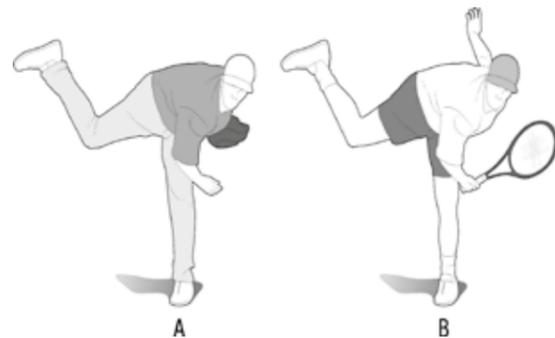


Fig. 8. Nel tennis (B), la contrazione concentrica dei rotatori interni della spalla (fase impulso sulla palla) viene rallentata da una contrazione eccentrica dei rotatori esterni dell’articolazione scapolo-omerale (sottospinoso e piccolo rotondo) nel corso della successiva fase follow through. I rotatori esterni sono impiegati per “rallentare” (“frenare”) lo slancio del braccio-racchetta in rapida rotazione interna. Stessa cosa dicasi nel baseball (A), eccezion fatta per un particolare: la mano del pitcher non impugna una racchetta e, quindi, il distretto mano-polso (e, conseguentemente, la muscolatura dell’avambraccio) è iposollecitato.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- Beltrami G et al. Il baseball. Med Sport 64(3): 335-345, 2011.
- Brogdon BG, Crow NE. Little Leaguer’s elbow. Am J Roentgenol 83: 671-675, 1960.
- Casolo F, Lorenzi V, Zappa B. Modelli per la caratterizzazione dell’attrezzo sportivo: esempi applicativi. In: Cappello A, Capozzo A, Di Prampero PE (a cura di), Bioingegneria della postura e del movimento. Pàtron Editore, Bologna, 2003.
- Chen FS, Rokito AS, Jobe FW. Medial elbow problems in the overhead-throwing athlete. J Am Acad Orthop Surg 9(2) : 99-113, 2001.
- De Gasperis N et al. Evoluzione del lancio età-correlata. Atti Convegno Analisi elementare del lancio. Roma, 14 aprile 2012.
- Escamilla R et al. Kinematic and kinetic comparisons between American and Korean professional baseball pitchers. Sports Biomech 1(2): 213-228, 2002.
- Grasso A. La patologia della cuffia nell’instabilità microtraumatica. Acta Orthop Ital 29: 147-154, 2002.
- LaStayo PC et al. Eccentric muscle contractions: their contribution to injury, prevention, rehabilitation, and sport. J Orthop Sports Phys Ther 33(10): 557-571, 2003.
- Lisi R. Gomito del tennista. Libraio Ghedini Editore, Milano, 2017.
- Pasque CB, McGinnis DW, Yurko-Griffin L. Shoulder. In: Sullivan JA, Anderson SJ (a cura di), Care of the Young Athlete. American Academy of Orthopaedic Surgeons and American Academy of Pediatrics, Rosemont (IL), 2000, 323-348.
- Pink MM, Jobe FW. Concept of overhead athletic injuries. In: Garrett WE, Speer KP, Kirkendall DT (a cura di), Principles and Practice of Orthopaedic Sports Medicine. Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, 2000, 551-567.
- Priest JD, Jones HH, Nagel DA. Elbow injuries in highly skilled tennis players. Am J Sports Med 2(3): 137-149, 1974.
- Specht EE. Epiphyseal injuries in childhood. Am Fam Physician 10(4): 101-109, 1974.
- Stanitski CL. Combating overuse injuries: a focus on children and adolescents. Phys Sportsmed 21(1): 87-106, 1993.

CURARSI CON LA NATURA



Autore:
Massimo Radaelli
Layout Edizioni



Ordina subito!

www.layoutedizioni.com

Rischio alimentare

Ancora sugli «oli di pesce»



di Tiberio Bruzzese, Ricercatore, Amministratore unico Bixio Consulting S.r.l.

In un precedente articolo pubblicato su questa rivista (M. Lofrano, “Cosa ingeriamo con gli oli di pesce”, ND 01 2023), viene riportata una serie di inquinanti marini presenti negli “oli di pesce” e negli omega-3 (diossine PCDD e PCDF, PCB, PCB diossino-simili, PCB marker, PAH, PBDE, e altri), che rappresentano una potenziale fonte di rischio per il consumatore. Non era questo, comunque, il primo avvertimento: si veda ad esempio, sul web, a partire dall’articolo “Fish Oil Supplements: Is the Brand You’re Taking Safe?” dell’EDF, Environmental Defense Fund (30 marzo 2005), fino al recentissimo “25 fish oil supplements tested with harmful contaminants” del Consumer Council (23 gennaio 2023). Si veda inoltre, sempre ad esempio,

sulla letteratura scientifica, l’articolo di D.F.K. Rawn, et al., “Persistent Organic Pollutants in Fish Oil Supplements on the Canadian Market: PCBs and OCs”, Journal of Food Science, 74, 114, 2008. In alcuni casi, la presenza di contaminanti ha portato al blocco delle vendite da parte delle Autorità Sanitarie.

In effetti, oltre alla loro tossicità, per cui alcuni di questi contaminanti vengono riportati in letteratura quali agenti cancerogeni e mutageni (cosa che è già decisamente allarmante), queste sostanze si contraddistinguono anche per la loro resistenza alla degradazione nel tempo (da cui l’acronimo inglese di POPs, Persistent Organic Pollutants), e per il fatto di essere fortemente liposolubili, che li porta inevitabilmente ad un

graduale bioaccumulo nei lipidi di tutti gli organismi viventi, incluso quindi l’essere umano. Nel succitato articolo di M. Lofrano viene anche riportata l’intervista allo scrivente, detentore di un brevetto internazionale su un nuovo procedimento idoneo alla rimozione pressoché totale di tutti gli inquinanti presenti: per completezza di informazione vogliamo qui descrivere in modo sommario l’intera sequenza di reazioni che permettono – secondo uno degli schemi tradizionali e a partire da un olio di pesce – di pervenire ad una composizione di omega-3 utilizzabile come integratore o supplemento, come medical food (alimento per uso medico speciale), oppure come farmaco, ciascuno alla concentrazione desiderata o imposta dalle Farmacopee.

TECNOLOGIA STANDARD

Si utilizza usualmente un olio di pesce costituito da trigliceridi con un contenuto massimo del 30% di acidi polinsaturi omega-3, rappresentati tipicamente da EPA e DHA. Sono prevedibili i seguenti “step” di reazione.

- **Step 1:** “STRIPPING” dell’olio sotto alto vuoto e ad alta temperatura per distillare via il materiale più bassobollente (ed eventualmente il cosiddetto “working fluid” aggiunto), contenente una parte degli inquinanti totali.

- **Step 2:** TRANSESTERIFICAZIONE dei trigliceridi in presenza di etanolo, per ottenere gli esteri etilici di EPA e DHA a circa la stessa concentrazione iniziale.

- **Step 3:** DISTILLAZIONE FRAZIONATA dei componenti più bassobollenti fino a C18, isolando quindi un residuo oleoso di colore marrone-bruno arricchito in EPA (C20) e DHA (C22) fino a circa 50%.

- **Step 4:** CONCENTRAZIONE di EPA e DHA mediante COMPLESSAZIONE con quantità limitate di UREA: gli esteri saturi e mono-insaturi danno un complesso solido che viene filtrato ed eliminato, mentre EPA e DHA a circa 80% rimangono in soluzione, assieme agli inquinanti e ai pesticidi, anche essi in forma più concentrata.

- **Step 5:** DISTILLAZIONE MOLECOLARE:

la soluzione derivante dallo Step 4 è evaporata a secchezza e distillata. Si ottiene un olio giallo-arancio, che è usualmente inferiore – ma vicino – ai limiti degli inquinanti imposti dalla E.P. e dalla U.S.P., e dalla Regulation (EC) 1881/2006.

- **Step 6** (opzionale): CROMATOGRAFIA mediante “fluidi supercritici”, condotta in modo facoltativo allo scopo di separare EPA da DHA. Naturalmente si tratta dello Step più impegnativo e costoso dell’intera sequenza.

- **Step 7** (opzionale): TRANSESTERIFICAZIONE degli esteri in presenza di glicerolo e di un idoneo enzima, condotta in modo facoltativo allo scopo di trasformare gli esteri etilici in trigliceridi.

TECNOLOGIA CON FASE SELETTIVA DI PURIFICAZIONE E PROTEZIONE BREVETTUALE

Tutta la sequenza delle reazioni viene mantenuta sostanzialmente inalterata, tranne che lo **Step 1**, basato su una purificazione solo parziale, potrebbe essere omesso, e diventa pertanto “opzionale”. Occorre tuttavia inserire dopo lo **Step 4** il nuovo **Step 4A**, per cui la soluzione ottenuta secondo **Step 4**, concentrata in EPA e DHA viene direttamente trattata con un eccesso dello stesso agente complessante (urea). Si ottiene così un complesso solido di EPA e DHA con urea di colore bianco, mentre tutti gli inquinanti e i pesticidi rimangono selettivamente nella soluzione bruna. Questo solido, raccolto per filtrazione e lavato, per semplice trattamento con acqua, separa una fase oleosa che viene isolata e sottoposta a distillazione molecolare secondo **Step 5**. Il distillato ottenuto si presenta assolutamente **incolore**, e **tutti gli inquinanti**, senza nessuna eccezione, su molte decine sottoposte a controllo analitico presso istituti specializzati, sono **sempre risultati inferiori al Limite di Quantificazione** del metodo (< LOQ).

Si riportano di seguito, per completezza di informazione, i numeri dei brevetti finora ottenuti, e l’anno di concessione: IT 1429454 (2017); IT 102015 000042303 (2017); EP 3273954 (2020); US 10821090 (2020); US 11154525 (2021); JP 6816012 (2020); CN 107666904 (2022).





Amsi - Associazione Medici di origine Straniera in Italia
(Presidente: Prof. Foad Aodi)

Circoncisione Rituale

Appello al Ministro Schillaci per un decreto e raccomandazioni nazionali per autorizzarla in tutte le regioni italiane

Grazie all'impegno congiunto da più di 10 anni e il gioco di squadra con l'Associazione medici di origine straniera in Italia (Amsi) e la Comunità del mondo arabo in Italia (Co-mai) e il movimento Uniti per Unire e associazioni e comunità aderenti, i centri culturali regionali, la Fnomceo, albi professionali e ai numerosi incontri costruttivi già svolte con Regioni e il Ministero della Salute siamo riusciti ad aprire vari ambulatori in numerose regioni ed ottenere l'autorizzazione dell'atto della Circoncisione nelle strutture sanitarie per garantire la salute dei bambini e la serenità dei loro familiari.



Dopo l'ultimo decreto della Regione Lazio per la Circoncisione rituale, con cui abbiamo instaurato collaborazioni e confronti da circa 10 anni a riguardo, si sono triplicate le richieste per effettuare le circoncisioni rituali in particolare dalle regioni che mancano all'appello nell'autorizzare ed aprire ambulatori per circoncisione. Continuiamo a lavorare per una legge nazionale come abbiamo già chiesto all'ex Ministro Giulia Grillo per garantire l'atto della circoncisione in sicurezza ed economicamente accessibile con un ticket sanitario in tutte le regioni e non solo in alcune. Il tutto per combattere la circoncisione clandestina e rispettare il diritto alla salute per tutti favorendo la loro integrazione. Così Dichiaro Foad Aodi Presidente Amsi e Co-mai e membro commissione Salute Globale della Fnomceo.

Regione Emilia-Romagna, Marche, Lazio ed altri istituzioni internazionali:

- nel mondo più del 30% dei maschi è circonciso per motivo religioso, culturale o preventivo;
- solo nel nostro paese, più di 15 mila circoncisioni vengono richieste da musulmani e non, di cui 8 mila e 500 vengono eseguite in Italia e 6500 nei paesi di origine.
- il 40% delle circoncisioni che si fanno in Italia "sono fai da te" e clandestine e causano l'aumento delle complicanze sui bambini del 15%.
- il 99% delle famiglie musulmane vuole ricorrere a questa pratica sin dai primi mesi di vita dei bambini;
- per colpa della Pandemia è aumentata la lista d'attesa, il costo della circoncisione in privato e, di conseguenza, il mercato nero e le circoncisioni "fai da te" (clandestine).

Ricordiamo le nostre ultime statistiche a riguardo che vengono aggiornate di continuo a livello nazionale ed internazionale, e sono già state inserite nelle delibere regionali;

Ufficio Stampa Uniti per Unire
www.unitiperunire.org - 3387177238



MCB OPERATORI *in*

"MASSOIDROTERAPIA"

Diventa un professionista sanitario aus.

Iscriviti al corso!

www.stgcampus.it

Titolo riconosciuto dal Ministero della Salute



Fa' che il cibo sia la tua medicina

Spirulina e difese immunitarie



di Angelo Maria Di Fele, Specialista in Allergologia ed Immunologia clinica, Specialista in Geriatria e Gerontologia, Specialista in Medicina preventiva, membro del Comitato scientifico di ND

Come più volte è stato sottolineato, anche in questa rivista, l'eredità positiva del periodo pandemico che ha sconvolto per oltre due anni l'intero mondo, è quella di avere riportato giusta attenzione all'igiene, in senso generale, e alla necessità di tenere alta la guardia verso microrganismi potenzialmente patogeni, i "nemici invisibili" presenti nell'aria, negli ambienti dove si vive o si lavora, e nei cibi, superando definitivamente l'inadeguato senso di sicurezza che l'era antibiotica aveva generato. Gli stili di vita, le stesse abitudini alimentari, possono produrre effetti virtuosi importanti in tal senso, seguendo semplicemente gli insegnamenti della

Natura. Molto ci viene dalle nostre tradizioni, è vero, ma altro deve essere ancora acquisito e messo in pratica, superando pigrizia mentale ed abitudine, soprattutto parlando di alimenti che sembrano "nuovi", ma dalla storia antichissima.

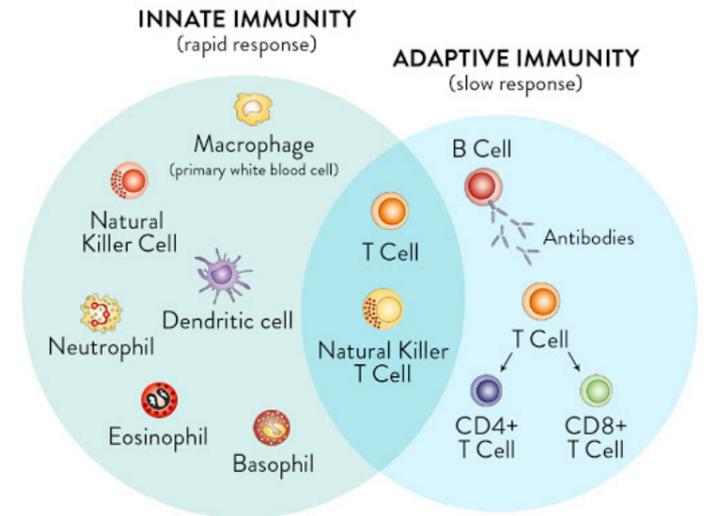
SPIRULINA: DA CIBO DEGLI DÈI DELLE CIVILTÀ PRECOLOMBIANE A "SUPERFOOD DEL XXI SECOLO" E VALIDO SOSTEGNO ALL'IMMUNITÀ

Le "microalghe", termine improprio, visto che si tratta di Cianobatteri, ma che identifica immediatamente l'ambiente d'origine di questi microrganismi (l'acqua) e in particolare la *spirulina*

(genere *Arthrospira*), da millenni impiegata quale alimento da popolazioni precolombiane nel continente americano ed in Africa, stanno giustamente destando crescente interesse medico-scientifico per le straordinarie proprietà a sostegno della salute umana nei più svariati ambiti di strategia complementare, dalla Diabetologia all'Ematologia, dalla Medicina sportiva alla Gerontologia. Scopo di questo breve articolo, è mettere in luce un aspetto che, anche a seguito della recente pandemia, risulta di particolare interesse: quello immunologico.

La spirulina, svariata volte più ricca di qualsiasi carne in proteine nobili, con tutti gli aminoacidi, compresi quelli "essenziali" per l'uomo (al punto da essere stata definita dall'OMS "Miglior cibo del XXI secolo"), gode infatti di vasta letteratura internazionale a supporto di una riconosciuta azione di stimolo linfocitario, fondamentale supporto delle difese immunitarie.

Una ricerca di A. Finamore et Al. pubblicata nel gennaio 2017 su una importante rivista scientifica internazionale, reperibile su PubMed al seguente link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28182098/> ("Antioxidant, Immunomodulating, and Microbial-Modulating Activities of the Sustainable and Ecofriendly Spirulina" – "Attività antiossidanti, immunomodulanti e di modulazione microbica di una spirulina sostenibile ed ecologica") può rappresentare una importante base di approfondimento per esperti

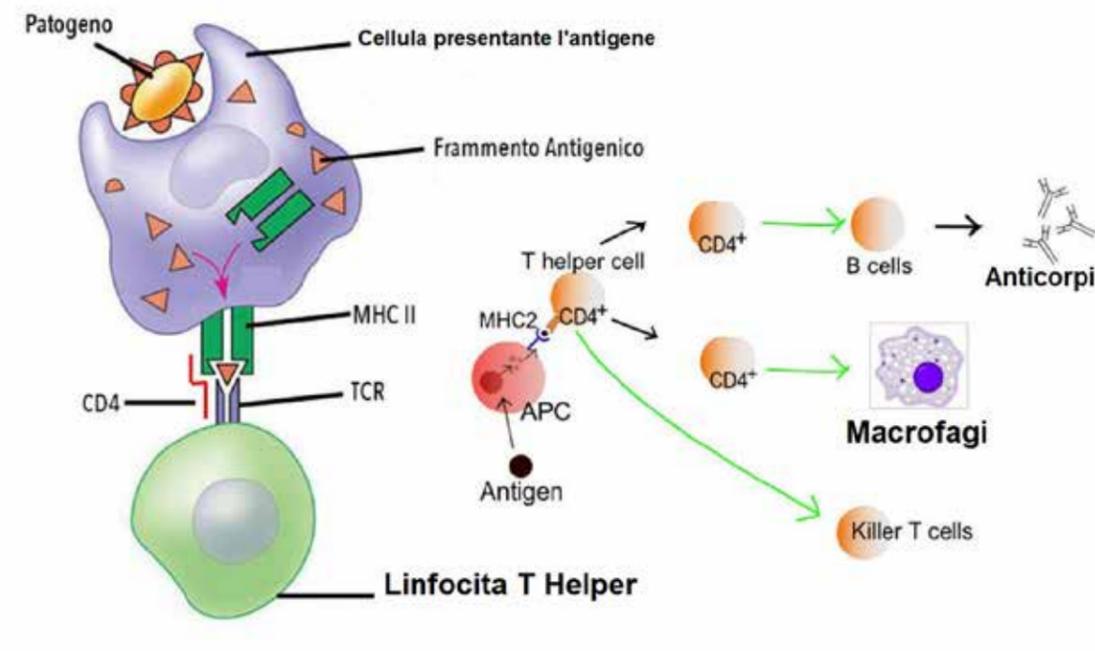


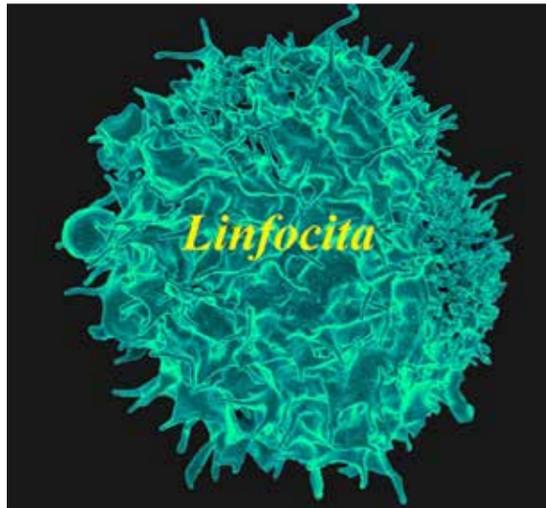
sull'argomento, dato però il carattere divulgativo di questa rivista, basti sottolineare, per entrare nell'argomento, che l'assunzione sistematica di spirulina nella alimentazione quotidiana, per la presenza di composti funzionali, quali fenoli, ficocianine e polisaccaridi, con effetti antiossidanti, antinfiammatori e immunostimolanti, appare in grado di agire in modo efficace e costante sulla cosiddetta "immunità innata", favorendo produzione e attività dei linfociti e, in particolare delle cosiddette cellule "natural killer" del sistema immunitario, la cui principale funzione è quella di difendere l'organismo da attacchi virali e anche di mediare la "sorveglianza" immunitaria verso i tumori.

VUOTI IMMUNITARI TRANSITORI E LINFOCITI: IL FENOMENO "OPEN WINDOW"

Situazioni di reale "immunosoppressione" sono caratteristica di particolari trattamenti farmacologici o epifenomeno di talune patologie e dello stesso invecchiamento fisiologico. Esiste peraltro una situazione di deficit immunitario anche in soggetti perfettamente sani: stiamo parlando dell'*Open window*, termine inglese che significa letteralmente "finestra aperta" (alle infezioni), indicando una situazione, tutt'altro che infrequente, di temporaneo calo delle difese immunitarie in seguito a *stress* di qualunque genere, come può accadere dopo intensa attività fisica, fenomeno frequentemente osservabile in atleti che possono diventare maggiormente suscettibili a contagio al termine di gare partico-

DIFESE IMMUNITARIE





lamente impegnative (tappe ciclistiche, partite di calcio ravvicinate ecc.).

Problema certamente transitorio ma tale da non garantire, in determinate situazioni, una adeguata risposta immunitaria verso agenti patogeni "in agguato".

I linfociti, infatti, si riducono notevolmente, in concentrazione e attività, dopo sforzi intensi, per un periodo di tempo variabile da poche ore a qualche giorno, periodo durante il quale il soggetto risulta maggiormente esposto ad infezioni. In particolare, nel caso di atleti, la fase di riduzione delle difese immunitarie, tipica del post-esercizio, coincide con un momento in cui la possibilità di contatto con patogeni è partico-

lamente elevata: abbraccio coi tifosi, trasferimento in bus, permanenza negli spogliatoi insieme ad altri, vapore acqueo delle docce, aria condizionata presente negli ambienti, camere d'albergo non adeguatamente disinfettate, rappresentano veicoli ottimali attraverso cui agenti infettivi possono aggredire.

La soluzione è duplice: ambientale (disinfezione sistematica degli ambienti a rischio) e soprattutto soggettiva, attraverso il potenziamento delle difese immunitarie che sostanze naturali quali la spirulina, regolarmente consumata, può garantire: A.Na.M. (Associazione Nazionale Massoterapisti, Idroterapisti e Operatori sportivi) sta elaborando una ricerca osservazionale in tal senso, a conferma di risultati preliminari assolutamente incoraggianti, relativi alla bassa frequenza di contagi in periodo influenzale da parte di atleti che consumano regolarmente spirulina nella alimentazione quotidiana.

INFEZIONI AEROTRASMESSE

il nemico invisibile è nell'aria!



ALIMENTAZIONE E DIFESE IMMUNITARIE

In ossequio al noto dogma ippocratico che compare nell'occhiello di questo articolo, anche per difenderci da infezioni sostenute da microrganismi patogeni, di qualunque origine (aerotrasmesse, da contagio diretto, alimentari ecc.) dobbiamo abituarci a consumare ogni giorno alimenti vegetali pro-immunitari: Liliacee come aglio e cipolla, Crucifere come cavoli e broccoli, piante aromatiche quali salvia, rosmarino, timo, origano, prezzemolo, alcune solanacee, come il peperoncino, verdura fresca, agrumi e frutta in genere e, soprattutto, non essendo ancora patrimonio culturale diffuso, "microalga", quale la spirulina, di cui è ormai riconosciuta, come descritto, una importante azione di stimolo linfocitario, fondamentale supporto delle difese immunitarie.

La spirulina può essere aggiunta a crudo su primi piatti o misti di verdura, cereali, legumi, oppure utilizzata in formulazioni in capsule o compresse, sempre ad un dosaggio giornaliero di almeno 6-10 grammi (o anche più in determinate situazioni: vegani, sportivi, convalescenti). Essa contiene, infatti, Magnesio e Ferro, importante sostegno alle cellule immunitarie, e Ficocianina (la sostanza che conferisce il tipico colore azzurro-verde della spirulina), in grado di incrementare la produzione di anticorpi. Molto importante è che il consumo di spirulina



si accompagni a regolare assunzione di Vitamina C: in tal senso segnaliamo la presenza in commercio di integratori specifici che associano spirulina a questa vitamina.

Absolutamente da sfatare una possibile contraddizione all'uso di spirulina in soggetti ipertiroidei per presenza di iodio: a differenza delle "vere" alghe marine, raccolte o coltivate in acque che contengono questo elemento, ricordiamo che la spirulina viene coltivata solo ed esclusivamente in acque dolci, in vasche o, meglio, in "fotobioreattori", sistemi di produzione chiusi che garantiscono anche la protezione da possibili contaminazioni esterne: unica raccomandazione è infatti quella di fare uso esclusivamente di spirulina coltivata in acque incontaminate, ad evitare che la "microalga" possa avere incorporato metalli pesanti e/o sostanze chimiche tossiche, e controllata in ogni fase del ciclo produttivo.

Queste considerazioni, oltre alla straordinaria ricchezza in proteine ed oligoelementi di questo straordinario "superalimento", gettano non solo nuova luce sul significato del suo inserimento nella dieta di ogni giorno, ma stimolano anche la conseguente necessità di incrementare la coltivazione controllata di spirulina, per gli indiscutibili vantaggi ecologici, in termini di "impronta idrica", rispetto ad altre fonti proteiche.

Proprietà di alcuni grani antichi

Riscopriamo il miglio



di Halyna Kornivenko
Comitato scientifico di ND

Vivo in Italia da oltre vent'anni e una delle differenze che subito notai nelle abitudini alimentari fu la pressoché totale assenza dagli scaffali dei supermercati del miglio, (*Panicum miliaceum*), reperibile solo in negozi specializzati, a costi decisamente elevati.

Nei paese dell'Est, in particolare in Russia, Ucraina e Bielorussia, il consumo di questo cereale, noto come "пшено" (*pschenò*) è invece alto e correlato a precisi riferimenti legati a salute e benessere: mi auguro che la situazione possa presto cambiare anche in Europa, perché, oltre alla valenza nutrizionale e salutistica del miglio, emerge sempre di più la sua potenziale importanza, per sostituire coltivazioni di altri cereali, molto più impegnative sul piano econo-

mico. Prima, però, è il caso di delineare le caratteristiche nutrizionali e fitoterapiche di questo "grano antico", che associa a virtù energizzanti e diuretiche, anche proprietà antiasteniche, antianemiche, antidepressive e "adattogene" (termine utilizzato per identificare attività anti-stress, soprattutto in ambito mentale), particolarmente interessanti visto che stiamo parlando di un cibo, tutto da riscoprire.

Il miglio di cui parleremo è quello cosiddetto "dorato", commestibile se deprivato dalle bucce esterne, dure e amare; esiste anche il miglio "bruno", commestibile senza mondata, estremamente ricco di nutrienti ma di minore reperibilità.



CENNI STORICI

Sembra impossibile che, per molti italiani (a meno che non frequentino abitualmente negozi specializzati), il miglio sia considerato, di fatto, solo mangime per canarini, quando da millenni, fin dal Neolitico, era invece ampiamente utilizzato quale alimento ad uso umano in tutta l'area mediterranea e mediorientale, insieme ad orzo, farro, grani antichi e legumi, rappresentando una tipica riserva per i tempi cattivi, data la lunghissima conservabilità, anche per decenni, in ambienti adeguati.

La ben nota "polenta", alimento basilare per secoli nelle regioni settentrionali italiane, prima dell'arrivo del mais, si faceva con il miglio, e proprio nel mais, più comodo da raccogliere e passibile di macinazione più fine rispetto ai grani di miglio, va ricercata la principale causa dell'abbandono di questo prezioso e sottovalutato chicco dorato, per lo meno in occidente (nel vicino Est e nel continente africano non è così). Il ciclo vegetativo del miglio consente semina ad aprile e raccolto un paio di mesi dopo, a giugno, senza necessità di particolari concimi e adatto anche a suoli "magri". La raccolta, oggi, è meccanizzata, e comporta una selezione con opportune apparecchiature per separare il miglio da altri semi solo somiglianti. Anche la decorticazione, per preparare il prodotto più facilmente utilizzabile e deprivato di glutine, è oggi meccanizzata. In sintesi, chi intende coltivare miglio deve mettere in preventivo costi strutturali importanti, e ciò spiega, con l'attuale ridottissima domanda occidentale, i costi elevati,



ti, destinati inevitabilmente a crollare, in economia di scala, quando taluni progetti finalizzati al recupero del miglio, per motivi principalmente ecologici, prenderanno il giusto sviluppo.

ASPETTI NUTRIZIONALI

Ottimamente digeribile, il miglio è decisamente più ricco in sali minerali rispetto ad altri cereali, abbondando in ferro, magnesio, fosforo, fluoro e silicio. L'apporto di silicio, fondamentale per il metabolismo del calcio, era un tempo garantito dai vegetali a foglia larga, ma le coltivazioni estensive hanno impoverito questa fonte, lasciando al luppolo della birra e al miglio la più importante possibilità di fornire un elemento fondamentale per il benessere della pelle, delle unghie, dei capelli, per lo smalto dei denti e per la salute di ossa e articolazioni. Il profilo proteico è decisamente superiore a quello del frumento e del riso, e quello lipidico è caratterizzato da una particolare abbondanza di grassi "buoni" (grassi insaturi, che rappresentano circa l'80 % del totale).

In Fitoterapia il consumo regolare di miglio è suggerito fondamentalmente quale:

- diuretico,
- energizzante,
- antistress (fisico e mentale),
- antianemico,

inoltre, in medicina popolare, quale antiabortivo (nella mitologia germanica una dea protettrice della fertilità e delle gestanti abitava su una montagna nota come "Monte del Miglio". Per l'assenza di glutine, inoltre, il miglio decorticato rappresenta è un alimento adatto ai pazienti affetti da celiachia e ai soggetti intolleranti.



ASPETTI CULINARI

Il sapore del miglio è destinato a sorprendere chi lo prova per la prima volta, moltissimo dipende però, ovviamente, dalla preparazione: come “base”, il miglio decorticato va lavato accuratamente (per togliere l’amaro di residui del tegumento) e cotto in una quantità d’acqua doppia rispetto al suo volume, solo per un paio di minuti dall’ebollizione, dopo di che va lasciato nella pentola, con coperchio chiuso, per almeno altri venti minuti, per completare una cottura che lo renda tenero e, al tempo stesso, coi grani ben separati. Una cottura più prolungata, ma sempre con poca acqua, è adatta invece a preparazioni in cui si utilizzi il miglio come una specie di polenta. Il sapore, già di per sé delicato e gradevole, può essere modificato a piacere aggiungendo aromi. Il miglio si presta, comunque, a molteplici ricette dopo la preparazione della base precedentemente descritta:

- condito con olio extravergine d’oliva (o burro, meglio se chiarificato) e aromatizzato con zafferano, da sciogliere in poca acqua calda, può costituire un gustoso primo piatto (che diventa “piatto completo” aggiungendo a fine cottura una decina di grammi di scaglie di spirulina a porzione, per l’elevatissimo apporto proteico) o rappresentare un eccellente contorno;
- a questa base (eventualmente sostituendo lo zafferano con paprika, dolce o piccante a seconda dei gusti) si possono aggiungere a piacere olive, o legumi, pezzetti di pomodoro maturo, piccoli dadi multicolori ricavati tagliando dapprima a strisciole peperoni rossi, gialli e verdi, aggiunti a crudo, e può servire anche per accompagnare quale contorno pesci, molluschi, crostacei e cozze sgusciate (qualcuna va lasciata col guscio, per l’aspetto cromatico del piatto);

Il miglio può anche essere aggiunto verso fine cottura (ultimi venti minuti) nella preparazione della polenta di mais, oppure può essere:

- aggiunto alla farina di semola di grano duro per preparare “semolini”;
- miscelato a uova e formaggio grattugiato (o alternative vegane al formaggio, quali tofu e seitan), prezzemolo tritato e aglio, rappresentando un impasto ideale per polpette da infarinare e friggere o cuocere al forno;
- aggiunto anche a preparazioni per biscotti e dolci in genere: in particolare ricordo il “Pan meïn” (“Pane di miglio”), di meneghina tradizione, deliziosa preparazione anticamente a base di farina di miglio, oggi sostituita con farina di mais macinata fine.

Per finire, riducendo a metà sia la quantità di acqua che il tempo di cottura, si può utilizzare il miglio per farcire le zucchine, peperoni o melanzane al forno;

ASPETTI AGRONOMICI

La coltivazione di questo cereale, appartenente alla famiglia delle Graminacee, o Poacee, risale alla preistoria, come anticipato, risultando tra gli alimenti più digeribili, nutrienti, e di lunga conservabilità, al punto che, si narra, nel 1378 salvò i veneziani dagli effetti di una gravissima carestia. Per le ridotte esigenze il miglio è di fatto coltivabile ad ogni latitudine, dai paesi tropicali ai climi freddi di Nordeuropa e Nordamerica, con variazioni cromatiche (dal rosso-porpora, al nero, giallo, verdastro, bianco e grigio) e dimensionali sia del seme che della pianta. Data la notevole resistenza alla siccità, si adatta alla coltivazione anche in aree semidesertiche, senza interventi di irrigazione e senza particolari esigenze concimazione e di caratteristiche del terreno, crescendo anche su suoli poveri o, addirittura, sassosi. La raccolta va effettuata prima del completo sviluppo della spiga, che si sgrana con facilità.



ATA
ASSOCIAZIONE
TOSSICOLOGI E TECNICI
AMBIENTALI



DIVENTA
**TECNICO AMBIENTALE
IN BIOSICUREZZA**
«Trattamento ARIA»



www.atta.bio

La scuola di ieri

A.A.A. Un sorriso per la scuola cercasi



di Paola Cadonici,
Pedagogista,
Psicoterapeuta,
Logopedista,
membro del
Comitato
scientifico
di ND

La scuola del passato prossimo era abitata da tre tipologie di studenti: i secchioni, gli asini e gli svogliati. I primi erano solitamente bruttini, timidi, impacciati, sempre alla ricerca di un riscatto sociale attraverso i voti che oscillavano da 9 a 8 e nei momenti peggiori scendevano a 7. Erano ragazzi e ragazze che vivevano in funzione dello studio per non avere del tempo libero da impiegare con i coetanei. I loro genitori parlando dei risultati scolastici con amici e conoscenti si inorgoglivano e fantasticavano su un possibile, probabile, anzi certo, avvenire brillante nel mondo del lavoro. I secondi, forti della loro ignoranza abissale che non provavano nemmeno a colmare, vivevano in modo spensierato. I loro genitori, sconfortati dai pessimi voti, non si facevano illusioni e guardavano con molto realismo a futuri lavori di tutto rispetto: meccanico, idraulico, elettricista... Appartenevano alla terza categoria, la più nutrita, gli studenti che collezionavano insufficienze e impreparati, ma si mantenevano a galla con qualche stiracchiato sei. A primavera inoltrata, quando si sentivano alle strette, con una grossa studiata salvavano l'anno dalla bocciatura o al peggio se la cavavano con qualche materia da rimediare a settembre.

I loro genitori ai colloqui scolastici si sentivano ripetere: *“Le capacità ci sono, ma l'impegno non è costante”*. A

conti fatti, tutte e tre le categorie trovavano le loro gratificazioni: i secchioni erano stimati, gli asini, in quanto gaudenti zucconi, erano simpatici a tutti e gli svogliati sentivano che genitori, compagni e insegnanti facevano il tifo per il loro recupero.

LA SCOMPARSA DEGLI ASINI

Anche oggi gli studenti sono divisi in tre categorie: i bravissimi che in pagella hanno solamente 10, i fenomeni con quozienti intellettivi superiori alla norma e i giustificati che sarebbero dei geni se non soffrissero della disfunzione A, B, C...

Purtroppo, quando si è dato fondo all'alfabeto e si arriva alla disfunzione Z, le etichette non bastano e per allontanare lo spettro dell'asineria diventa necessario ricorrere alla certificazione. Gli alunni certificati possono seguire due tipi di percorsi scolastici: differenziato, con obiettivi minimi. Nel primo caso ci si discosta dal programma ufficiale e si percorrono percorsi alternativi che mirano ad inserimenti lavorativi protetti.



Nel secondo si ridimensiona l'apprendimento e si portano gli studenti ad acquisire il titolo di studio qualificato e riconosciuto. Siamo arrivati ad una sorta di buonismo scolastico che ha ripercussioni negative: illude gli studenti e le loro famiglie sulle reali capacità cognitive e porta ad un pericoloso ribasso del livello professionale. Fatto salvo che il diritto allo studio debba essere garantito a tutti, viene spontaneo domandarsi se i diplomi ottenuti con gli obiettivi minimi diano garanzie sufficienti di professionalità nel mondo del lavoro.

Chi vorrebbe che ad analizzare i propri campioni di sangue e di urina fosse un tecnico di laboratorio diventato tale con gli obiettivi minimi? Ci sono le condizioni perché il referto sia affidabile? I programmi prevedono esercizi difficili per i fenomeni che possono potenziare il loro quoziente intellettivo, semplici e semplificati

per i certificati che non possono e non devono essere messi di fronte alla più piccola difficoltà. La scuola d'oggi assomiglia ad una moneta che ha due facce: una buonista e una meritocratica. In cerca di soddisfazioni si sintonizza sui bravi, li trasforma in bravissimi per sollevare il livello della classe e li spinge ad una competizione con se stessi e con gli altri. L'unico voto degno di nota diventa 10, 9 lascia un vago sapore di sconfitta, 8 è solo dignitoso, 7 è considerato quasi un'insufficienza. I bravissimi, che vivono costantemente con la paura di non potere mantenere la posizione vincente, non riescono a godere dei successi, spesso vanno dallo psicologo per gestire l'ansia da prestazione e hanno la lacrima facile quando non ottengono 10. Se i migliori sono sempre sulle spine, i giustificati non se la passano meglio. E' più dura la vita per chi non può conoscere la sconfitta o per chi è legittimato nei propri limiti e viene protetto da ogni frustrazione possibile?

FRUSTRAZIONE CERCASI

Quanto la scomparsa delle frustrazioni abbia lasciato un vuoto educativo incolmabile lo dimostra la storia di Zanolin, uno scienziato nato a Ozzano Taro, un piccolo paese in provincia di Parma. Al liceo scientifico i suoi risultati erano scadenti in Fisica e disastrosi in Matematica. Dato il basso profitto, una delle insegnanti gli consigliò di cambiare scuola e di cercarne una più adatta alla sua scarsa propensione scientifica. *“Sono state proprio le parole della professoressa a farmi da stimolo, le devo molto”* ha commentato Zanolin nel corso di un'intervista. Il suo nome si è aggiunto alla schiera dei geni incompresi dalla scuola, nella quale spicca anche Einstein. Senza quella dolorosa frustrazione, che lo ha costretto a tirare fuori le sue risorse e accettare una sfida apparentemente impossibile, forse Zanolin non sarebbe diventato scienziato e la Scienza non avrebbe fatto i progressi sulle onde gravitazionali, grazie a lui¹. Se fosse nato qualche anno dopo avrebbe corso il rischio di trovarsi tra i tanti alunni certificati.

INSEGNANTI: DAL POTERE ALLA SERVITÙ

A governare sulla popolazione discendente del pas-

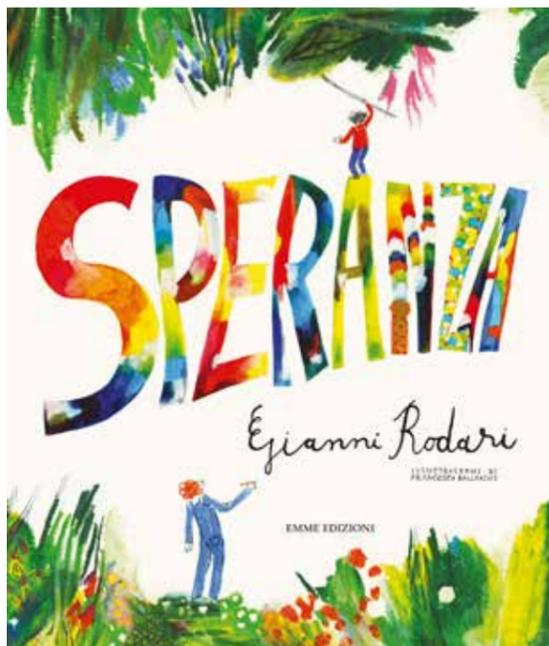
1) R. Longoni, Zanolin, da Parma alle nuove frontiere dell'Universo, articolo Gazzetta di Parma 13 febbraio 2016



sato erano gli insegnanti, sovrani senza scettro e senza corona ma con potere decisionale assoluto sulla didattica, sulle punizioni e sui salvataggi in extremis. Temuti dai discenti e stimati dai loro genitori, sembravano al di sopra delle critiche. Quando, dopo anni di frustrazioni per il basso salario e la scarsità di soddisfazioni, si trasformavano in caricature di se stessi venivano presi in giro dagli studenti. A quei tempi si divertivano i motteggiatori e i motteggiati perché l'ironia era benevola.

Sembrano passati secoli da un tale scenario. Sulla scuola è calata una triste cappa plumbea e ora non sorride più nessuno, anzi, al di qua e al di là della cattedra ci sono solo visi tirati e denti stretti.

Gli insegnanti sono diventati dei servi vessati dai manager scolastici, meglio conosciuti come dirigenti, dai programmi dissennati, da una bu-



rocrazia demenziale, dagli esperti armati di test, certificazioni, dettami e prescrizioni, dai tiranni spietati vestiti da genitori e dagli studenti sempre più ignoranti e maleducati.

NOSTALGIA

Come non rimpiangere la scuola che considerava gli errori di ortografia, le esitazioni nella lettura, i conti che non tornavano come normali passi verso la conquista di competenze, l'indisciplina, la timidezza e la spavalderia come prove comportamentali nella formazione della personalità? È molto difficile resistere alla tentazione di fare della dietrologia. Abbiamo fatto davvero dei progressi considerando le difficoltà d'apprendimento, l'incontenibilità e la timidezza solo come patologie? Se su Pinocchio aleggia lo spettro della dislessia, su Gian Burrasca quello della caratterialità e sul Brutto Anatroccolo quello dell'autismo, Pollicino non potrà più perdersi nel bosco dell'infanzia per trovare se stesso con la crescita. La Fiaba, che ha raccontato dall'inizio del mondo quanto bisogna sbagliare per imparare, ora può solo descrivere il disincanto di una quotidianità malata. Visto che nessuno ha voglia di crescere in una realtà triste e senza speranza, la paura che Peter Pan si moltiplichi a dismisura è giustificata. Apprendimenti zoppicanti e difficoltà relazionali inviati con troppa facilità alla rieducazione spesso avrebbero bisogno solo di un rimedio chiamato Educazione fatto di pazienza e attesa fiduciosa. Oggi si preferisce medicalizzare che educare. Peccato.

NECROLOGIO

Hanno assistito al funerale del diario pedagogisti, psicologi e insegnanti della vecchia guardia, tutti consapevoli che con lui scompare l'ultimo baluardo della responsabilizzazione. Il diario ha accompagnato generazioni di studenti che appuntandosi i compiti per il giorno successivo si assumevano la responsabilità dei propri doveri davanti alle famiglie "Per domani non devo fare nulla, posso andare a giocare; Non hanno ancora corretto i compiti in classe; Hanno spostato le interrogazioni; Non si sa ancora quando ci saranno i colloqui con gli insegnanti...".

Quando era ancora in vita i diavoli facevano le pentole ma non i coperchi, prima o poi le bugie

finivano per essere scoperte sui compiti tralasciati a favore dei giochi, sui brutti voti delle verifiche, sulle interrogazioni, sui colloqui e, quando la verità veniva a galla, nessun santo poteva salvare il reo dalla giusta punizione. Ora che tutto è memorizzato fedelmente nel registro elettronico, teoricamente gli studenti non dovrebbero avere scampo, ma i diavoli hanno imparato a fare i coperchi. Visto che la responsabilità del controllo è affidata ai genitori, molti impedimenti possono frapporsi tra i compiti realmente assegnati e la loro esecuzione a casa: difficoltà della rete, impegni di lavoro da parte di chi deve controllare e comunicare, omissioni di insegnanti che non scrivono sul registro elettronico... Sono molti gli studenti che dopo un pomeriggio trascorso tra videogiochi e telefonini fanno le vittime: "Non ho potuto fare i compiti, non sapevo cosa fare per domani". E al momento della cena di fronte all'inadempienza si può solo dare la colpa al genitore che non si è informato, all'insegnante che non ha scritto sul sito quanto avrebbe dovuto, alla rete che è inaffidabile... L'unico a non avere colpa è lo studente che a scuola non è stato attento e non ha memorizzato i compiti "Mi dovette fare la giustificazione per domani". Purtroppo la giustificazione viene preparata e alla vittima innocente della situazione non resta che consolarsi con l'ennesima partita al videogioco dopo la cena. Il diario non conteneva solo i compiti e le comunicazioni casa-scuola, ma scarabocchi, appunti, pensieri, sogni, speranze, dolori... Più che un diario di scuola era un diario di vita, di quel pezzo di vita compresa tra settembre e giugno.

L'ODIerna TRISTEZZA DEGLI ERRORI

Gli errori sono caduti in disgrazia, da tentativi maldestri si sono trasformate in tristi malattie da curare in ambienti medici. Rodari nel periodo d'oro della pedagogia, quella che credeva nell'apprendimento gioioso, rideva bonariamente degli svarioni sui quaderni e faceva sorridere i responsabili.

Nel suo giocoso "Filastrocche in cielo e in terra²⁾" parla di una parentesi aperta e mai richiusa da uno scolaro distratto. La poverina per colpa delle correnti d'aria si busca un raffreddore, ma



tra uno starnuto e l'altro trova la forza di far scrivere: "Chi mi apra, mi chiuda per favore". Rodari racconta degli abitanti di Como che si trovano rinchiusi nei cassetti di un comò per colpa di un accento sconsiderato, di una virgola messa al posto di un punto che deve reggere il peso di cento paroloni (anche quelli con l'accento)... Ma visto che non ci sono solo disgrazie a questo mondo, descrive anche il riscatto dello Zero snobbato da tutti che si mette in coppia con il numero 1 e diventa un'autorità rispettata da tutti. Rodari trova il modo di abbassare la cresta ad un punto tanto piccolo quanto presuntuoso che predice la fine del mondo dopo di lui. La punizione è davvero esemplare: il millantatore viene piantato in asso a mezza pagina e il mondo continua una riga più in basso.

SPERANZA

Che fare per risollevare il morale alla scuola che è triste e malata? Le parole di Rodari possono darle una sferzata alla fiducia:

*"Se avessi una botteguccia
fatta di una sola stanza
vorrei mettermi a vendere
sai cosa? La speranza.*

.....
*E alla povera gente
che non ha da campare
darei tutta la speranza
senza farla pagare³⁾.*

In mezzo a tanta indigenza spicca quella della scuola divenuta povera dal punto di vista materiale e spirituale. Sarebbe bello aprire una bottega della speranza tutta per lei.

2) G. Rodari, Filastrocche in cielo e in terra, Einaudi, Torino 1974

3) G. Rodari, Speranza in Filastrocche in cielo e in terra, Einaudi, Torino 1974



a cura di **Rossana Pessione**
Giornalista

Oltre il bio: il dolce sapore di un'agricoltura più etica



Cosa significa andare "oltre il bio"?

Vuol dire coltivare utilizzando solo acqua, con gli enormi benefici che ne conseguono: stop a pesticidi e sostanze chimiche e, di conseguenza, agricoltori e consumatori non esposti ai loro effetti nocivi per la salute, piante più sane e resistenti, prodotti più buoni e nutrienti, impatto inquinante sull'ambiente azzerato.

"È giusto che i consumatori, dopo aver constatato l'intenso sapore dei prodotti coltivati con questo metodo, siano al corrente anche della loro purezza."

Ci occupiamo di controllare la crescita delle piante, permettendo loro di difendersi dai parassiti in maniera naturale. Per questo motivo andiamo oltre il bio, i nostri prodotti non hanno traccia di trattamenti chimici" spiega entusiasta Luciano Gastaldi, ricercatore scientifico della Ied Bioe Italia. Da qui l'idea di fondare il marchio "oltre il bio", per permettere ai consumatori di riconoscere la nobile origine dei prodotti sia nei ristoranti, che dai produttori stessi. Il tutto, inoltre, è visibile sulla mappa presente nel sito della Bioe Ied Italia. Ne parliamo qui:

<https://www.ilfont.it/agroalimentare-ecologia/oltre-il-bio-il-dolce-sapore-di-unagricoltura-piu-etica-105100>

Calo del desiderio maschile: quali sono le cause?

Il calo del desiderio colpisce molti uomini e molte donne.



Resta, però, un argomento di cui è complesso parlare ed è difficile da affrontare in quanto, la libido ha un ruolo importante nel concetto di virilità. Dietro a un basso desiderio sessuale, potrebbe non esserci solo la causa legata a un problema di uno o entrambi i partner, ma potrebbe nascondersi una motivazione collegata a una malattia dell'apparato riproduttivo, che deve essere trovata, trattata e curata.

Tra le principali cause del calo della libido maschile si riscontrano: età, basso livello di testosterone, malattie croniche, depressione, assunzione di farmaci.

Ne parliamo qui:

<https://www.ilfont.it/salute/calodel-desiderio-maschile-quali-sono-le-cause-105517>



Pressione alta: quali sono gli alimenti che aiutano ad abbassarla?

In Italia l'ipertensione arteriosa è un problema che colpisce in media il 33% degli uomini e il 31% delle donne, per questo, la pressione sanguigna è un valore metabolico importante da tenere sotto controllo per prevenire malattie cardiovascolari

gravi come ictus, ischemie e infarti.

Per abbassare la pressione ci sono alcuni accorgimenti che possiamo seguire come: non fumare, fare attività fisica regolarmente e avere un'alimentazione sana ed equilibrata. I cibi che aiutano ad abbassare la pressione sanguigna sono molti, e sono di facile reperibilità

Ne parliamo qui:

<https://www.ilfont.it/alimentazione/pressione-alta-quali-sono-gli-alimenti-che-aiutano-ad-abbassarla-105537/>

Malattie reumatologiche: si potranno prevenire grazie alla ricerca

Artriti, artrite psoriasica, lupus, connettiviti e sclerosi sistemica, possono avere pesanti riflessi sulla qualità di vita dei malati.



Fino a vent'anni fa se ne curavano solo i sintomi, con cortisone e analgesici, negli ultimi anni si sono fatti avanzamenti molto importanti grazie a farmaci in grado di colpire selettivamente solo le sostanze coinvolte nello sviluppo della malattia, farmaci intelligenti, come anticorpi monoclonali o falsi recettori, che possono essere estremamente efficaci.

Ne parliamo qui:

<https://www.ilfont.it/salute/malattie-reumatologiche-si-potranno-prevenire-grazie-alla-ricerca-104233/>

Addominali: gli esercizi da evitare e quelli su cui puntare

Cosa siamo disposti a fare per avere un addome piatto, tonico e con muscoli ben definiti? Lo sa bene chi per avere una pancia da atleta trascorre ore in palestra. Ma non tutti gli esercizi che siamo soliti praticare per tonificare gli addominali fanno bene, anzi. Massimo Spattini, Medico Chirurgo, Specialista in Scienze dell'Alimentazione e in Medicina dello Sport ci spiega, passo dopo pas-



so, come eseguire un allenamento perfetto per gli addominali.

Ne parliamo qui:

<https://www.ilfont.it/benessere/addominali-gli-esercizi-da-evitare-e-quelli-su-cui-puntare-104014/>

Alopecia, aumenta quella femminile: è donna 1 paziente su 3

Non solo gli uomini. L'Alopecia, cioè la progressiva perdita dei capelli, oggi è molto diffusa anche tra le donne ed è un fenomeno in aumento. Sono circa 4 milioni le donne italiane che convivono con questo problema, circa il 13% della popolazione femminile. Si tratta principalmente dell'Alopecia androgenetica, più comunemente diffusa tra gli uomini: ne soffre complessivamente il 39% della popolazione maschile e all'età di 50 anni interessa almeno la metà degli uomini e il 30% delle donne. Esistono poi diverse tecniche innovatrici che possono stimolare i capelli in accompagnamento alle terapie sistemiche.



Ne parliamo qui:

<https://www.ilfont.it/benessere/alopecia-aumenta-quella-femminile-e-donna-1-paziente-su-3-104177/>



Unità senza memoria

La malaunità italiana del 1860 vide tra le pagine più nere gli eccidi di civili nel Regno due Sicilie da parte dell'Esercito Italiano, invasore di uno stato straniero. Invasione senza dichiarazione di guerra, metodi cruenti, fucilazioni, rappresaglie, deportazioni, per dieci lunghi anni. Quando, 70 anni dopo, a macchiarsi di simili atrocità furono i nazisti, vennero universalmente considerati responsabili di crimini di guerra contro l'umanità, punibili con la pena estrema, in Italia no. L'Italia non ha giorno della memoria delle stragi, degli eccidi, della deportazione nella guerra civile al Sud, all'Unità italiana. I due poteri più importanti, la Chiesa e lo Stato, le istituzioni più rappresentative, sul piano morale e civile, hanno nascosto, coperto, negato, mistificato la risorgimentale "nazificazione ante litteram" del Regno due Sicilie, messa in atto 70 anni prima del nazismo. Si ignora il numero dei civili passati per le armi senza processo o dopo un sommario verbale di un tribunale di guerra una sommaria esecuzione per fucilazione di uomini, donne, ragazzi. Le feroci fucilazioni sommarie degli insorgenti sono state omesse e rimosse dalla storiografia accademica, dalle istituzioni pedagogiche, dai libri scolastici, dalla divulgazione storica, da mass media, giornali, politica ed istituzioni. Tutte realtà con ogni evidenza controllate da poteri occulti, anche sovranazionali, che hanno così potuto nascondere le stragi di civili dell'esercito italiano e la deportazione di civili attuata dal Ministero dell'Interno nella Divisione 1, Sezione 1, in almeno 25 lager al centro nord.

Lager come veri e propri campi di concentramento, detti con linguaggio ministeriale *luoghi di relegazione*, dove si scontava un periodo variabile di prigionia e lavori forzati senza processo e senza provare alcun reato. Il parlamento del Regno d'Italia approvò la legge 15



agosto 1863, n. 1409 che all'art. 2 legalizzava le fucilazioni, all'art. 5 legalizzava la pratica della deportazione al domicilio coatto. I ministri della destra liberale al governo, l'autorità politica, praticarono la deportazione di civili per motivi politici senza alcuna forma di giudizio. Le istituzioni civili e religiose hanno coperto i responsabili, hanno nascosto i crimini commessi dai militari sabaudi su ordinazione di loro stessi e dai governi liberali, stragi e deportazione di massa, sotto il manto ipocrita del nuovo regime unitario risorgimentale.

Vandea. La storia d'Europa moderna e contemporanea ha in sé due Vandea, una dichiarata apertamente riconosciuta e ricordata, l'altra nascosta e resa invisibile dalla mitologia del Risorgimento, oscurata dalla storiografia ufficiale filo risorgimentale. Le due Vandea hanno alcuni punti in comune, una è in un dipartimento

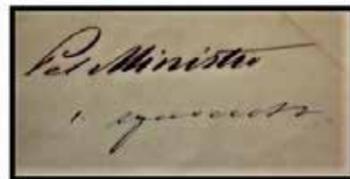
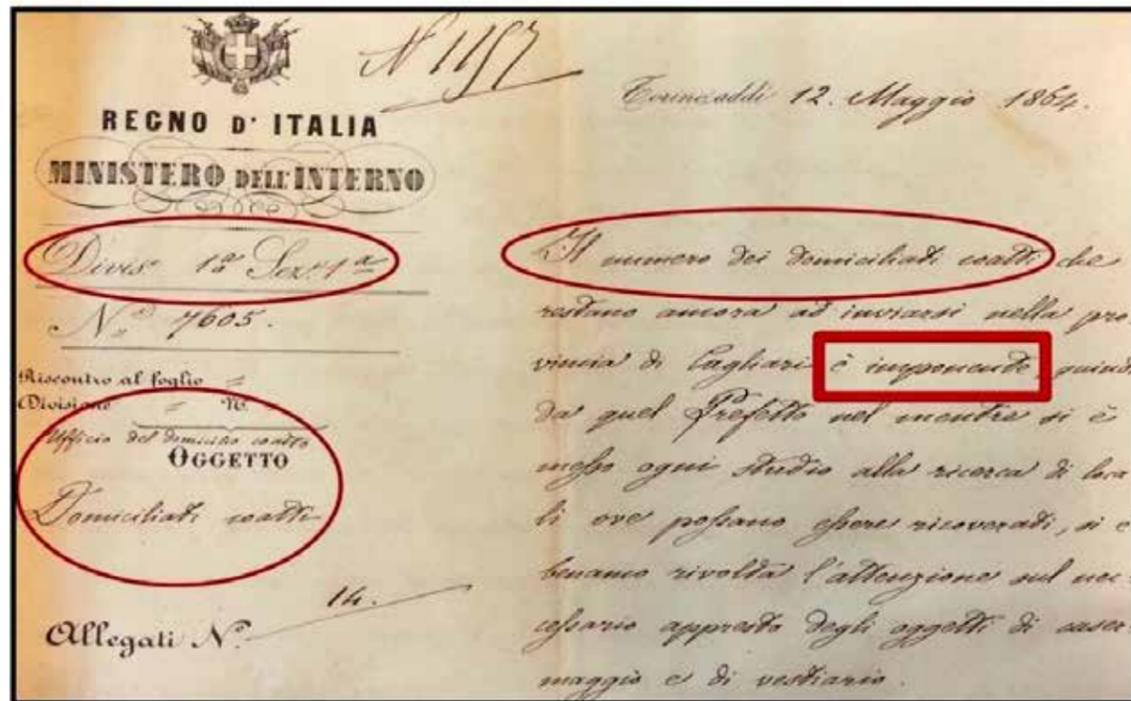


francese, bagnata ad ovest dall'Oceano Atlantico, l'altra è nel Meridione d'Italia bagnata dal Mediterraneo. Una fu l'insorgenza di contadini francesi legati alla tradizione cattolica, alla nobiltà e alla monarchia che si ribellarono contro il governo di Parigi, l'altra fu l'insorgenza di popolazioni civili del Meridione legate alla tradizione cattolica, alla nobiltà e alla monarchia che si ribellarono ad un esercito invasore sceso ad occupare *manu militari* il Regno due Sicilie, uno Stato autonomo indipendente e riconosciuto da tutte le diplomazie europee. La Vandea francese ebbe la coscrizione obbligatoria, motivata per difendere il Paese dagli attacchi di Prussia, Austria e Inghilterra. L'italiana ebbe la leva obbligatoria motivata dalle ambizioni militari della monarchia venuta dalla Savoia francese. Entrambe le Vandea ebbero il tragico epilogo della sanguinosa repressione e terribili massacri, il prezzo pagato dalle popolazioni del Meridione per la disunità d'Italia ottenute con il sangue di

centinaia di migliaia di resistenti e contro la volontà popolare, un sud relegato da allora in poi a colonia interna.

Fucilazioni. Tutto il mondo accademico italiano, schierato per opportunità con il negazionismo oltranzista, continua a commettere consapevolmente l'errore grave di occultare gli eccidi commessi per l'unità. Persa la credibilità, l'insegnamento della storia contemporanea è solo cassa di risonanza del potere, ma presto dovrà affrontare le verità documentate *"dell'universo concentrazionario Sabauda"*, dei numerosi eccidi e delle stragi perpetrate in oltre 74 paesi del Meridione d'Italia. La feroce scia di sangue disseminata dagli unificatori sotto la guida di Francia e Inghilterra è giunta alla coscienza civica collettiva. Testimone della lotta sanguinaria all'insorgenza politica detta spregiativamente "brigantaggio", è l'espressione di Nino Bixio, luogotenente di Garibaldi, nel 1863 in fronte al

DEPORTAZIONE DI STATO
La prima pulizia etnica della storia europea contemporanea



governo e al Parlamento con quelle sue energiche parole: «Nelle Province meridionali si è inaugurato un sistema di effusione di sangue; non è col sangue ma colla giustizia che si fa l'Italia».

Deportazione di civili. Storici ed accademici dovranno spiegare l'azione politica della Sezione 1, Divisione 1, Ufficio del domicilio coatto creata nel ministero dell'Interno da Silvio Spaventa, ideatore ed attuatore nel 1862 delle deportazioni di civili dal Meridione d'Italia; in soli 10 anni di furia unificatrice è ragionevole stimare in almeno 160.000 civili deportati. Gli storici salariati dovranno spiegare alla società civile l'enorme contraddizione della loro versione dei fatti unitari non corrispondente ai documenti rinvenuti negli Archivi di Stato. Dovranno

spiegare l'enorme baratro istituzionale causato dall'agire politico di Silvio Spaventa in totale violazione degli elementari diritti stabiliti dallo Statuto Albertino nel deportare al domicilio coatto uomini, donne, anziani, bambini. Spaventa lo zio di Benedetto Croce, deportatore di civili, che concluse la sua carriera istituzionale come primo Presidente della quarta sezione del Consiglio di Stato. Tutti dovranno fare i conti con il Croce che a capo del prestigioso Istituto Storico Napoletano che nasconde, omette, rimuove l'operato criminale di suo zio Silvio.

Italia colonia inglese e francese. Le prove schiaccianti della partecipazione del Risorgimento italiano da parte delle due potenze coloniali europee, grazie a ricercatori indipendenti, oggi sono di dominio pubblico, solo gli storici ed

accademici di regime italico insistono sulla falsa propaganda risorgimentale. Le mire anglo-francesi sui domini dell'Impero Ottomano, l'apertura del canale di Suez per l'espansione coloniale (economica e militare) di India e Sud est asiatico fu il vero motivo della guerra civile al Meridione e dell'unità italiana. All'aggressione armata del Sud seguì la depredazione delle ricchezze e delle capacità produttive e l'indurre pauperismo ed emigrazione. Urbano Rattazzi, Quintino Sella, Gioacchino Pepoli, Agostino Depretis, Carlo Persano sono solo alcuni tra i trimi emissari per la demolizione dello stato sociale del Regno Due Sicilie. Il regista dell'introduzione di un asfissiante sistema fiscale fu il ministro delle finanze Sella che insieme a tutti i ministri liberali crearono sin dal 1862 in poi la "questione meridionale" che compiacenti storici stipendiati hanno artatamente spalmato nella lombrosiano atavismo, inesistente in precedenza al 1860.

Emigrazione. Tutto il processo unitario è propaganda della mitologia risorgimentale, tutt'ora i vertici delle istituzioni attribuiscono anacronisticamente al Risorgimento le radici dell'attuale repubblica, quando tutte le contraddizioni di un processo unitario eterodiretto sono note. Sono emerse le enormi contraddizioni dell'attualità storica che vede oltre 100 milioni di italiani all'estero iscritti AIRE dopo 160 anni di emigrazione, oggi 250.000 all'anno. Non esiste una sola nazione al mondo che disperde il proprio patrimonio di conoscenze, di formazione universitaria, le proprie energie produttive con oltre 250.000 emigrati all'anno a discapito dell'intero paese.

Politici meridionali. Emanazione dei partiti nazionali essi di fatto non hanno mai rappresentato le istanze di un'area geografica che ha continuato a produrre emigrazione al nord o nel mondo. Il Meridione, che ha contribuito allo sviluppo delle città metropolitane del nord, che ha trainato settori dell'economia produttiva nelle fabbriche del nord, il terziario, la formazione scolastica fornendo oltre il 70% di insegnanti alle scuole di ogni ordine e grado, rimane senza una vera e democratica rappresentanza sociale e politica.

Le due Italie. L'annessione militare a mano armata ha lasciato profonde ferite tutt'ora aperte e danni sociali ancora ben visibili perché combattuta in sito. Il nord fa difficoltà ad ammettere che una posizione economica egemone, sul piano nazionale, è costata lacrime e sangue al sud, troppo sangue, terrore, bruciati vivi, vittime della rappresaglia militare, ad oggi una ferita che non rimargina. Chi nega, nonostante la ingente quantità di documenti e prove disseminate negli Archivi di tutt'Italia, anche quelli "bonificati", chi nega continua, nel discrimine, ad ampliare il divario tra le due Italie già ampiamente segnato dalle teorie lombrosiane poi divulgate dal suo allievo Alfredo Niceforo e da tutte le istituzioni che ruotano intorno alle Università e alle politiche pedagogiche del ministero dell'Istruzione. I meridionali deportati dai loro paesi d'origine, usati come schiavi nelle colonie penali agricole, nelle miniere di Toscana, Sardegna e nord Italia sono i predecessori degli emigranti, sono la reale fotografia del cosiddetto Risorgimento che non ha realmente unito lo spirito delle popolazioni del sud. Spirito costretto ad una unione amministrativa, relegato a colonia interna da 163 anni, spirito ingabbiato dai compiacenti politici asserviti allo Stato, alle mafie, spirito collettivo sottomesso e senza possibilità di una reale autonomia, senza la necessaria liberazione.

Loreto Giovannone. Laurea in area tecnica. Libero professionista. Ricercatore storico indipendente. Pubblicazioni sul Risorgimento: *Loreto Giovannone, Miriam Compagnino. Italiani. Amazon 2018.* *Loreto Giovannone, Miriam Compagnino. 1863 Italiani deportati 1863. Amazon 2018.* *Loreto Giovannone. Deportazione e concentrazione in Italia. Amazon 2018.* *Loreto Giovannone. Cospiratori esuli governanti. Amazon 2018* *Loreto Giovannone. Marco Ezechia Lombroso eugenetica. Amazon 2018* *Loreto Giovannone. 1863 I lager Livorno Capraia Elba Gorgona Giglio. Amazon 2018.* *Loreto Giovannone. Capua Gaeta mustard gas chlorine. Amazon 2019*



Cani, Gatti & C.

a cura di **Marcello De Fino**,
Medico Veterinario omeopata e membro del Comitato scientifico di ND

OMEOPATIA COME SOLUZIONE DI UN DISTURBO POST TRAUMATICO DA STRESS: LA STORIA DI PIA.

Pia è una femmina di jack russell terrier di circa un anno e mezzo. Mi è stata portata a visita per risolvere un grave problema comportamentale alimentato da una forte ansia, con annessi disturbi dermatologici.

Al momento della visita Pia prende oclacitinib maleato da un mese, a seguito di una diagnosi di atopia che manifesta con prurito e arrossamenti alla nuca, mani e fianchi. Prende anche cortisone, ma nonostante questo ha ancora prurito che porta a mordicchiarsi ovunque. E' arrivata in Olanda, dove vive con l'attuale proprietaria, 4 mesi fa. Viene dalla Grecia. La proprietaria collabora con un'associazione olandese che si occupa di cani provenienti dalla Grecia. Era utilizzata come cacciatrice di topi in una fattoria di un contadino che la teneva perennemente legata ad una corda cortissima. La corda era talmente corta che con il collo non poteva arrivare alla ciotola del cibo, che pertanto le veniva somministrato su una rampa. Giaceva costantemente sotto il sole cocente (vedi foto).

Gli animalisti hanno provato più volte a prendersi in carico il cane, ma il proprietario ogni volta dopo pochi giorni la rivolgeva indietro. Come se fosse normale gestirla in quello stato terribile.

L'attuale proprietaria che collabora con questa associazione olandese onlus, solitamente fa la mamma affidataria dei cani che vengono dalla Grecia per circa 4 settimane; poi vanno in affido definitivo.

Pia, arrivata in Olanda, non ha manifestato nessun problema comportamentale, saltava solo addosso alla gente per euforia. I primi tre giorni sporcava in casa poi, subito dopo, ha cominciato a chiedere di uscire fuori dove lei stessa preferiva fare le sue eliminazioni.

Dopo un primo periodo Pia è stata affidata ad una famiglia per una adozione definitiva.

La cagnolina, già iperattiva di suo, è stata iperstimolata, dal momento che veniva portata sempre in giro tra ristoranti e locali in mezzo a tante persone e posti sempre nuovi. Questo ha determinato uno stato di ansia crescente tale da non farla più dormire per circa 5 giorni. Abbaiva sempre, era monella, mordeva il guinzaglio. Non voleva rimanere da sola ma, allo stesso tempo, abbaiva sempre alla signora che l'aveva adottata e non la voleva accanto. Ha cominciato ad odiare il contatto fisico. La tenevano sempre in braccio e lei non l'ha sopportato più. Quindi la famiglia si è arresa e ha restituito Pia all'associazione. Ecco che l'attuale proprietaria ha deciso di adottarla definitivamente.

Sull'aereo per venire in Italia, nel trasportino era agitatissima, ansimava. Aveva preso un sedativo ma non aveva sortito nessun effetto positivo.



Il problema principale era la sua ansia che era rimasta intollerabile tanto da non farla riposare nemmeno la notte. E in più, impellente, il problema del viaggio di ritorno in Olanda, al cui solo pensiero la proprietaria era più terrorizzata di Pia.

Sulla totalità dei suoi sintomi ho prescritto Sepia 200 K 3 gtt. Ogni sera e... prima dell'imbarco. Ho aggiunto delle modifiche sul piano alimentare, arricchendolo con dei cibi che danno soddisfazione e fungono da anti-stress... un osso vero, somministrato sotto vigilanza, fa bene soprattutto all'umore dei nostri amici!

Pia ha reagito molto bene sin dal terzo giorno di trattamento. Era già molto più calma e gli episodi di stress erano nettamente ridotti e di breve durata.

All'inizio del viaggio in aereo era molto nervosa, ha abbaiato e poi dopo il decollo si è calmata per tutto il volo. Ha iniziato a perdere più pelo in maniera generalizzata da quando ha smesso i farmaci, ma senza prurito. Forse c'è correlazione col cambio climatico dovuto al trasferimento dalla calda Sicilia all'Olanda. Per questo ho aggiunto un integratore di omega 3 e omega 6.

A distanza di un mese ricevo altre notizie di Pia. Ho conferma che è serena e non ha più manifestato quegli stati ansiosi che la invalidavano.

La sua ansia era scivolata via assieme al suo vecchio pelo!

IN OMEOPATIA NON ESISTE UNO SPECIFICO MEDICAMENTO RIVOLTO ALLA RISOLUZIONE DI UN DETERMINATO QUADRO PATOLOGICO, BENSÌ UN RIMEDIO CHE RICALCHI L'IMMAGINE DEL PAZIENTE IN TOTO. ESSO VIENE DEFINITO "SIMILLIMUM" ED È QUANTO RICERCA PER OGNI SINGOLO PAZIENTE E PER LA SUA UNICITÀ IL MEDICO OMEOPATA. UNA VOLTA INDIVIDUATO IL RIMEDIO, TRAMITE UNA DIAGNOSI DI POTENZA, SI SCEGLIE LA DINAMIZZAZIONE PIÙ CONSONA AL CASO.



IMMUNO SPIRULINA

L'integratore unico che combina i potenti nutrienti della Spirulina con la vitamina C per offrirti un supporto nutrizionale completo e massimizzare i benefici positivi per il tuo sistema immunitario.

100% ITALIANA



Codice di sconto del 10% aggiuntivo e cumulabile con gli altri sconti presenti sul sito Ethos, valido dal prossimo ordine



2 confezioni di
Immuno Spirulina
100 capsule da 750 mg
(75 grammi)

~~75~~

A Febbraio i lettori di "ND, Natura docet: la Natura insegna" hanno diritto a un'Offerta Speciale!

55€

Spirulina 100% Italiana - La nostra spirulina viene coltivata esclusivamente in fotobioreattori, ambienti sicuri e controllati totalmente privi di contaminazioni che ci consentono di coltivarla esclusivamente con acqua pulita e luce naturale, evitando a qualunque sostanza estranea di entrare in contatto con le alghe di Spirulina contenute nei nostri prodotti



Inquadra con la fotocamera del tuo smartphone questo QR Code o Visita la pagina dell'offerta riservata www.ethosostenibile.com/ndmagazine





Tratto astratto



"Tratto" cm 80x80x5 - 2023

In occasione del mese di febbraio ho il piacere di annunciarvi che ci sarà un'esposizione di Arte Contemporanea a Brera. La mostra si terrà presso la nuova sede di Concept Art in Via Ga-

ribaldi, 11. Il curatore della mostra è il Alfonso Restivo, "Ritrattista dei vip", molto conosciuto sui social e premiato lo scorso anno come miglior artista 2022.

Ecco una parte della sua intervista on line il 25 dicembre 2022.

"Il 3 febbraio verrà inaugurata in corso Garibaldi nel cuore di Milano, nel famoso quartiere dell'arte milanese Brera, la nuova galleria con la presentazione dello storico e critico d'arte Dott. Giorgio Gregorio Grasso. La mia filosofia è quella di creare una galleria non d'élite ma aperta a tutti gli artisti che creano opere emozionali. Una bella sfida.

Si tratta di una galleria giovane dal valore soprattutto umano: cercherò di aiutare i giovani espositori che vogliono esporre le loro opere e magari hanno qualche difficoltà economica. L'attività della Galleria, nata nel 2018, era stata interrotta per due anni a causa della pandemia. Stiamo creando un movimento artistico dinamico e giovane a Milano".

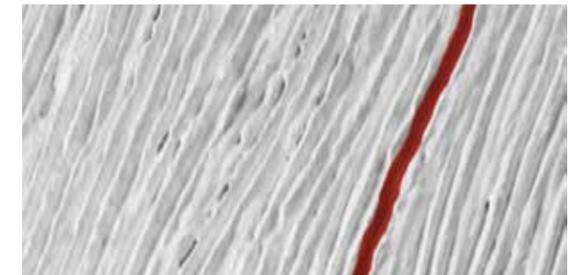
Anche io sono molto lieta e non vedo l'ora di partecipare all'evento del 18 febbraio "Tratto astratto", perché da tempo non espongo a Milano e in particolare a Brera. Nel mio cuore e ho sempre sognato di vedere i miei lavori in una location per l'arte contemporanea nel cuore artistico di Milano. Per questa mostra ho realizzato appositamente un'opera minimalista che porta in parte il nome del titolo dell'evento stesso: "Tratto".

Sono stata ispirata dalla grafica, un'altra delle mie passioni. Ho voluto creare un quadro che è un incontro fra la pittura, dettata dalla materia e dalla tecnica, in contrapposizione a quel filo rosso, un tratto grafico che contraddistingue il mio lavoro. La scelta del rosso è voluta e dettata dalla passione per i colori puri in contrasto al bianco totale, che prende tridimensionalità dalle ombre che si creano grazie alla tecnica. È un tratto, il mio tratto distintivo, qualcosa in cui credo e voglio portare avanti.

Vi invito a seguirmi sul profilo di Instagram per gli sviluppi della mostra e per la mia attività ar-

tistica. ([@amadesiclaudia](https://www.instagram.com/amadesiclaudia) - @amadesiclaudia)

L'inaugurazione della mostra sarà il 18 febbraio alle ore 18.00 e durerà fino al 28 febbraio 2023. Lo spazio espositivo sarà aperto al pubblico tutti i giorni dalle ore 15.00 fino alle ore 19.00. È possibile fissare visite su appuntamento anche per gruppi.





Consigli per la lettura

a cura di **Lorenzo Federico Radaelli**,
Comitato Scientifico di ND

Massimo Radaelli

IL CONTROLLO DEL PESO

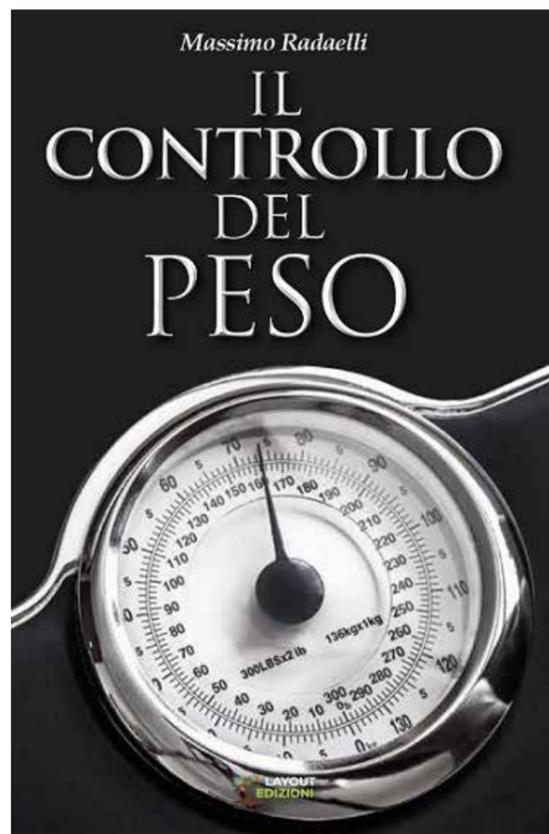
Layout Edizioni, 95 pagine, € 14.00

*“Quello che mi ha sorpreso di più
negli uomini occidentali
è che perdono la salute per fare i soldi
e poi perdono i soldi per recuperare la salute”.*

Con questa adattissima citazione di Tenzin Gyatso, quattordicesimo Dalai Lama del Tibet, inizia la presentazione da parte dell'Editore dell'agile volumetto divulgativo, elaborato dal Direttore scientifico di ND, dedicato al controllo del peso, elemento essenziale di quel “volersi bene” che sta alla base della salute e del suo mantenimento, essendo notoriamente il sovrappeso, oltre che patologia in sé, fattore predisponente allo sviluppo di svariate malattie, soprattutto, ma non esclusivamente, in ambito cardiovascolare.

Il fattore estetico, infatti, pur rappresentando per molte persone il vero fattore “decisionale”, ha una importanza decisamente relativa, di fronte ai problemi medici che il sovrappeso comporta. La forma del corpo, sull'impalcatura ossea geneticamente stabilita, dipende essenzialmente dal rapporto fra la cosiddetta “massa grassa” (il pannicolo adiposo sottocutaneo) e la “massa magra” muscolare.

I canoni di bellezza corporea variano col tempo e con le latitudini ma, se la valutazione estetica è mutevole, non muta la correlazione sempre più evidente fra peso “normale” e salute, parallelamente a quella fra sovrappeso e rischio di malattie. Per questo il controllo del peso corporeo rappresenta uno dei cardini per il mantenimento di salute e benessere e, su questo presupposto, si sviluppano i contenuti di questo volume, a carattere essenzialmente divulgativo come tutti quelli della collana “Curarsi con



la Natura”. L'aforisma di Tenzyn Gyatso, così pungente e attuale, se si pensa a quanto la gente spende soldi per dimagrire, in un pianeta che ancora conosce e patisce la vera fame, prosegue così, a proposito degli occidentali: *“pensano tanto al futuro che dimenticano di vivere il presente in che modo che non riescono a vivere né il presente, né il futuro: vivono come se non dovessero morire mai e muoiono come se non avessero mai vissuto”.* C'è una profonda verità in questa riflessione e, come sempre, la risposta più logica per migliorare la qualità della nostra vita, la raccomandazione da seguire, anche in tema di controllo del peso, non viene dalle tante mode più o meno cervelotiche che si susseguono, trovando costantemente seguaci, ma dagli insegnamenti della Natura, sempre chiari e visibili, per chi è disposto a vederli. E questo libro ne parla.



SEI UN PROFESSIONISTA SANITARIO?

Compila anche tu il Questionario di Rilevazione dei Bisogni Formativi-Professionisti Sanitari SIM (Modulo A01.a), al sottostante link:

eduweb.biz/sim-1a

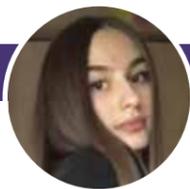
Il Questionario è uno degli strumenti per l'analisi delle esigenze formative dei Professionisti che operano nelle Associazioni aderenti alla SIM Società Italiana Medicina che, opportunamente analizzate, possono permettere la migliore pianificazione dei Progetti Formativi per Medici e Professionisti Sanitari ad opera del Dipartimento Formazione SIM.

Il Dipartimento Formazione SIM è stato istituito per fornire, nella linea tracciata dalla Mission e dal Manifesto SIM, una Formazione / Educazione continua e libera da condizionamenti:

- ai **Professionisti Sanitari che operano nei contesti sanitari pubblici e privati,**
- ai **Professionisti Sanitari che operano nell'ambito delle Discipline Bionaturali DBN-DOS,**
- alle **Équipe di Lavoro di Professionisti Sanitari che cooperano già come Unità Operativa.**

Se sceglierai di compilare con cura il presente Questionario, darai un personale e importante contributo al miglioramento dell'Offerta Formativa del Dipartimento Formazione SIM!





Lago Trasimeno

Il mare dell'Umbria

La verde Umbria, unica regione dell'Italia peninsulare che non si affacci ad almeno un mare, può a buona ragione considerare questo grande lago in provincia di Perugia, (coi suoi 126 chilometri quadrati quarto in Italia per superficie), una eccellente alternativa turistica alle acque salate, in un contesto ambientale unico e attrattivo, fra accoglienti vallate e dolcissime colline. Da un punto di vista geologico il Trasimeno fa parte dei cosiddetti "laghi laminari", di origine tettonica, poco profondi (sei metri al massimo, nel caso del bacino umbro), in un contesto ambientale decisamente fragile e necessitante attenta protezione: motivo per cui, nel 1995, è stato costituito un Parco regionale dedicato, finalizzato alla salvaguardia di un ecosistema fatto di fondali ricchi di alghe, fitti canneti, pesci e uccelli migratori. Il lago è alimentato da torrenti, il Paganico, il Pescia, il Rio Maggiore e il Tresa, oltre che dalle frequenti piogge, in un contesto naturalistico di grande attrattività per gli appassionati, che possono comunque far base in uno dei paesi sulle rive del lago per itinerari storici, culturali e religiosi di una regione tanto piccola quanto ricca di autentici tesori.

Per non parlare dei richiami enogastronomici e artigianali (le splendide ceramiche di Deruta, ad esempio: oggetto di un prossimo articolo su questa rivista), che già di per sé meriterebbero un viaggio.

La zona è abitata fin dalla preistoria, come si evince da svariati reperti archeologici, e, in epoca romana, rappresentava un punto strategico, oltre ad offrire pregiato pesce d'acqua dolce, olive, uva (e quindi olio e vino) e particolari, apprezzatissimi legumi: la "Fagiolina del Trasimeno", una variante di "fagiolo dall'occhio" (Vigna unguiculata) originario del Nord Africa, coltivata da millenni da quelle parti per grande valore nutrizionale, e che attualmente, gode del riconoscimento "slow food".

Anche i libri di storia parlano di questo lago (battaglia del Lago Trasimeno, nel 271 a.C, durante le Guerre puniche), e le frequenti crisi idriche legate alla piccola profondità delle acque attirarono l'attenzione del Grande Leonardo da Vinci, che elaborò un progetto sistema idraulico, appositamente studiato, simile in qualche modo ai navigli milanesi, peraltro mai attuato.



LE ISOLE DEL TRASIMENO

Il lago ospita tre isole: Polvese, Maggiore e Minore, poste sotto la tutela dell'Ente Parco. La Polvese, autentica oasi naturalistica, ospita un centro di documentazione ambientale, fra i più importanti d'Europa ed è situata nella parte sud-orientale del Trasimeno. L'isola Maggiore, unica delle tre stabilmente abitata, è ricca di sentieri ombreggiati, pioppi, ulivi e cipressi. La Minore va invece famosa per la colonia di cormorani che vi abitano. L'Isola Maggiore, comunque, è considerata "perla del Trasimeno" per eccellenza. Ci si arriva sbarcando dal traghetto e, attraversato il borgo quattrocentesco di pescatori, si può far visita al Museo del Merletto. Le camminate fra boschi di lecci ed ulivi portano ai luoghi di San Francesco d'Assisi, che fu ospite dell'isola nel 1211, durante i quaranta giorni di digiuno e preghiera quaresimali.

I BORGHI DEL TRASIMENO

Castiglione del Lago

Inserito fra i "Borghi più Belli d'Italia" per il suo patrimonio culturale, artistico, ambientale,

questo gioiello di insediamento urbano, di origine etrusca, è localizzato ai confini con la Toscana, nella parte nord-occidentale dell'Umbria, su un promontorio collinoso della sponda ovest del Lago Trasimeno, un tempo isola, la quarta isola del lago. Da visitare assolutamente sono il centro Storico, circondato da mura medievali (con tre porte: Fiorentina, Perugina, Senese) e la Rocca del Leone, risalente al 1247, decisamente uno fra i maggiori esempi di architettura medievale: a forma di pentagono irregolare, la Rocca è composta da cinque torri dominate da una torre triangolare alta trenta metri. Lo spazio interno è utilizzato in estate quale anfiteatro per spettacoli all'aperto. Anche il Palazzo della Corgna, edificato nel 1560, merita una visita per le stupende sale, affrescate da Nicolò Circignani (detto "Il Pomarancio") e da Salvio Savini, con scene mitologiche e imprese guerresche di Ascanio della Corgna, oggi sede di mostre temporanee d'arte moderna e contemporanea. Il lungolago, nella bella stagione, offre spiagge attrezzate, possibilità di passeggiate nella natura, una lunga pista ciclabile, campi di tennis, beach volley, calcetto, oltre ad un Club Velico, per gli amanti delle escursioni in barca.





Fra gli eventi ricordiamo la Festa del tulipano e di Primavera (ad aprile, con balconi fioriti e carri allegorici addobbati con i tulipani) e l'incontro internazionale di aquiloni "Coloriamo i Cieli", solitamente durante la prima settimana di maggio.

Numerose le sagre a base di piatti e prodotti tipici, fra cui la "Sagra della Fagiolina".

Sant'Arcangelo

Situato a sud del Lago, questo piccolo borgo risale al XV secolo, quando era solo un piccolo agglomerato di abitazioni di pescatori, con una locanda detta "Hosteriaccia", abituale punto di ritrovo per malfattori. Divenne poi colonia agricola, quando famiglie nomadi divennero stanziali, intorno alla Badia (Abbazia) risalente al XII secolo. Da visitare l'intero borgo, la Torre Colombaia, la Chiesa di Santa Maria di Ancaelle, la Parrocchiale, la Chiesa del Montivalle, oltre ad un affascinante hinterland, con oltre 140 ettari di boschi di querce, lecci e cerri, da per-



correre a piedi o in mountain bike. Non mancano le storie di fantasmi: inquietanti apparizioni di una donna suicida vestita di bianco, immobile lungo le strade che conducono al borgo...

Tuoro sul Trasimeno

Questo meraviglioso borgo medievale si affaccia sulle sponde settentrionali del lago, alle pendici del Monte Castelluccio, ed è ricordato per la famosa battaglia del 217 a.C., in cui i cartaginesi, guidati da Annibale Barca, annientarono l'esercito romano.

La ricostruzione in 3D, con effetti multisensoriali, è visibile ai visitatori del "Museo di Annibale". Il centro storico è quello caratteristico dei borghi medievali. Da visitare il Palazzo della Capra e la Chiesa di Santa Maria Maddalena.

Nel territorio comunale, oltre alla spiaggia attrezzata di Punta Navaccia, sono organizzati due percorsi itineranti:

- Il primo è a tema storico-archeologico e attraversa le terre che furono teatro della Battaglia del Trasimeno, con dodici aree di sosta provviste di pannelli illustrativi della battaglia fra Romani e Cartaginesi.
- Il secondo è tema naturalistico e, attraversando i boschi intorno al torrente "Rio", conduce alla Torre pendente di Vernazzano.

Non mancano gli eventi, fra cui il "Ferragosto Torreggiano", durante il quale i quattro rioni del paese (Colonna, Trasimena, Malpasso, Valromana) organizzano manifestazioni storiche ispirate alla Battaglia del Trasimeno.



San Feliciano

Situato sulla riva orientale del lago, questo antico borgo di pescatori deve il suo nome al passaggio del Vescovo di Foligno, San Feliciano, che fra secondo e terzo secolo dopo Cristo venne appositamente al Trasimeno per predicare ai pescatori. La chiesa cittadina custodisce una reliquia del Santo, secondo protettore del borgo dopo San Spiridione, il protettore dei pescatori, che si festeggia il 14 dicembre.

Il borgo, come altre località in giro per l'Italia, lungo le coste marine o d'acqua dolce, va famoso anche per i suoi gatti che riposano al sole in attesa dei pescatori, sempre generosi, anche perché i gatti, si sa, portano fortuna, e la pesca rappresenta l'attività principale di San Feliciano, oltre al turismo. Fra gli eventi segnaliamo la "Festa del Giacchio", caratteristica rete da pesca a forma di tronco di cono, realizzata a cerchi concentrici, di grandissime dimensioni.

Passignano

Borgo più importante sulle sponde settentrionali del lago, Passignano affonda le sue radici in epoche molto antiche, quale base di pesca, anche se il principale sviluppo risale al periodo medievale. Dotato di spiagge attrezzate, da Passignano partono i traghetti per le isole, rappresentando il punto di partenza ideale per visitare le bellezze del lago. La Rocca Medievale, castello-fortezza quando il borgo era conteso tra Arezzo, Perugia

e Firenze, domina il paesaggio, mentre il nucleo più antico è circondato da mura. All'interno della Rocca si può visitare il piccolo Museo delle Barche e dalla cima della torre ammirare il lago e le sue isole. Nei dintorni di Passignano altri piccoli borghi meritano una visita, con due tappe suggestive: la Pieve di San Cristoforo e Castel Rigoni, quest'ultimo, un borgo del Duecento perfettamente conservato situato sul colle Montenerone, a 650 metri di altezza, offre la possibilità di godere dello stupendo panorama del lago e delle zone circostanti.



In primo piano:
Laurearsi all'estero

In collaborazione con il Comitato scientifico e con tutti i Lettori

- Primavera è nell'aria: le allergie stagionali
- Enzimi e geni: è nato prima l'uovo o la gallina?
- Storia del francobollo
- ECTA: Educazione Continua in Tossicologia Ambientale
- Intervista a Luigi Maxmilian Caligiuri
- Acqua, frequenze ed energizzazione
- Cresce la SIM: Società Italiana di Medicina"
- Le proprietà delle arachidi
- Medicina di segnale
- Le proprietà del biancospino
- PFAS, Sostanze Perfluoro Alchiliche: nuovo pericolo emergente
- Alimentazione e sindrome fibromialgica
- Turismo strumento di pace
- Anemia: importanza alimentare della spirulina
- Akkermansia muciniphila e controllo fisiologico del sovrappeso corporeo
- Donna e Dolore
- Hikikomori, quando il mondo virtuale si sostituisce alla realtà
- Integratori alimentari contro l'inquinamento?
- Acqua enzimatica in agricoltura
- Uno sguardo quantistico sul mondo
- Dissonanza cognitiva e abitudini alimentari
- Covid e strategie domiciliari
- Fibre a infrarosso lontano
- Multisensorialità: strategie nelle demenze
- Testosterone e Medicina funzionale
- Alimentazione e nutrizione dei rapaci notturni e diurni
- Il mistero del popolo etrusco
- Gli infiniti volti del dolore
- Aloe: un miracolo della Natura"
- Allergie da Nichel: le "colpe" delle monete da 1 e 2 euro
- Storia della disintossicazione
- Entanglement e Medicina quantistica
- Scuole: l'eredità di due anni di pandemia
- Disinfezione delle autoambulanze
- Organismi Geneticamente Modificati: le verità nascoste
- Il Ciclismo: laboratorio di Fisiologia umana
- I dieci minuti che salvano la vita: riconoscere le emergenze
- Insetti nel piatto
- Idrocolonerapia e patologie neurologiche



Iscriviti
al master!

UNICAMILLUS

International Medical University in Rome

in **MASTER**
BIORISONANZA

AFFERMA IL VALORE DELLA TUA PROFESSIONE



www.unicamillus.org

SafesPro
SCUOLA DI ALTA FORMAZIONE E STUDI SPECIALIZZATI PER PROFESSIONISTI
www.safespro.it



www.stgcampus.it

L'ACQUA FUNZIONALE
LEGGERA e SALUTARE



ACQUA *Life*[®]
La tua acqua leggera

ACQUA. IL PRIMO FONDAMENTO DELLA VITA

Essere consapevoli della qualità dell'acqua da bere e per cucinare è importante!

Per ritrovare il tuo benessere scegli un'acqua **leggera** e **salutare**, **funzionale** dal punto di vista biochimico e biofisico.

- PURIFICATORE ACQUALIFE[®]
CON TECNOLOGIA AQUANTIC[®]
- FLUSSO 150 L/MIN. SENZA LIMITI
- STOP ALLA PLASTICA



www.depuratoriacqualife.it - info@depuratoriacqualife.it

CONSIGLIATO DA:  **ideal medical**
MEDICINA • NATURALE