

aliceinforma



Rivista dell'Associazione ALICE per la Lotta all'Ictus Cerebrale
Direttore Responsabile Luca Lorusso

Anno 7° - n. 2 - Aprile 2013

Periodico di informazione finalizzato alla lotta all'Ictus Cerebrale, edito dall'Associazione A.L.I.Ce. FVG ONLUS, • Reg. Tribunale di Trieste nr. 1154 del 19.03.2007. Spedizione in abbonamento postale D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 2 e 3, CNS TS • Capo Redattore: Maria Tolone • Redattori: Vincenzo Cerceo, Rachele Lorusso • Comitato Tecnico-Scientifico: Fabio Chiodo Grandi • Sede Legale: via Cappello, 1 - 34123 Trieste - Tel. 3356788320 • Segreteria: via Valmaura, 59 - 34148 Trieste - Tel. 040 3995803 - Fax 040 3995823 • Stampa: ART Group S.r.l. - via Malaspina, 1 - 34147 Trieste.
E-mail redazione: alice.informa@yahoo.it

Editoriale

Cari soci, simpatizzanti, sostenitori, è con spirito di servizio che mi accingo a contribuire all'attività intrapresa dall'Associazione Alice, sia a livello nazionale sia locale, che considero un atto di civiltà.

E' doveroso sottolineare come, grazie ad associazioni quali la nostra, sia possibile intercettare e rispondere alle esigenze espresse dal territorio; dare voce a chi, costretto a rivedere suo malgrado il proprio percorso di vita, potrebbe sentirsi solo ed abbandonato a se stesso, alla propria storia.

L'Associazione Alice intende fare ascoltare la voce di chi lotta quotidianamente per sé e per gli altri e, grazie all'intuizione del Presidente di Alice FVG **Giulio Papetti**, lo fa anche attraverso il *Coro degli Afasici* che oggi rappresenta una realtà in grado di valicare i confini nazionali. Esso è una voce corale che divulga il messaggio di condivisione di percorsi e di prevenzione in grado di dare un contributo alla società di cui siamo parte integrante ed attiva. Per tale motivo in questo numero troverete il contributo di Angelica Salustri.

È stato riservato uno spazio alla *Settimana del Cervello*, un appuntamento annuale frutto di un enorme sforzo di coordinamento internazionale. Abbiamo approfondito una tematica di questa edizione, inerente alla neuroplasticità ed all'apprendimento motorio, senza dimenticare anche quella dello scorso anno.

Ringrazio chi mi ha preceduto, chi lavora perché la nostra Associazione si rafforzi sempre di più, mentre per coloro che volessero offrire il loro contributo, non solo di sostegno economico ma anche di testimonianza, rammento che possono inviarlo alla e-mail della nostra redazione: alice.informa@yahoo.it.

A tutti voi rinnovo l'incitamento a farci crescere, perché uniti ci rafforziamo, ed anche il più piccolo contributo può portare ad un grande risultato.

La Settimana del cervello 2013

di Luca Lorusso

Nel mese di marzo, dall'11 al 16, si sono svolte le iniziative ideate per avvicinare il mondo delle neuroscienze al grande pubblico e sensibilizzarlo sulle potenzialità del prezioso organo umano. A Trieste gli organizzatori sono stati il *Centro BRAIN* -

Università di Trieste, il *Comitato per la Promozione delle Neuroscienze, l'Immaginario Scientifico Science Center* con il patrocinio della *Società Italiana di NeuroScienze*. *La Settimana del Cervello* è una ricorrenza annuale dedicata a sollecitare la pubblica consapevolezza nei

confronti della ricerca sul cervello. Ideata dalla *Dana Alliance for Brain Initiatives* e coordinata dalla *International Brain Research Organization*, la settimana del cervello è il frutto di un enorme coordinamento internazionale. Ogni marzo centinaia di manifestazioni, in tutto il mondo, portano i risultati più interessanti della ricerca scientifica a conoscenza dell'opinione pubblica. Finora la campagna della *Settimana del Cervello* ha messo insieme più di 1.870 organizzazioni, associazioni di malati, agenzie governative, gruppi di servizio e organizzazioni professionali in 62 nazioni, tutti impegnati nel comunicare i progressi della ricerca sul cervello.

In Italia, la *Società Italiana di Neurologia (SIN)* è fra i principali promotori dell'evento, con incontri divulgativi, convegni scientifici, attività nelle scuole elementari e medie, visite guidate ai reparti e laboratori ospedalieri, nel contesto del progetto "*Neurologia a Porte Aperte*".

"Il grande tema di questa edizione - ha sottolineato il professor **Giancarlo Comi**, presidente della SIN - sarà l'importanza della diagnosi precoce nelle malattie neurologiche come il Parkinson, la malattia di

Alzheimer, la sclerosi multipla, la sclerosi laterale amiotrofica: oggi, infatti, sono disponibili numerosi dati sperimentali che ci permettono con più certezza di riconoscere in una fase preclinica i pazienti affetti da patologie neurodegenerative, per le quali



solo un intervento terapeutico in fase iniziale potrebbe consentire di rallentare o addirittura arrestare la progressione."

Nell'edizione dell'anno scorso tra le varie proposte per mantenere il cervello efficiente sono stati segnalati, in vari seminari, sei fattori in

grado di influenzare le capacità mentali e la qualità della vita. Attività fisica, alimentazione mediterranea, giochi, qualità del sonno, vita sociale e stress cronico. Andremo ad approfondire quest'ultimo aspetto. Lo stress di breve durata, anche se causato da un problema grave ma risolvibile, è un fattore protettivo della mente. Non altrettanto dicasi per quello cronico, determinato da problemi irrisolti o apparentemente percepiti come irrisolvibili. Lo stress cronico, innescato anche da disagio sociale, handicap, povertà rappresenterebbe il peggior tossico del cervello. In questi tempi di crisi economica è molto presente il rischio del rimuginio, del pensare in modo ricorrente e prolungato a quanto di negativo potrà accadere. Ma la crisi, soprattutto esistenziale, può colpire anche il caregiver. Una ricerca della Fondazione *Assistenza malati tumori* e del *Dipartimento di Psicologia* di Bologna, condotta su 107 famiglie, ha evidenziato come i familiari di pazienti oncologici siano a rischio di rimuginio, ed il pensare, in maniera ricorrente, a quanto di negativo potrà accadere è attivatore potenziale di malattia.



Settimana mondiale del cervello

di **Maria Tolone**

Gli scienziati alzano la posta: contro le malattie del cervello bisogna giocare d'anticipo, con la diagnosi precoce. È questo il tema portante dell'edizione 2013 della *Settimana mondiale del cervello*. Esistono sempre più strumenti per indagare cosa avviene nel cervello, per lavorare sulla riserva cognitiva o cerebrale, ovvero sulla capacità del nostro cervello di mantenere un adeguato livello di funzionamento della mente a fronte di modificazioni fisiologiche, quali la perdita di neuroni legata al normale invecchiamento, o dovute a malattie che determinano lesioni. Per il professor **Stefano Cappa**, ordinario di *Neuroscienze Cognitive* al San Raffaele di Milano, questa riserva è dovuta ad una dotazione genetica, ma appare dimostrato che numerosi fattori di tipo ambientale siano in grado di modificarla. Ci sono evidenze che indicano come fattori quali l'esercizio fisico, l'alimentazione appropriata, l'attività mentale ed i rapporti sociali siano in grado di aumentare questa riserva, rendendoci più resistenti all'età ed alle malattie del cervello.

“Negli ultimi decenni, nell'ambito delle Neuroscienze, si sono sviluppate nuove frontiere di ricerca sulle basi neurofisiologiche dell'apprendimento motorio e delle molteplici variabili cognitive che lo influenzano. Indagare i sistemi funzionali che interagiscono e modulano i meccanismi dell'apprendimento motorio, numerosi ma ancora in larga parte poco conosciuti, diventa quindi elemento cruciale anche in ambito riabilitativo. Si pensi al paziente con stroke, che deve riapprendere movimenti già noti precedentemente e ora perduti, oppure al malato parkinsoniano in cui vi è il bisogno di sostituire progressivamente gli schemi motori alterati con nuove strategie di apprendimento”. Approfondire queste conoscenze è stato l'obiettivo del *Convegno* tenutosi a Trieste, dal 15 al 16 marzo, presso l'aula magna della *Scuola Superiore di Lingue Moderne per Interpreti e Traduttori*. È stato un momento di incontro e di confronto tra studiosi di diverse discipline neuro scientifiche e della riabilitazione, per sottolineare il razionale e la specificità dell'esercizio terapeutico. All'interno delle due giornate e dei numerosi interventi che si sono succeduti per i nostri lettori ne abbiamo scelto tre: quello di **Fiorenzo Conti**, dell'Università Politecnica delle Marche – Ancona, su

Arricchimento ambientale e plasticità corticale; di **Paolo Profice**, dell'Università Cattolica di Roma, su **Stroke e Neuroplasticità: i meccanismi di recupero di stroke**; di **Paolo Tonin**, dell'IRCCS San Camillo di Venezia Lido, su **Meccanismi di promozione e regolazione della plasticità corticale**.

Fiorenzo Conti ha introdotto l'uditorio alla plasticità corticale, cioè alla capacità del cervello di modificarsi in relazione a qualcosa; le implicazioni più dirette di questa proprietà afferiscono al fatto di essere una proprietà del cervello che ingloba tutte le altre, simile ad un ragno nella sua tela. Se possiamo modificare delle funzioni, interagendo con l'ambiente, possiamo fare molte cose come stare in un ambiente arricchito. L'arricchimento ambientale è dato dal fornire un ambiente stimolante, che può riattivare la plasticità sia nell'adulto sia nel vecchio; se gli uomini stanno in un ambiente arricchito migliorano le risposte.

Nell'ambito riabilitativo la riabilitazione si affronta però bisogna sapere come un cervello risponde, infatti anche l'eccesso di plasticità può essere un male esso stesso. La plasticità è anche il nesso tra neuroscienze e psicanalisi. Per la prima volta c'è la possibilità di avere un iniziale accesso dei possibili meccanismi che ci rendono individui diversi, perché l'ambiente tramite la plasticità li ha plasmati diversamente.

Paolo Profice premette che, nonostante i progressi, molti esiti di ictus continuano ad essere gravi e comportano, per la società, un dispendio di risorse anche umane. Pertanto, per coloro che lo hanno avuto, bisogna migliorare la funzione e la qualità della vita. L'ictus è per la maggior parte ischemico, abbiamo esempi di ictus con una piccola lesione ma poi bisogna vedere dove va a determinarsi; bisogna chiedersi perché di fronte ad una paralisi molto grave alcuni possono e sono in grado di recuperare mentre altri no. Tutto ciò da cosa dipende? L'età correla con il recupero funzionale. Avviene qualcosa nel cervello di un paziente: i primi studi di PET hanno dimostrato che si attivano aree cerebrali le quali invece non si attivano nell'emisfero non lesa. Gli studi di neuro immagini sono stati tanto numerosi da rendere possibile una metanalisi. Nella riorganizzazione delle aree motorie post ictus è possibile vedere quali siano quelle

che si attivano ma poi dobbiamo chiederci quale ruolo abbiano. Con la stimolazione magnetica transcranica è possibile interferire con un compito motorio. In un paziente cerebrovascolare le connessioni tra aree motorie e premotorie sono più connesse. Ma le aree motorie dell'emisfero sano quale ruolo hanno nel recupero funzionale? La relazione di Profice continua in modo molto tecnico e pertanto, scusandoci con il relatore, tenteremo una sintesi: egli parla delle proiezioni ipsilaterali, della plasticità disadattiva, della transcallosal inhibition che valuta quanta inibizione ha l'emisfero sano su quello lesa, della PAS (paired associative stimulation) cioè delle forme che inducono la plasticità e dunque l'incremento della risposta, della EDCS e della plasticità sinaptica.

Le sue conclusioni sono che ogni paziente ha bisogno di un intervento di riorganizzazione cerebrale, attraverso l'individuazione di neuromodulatori; la necessità di modulare corrisponde alla presa in carico, a quanto orientiamo nel ridurre lo sbilanciamento. Utilizzare ciò che è residuo non aiuta il bilanciamento e lo sbilanciamento aumenta la spasticità. L'ictus non è una patologia dove ogni paziente è uguale all'altro, un cervello che impara è un potenziamento a lungo tempo, in alcuni pazienti bisogna abbassare il livello neuronale, per inibire l'emisfero lesa. Ai numerosi interventi di fisioterapisti, sollevati dal suo intervento, Profice risponde che l'approccio pragmatico serve ma quello che va verso la comprensione dei meccanismi di plasticità è un altro.

A questo punto è da segnalare l'intervento di **Gilberto Pizzolato**, dell'Università di Trieste, in questa sede in veste di moderatore, che ha precisato come ci sia un altro attore, spesso dimenticato, il cervelletto, il quale dialoga con l'emisfero sano e lesa. Il dialogo è importante ai fini del recupero funzionale della stroke: insomma, ci vuole cervello per recuperare cervello!

Paolo Tonin affronta due argomenti innovativi: i meccanismi e la regolazione del recupero motorio. Non si sa quasi nulla su come la corteccia motoria colloqui con l'arto motorio. Quando la coordinazione motoria è difficile il problema dei gradi di libertà aumenta in maniera vertiginosa. Ha incidenza sul recupero? Associando i muscoli è possibile semplificare la coordinazione motoria, da cinque muscoli si può



Autoefficacia e consapevolezza di sé

di Silvia Paoletti

arrivare a due gradi di libertà? Le sinergie motorie sono stabili dopo un ictus?

A questo proposito ha esposto i risultati di un esperimento su otto pazienti ictati. E' emerso che alcune sinergie dell'arto paretico risultavano come derivanti dalla fusione dell'arto sano. La fusione di sinergie precedenti aumenta con l'aumento della gravità dei pazienti. Alcune sinergie risultavano derivare dal frazionamento di quelle dei pazienti, esso non c'entra con la gravità dell'evento ma dalla distanza dall'evento stesso. Tonin parla di: preservazione, fusione, frazionamento. Lo studio delle sinergie muscolari dopo un ictus mostra la presenza contemporanea di fenomeni apparentemente contraddittori: ognuna delle differenti modalità organizzative del sistema motorio – preservazione, fusione, frazionamento – sembra essere prevalente in condizioni cliniche diverse.

Un altro elemento preso in esame è quello farmacologico. Tonin parla della fluoxetina e del recupero funzionale ma sottolinea che non ha senso usare tutti i farmaci antidepressivi. Continua con i fattori di crescita – growth factors – che producono un aumento della neurogenesi. Ma molte di queste cellule muoiono entro pochi giorni e la loro capacità di favorire il recupero è minima. p53 è una delle proteine maggiormente coinvolte nell'apoptosi nel corso della neurogenesi post stroke; la melatonina aumenta la neurogenesi e migliora la capacità funzionale. Studi clinici e studi di neurofarmacologia sperimentale suggeriscono che sia alcuni farmaci con azione neurotrasmettitoriale, sia alcuni fattori neurotrofici possono favorire il recupero motorio. Molte variabili neurofisiologiche, biologiche e genetiche si incrociano, si sovrappongono e si condizionano a vicenda nella corsa del recupero motorio post ictus. Queste variabili cominciano ad essere conosciute ma i meccanismi con cui interagiscono sono ancora per lo più ignoti. Dobbiamo pretendere che in futuro siano fatti interventi neuroriabilitativi più personalizzati, le valutazioni devono essere globali ed il più complete possibili, venga creato l'anello di collegamento tra i dati degli studi ed il quotidiano.

Ci scusiamo per non avere approfondito, in questo spazio, gli interventi inerenti al Parkinson, che sono stati altrettanto interessanti e significativi così come l'iniziativa della *Settimana mondiale del cervello*.

L'autoefficacia riguarda la convinzione che la persona ha circa le proprie capacità, di produrre quelle azioni necessarie per gestire al meglio qualsiasi situazione, in modo da raggiungere gli obiettivi prefissati. Rimanda al concetto di sono capace di... o riesco a.... Le convinzioni circa la propria autoefficacia influenzano il livello di motivazione, il quale viene riflesso nella quantità e durata dell'impegno profuso: più forte è l'autoefficacia, più intensi e perseveranti sono gli sforzi. Coloro che nutrono dei dubbi sulle proprie capacità, di fronte alle difficoltà, riducono i propri sforzi o abbandonano prematuramente i tentativi per raggiungere un obiettivo. Al contrario, le persone che credono nelle proprie potenzialità si applicano al meglio per affrontare le sfide. L'autoefficacia influenza la motivazione e l'interesse ad apprendere, e l'impegno con cui si affrontano le difficoltà della vita.

L'autoefficacia dipende fondamentalmente da quattro fonti: le esperienze passate, l'osservazione degli altri, la persuasione e gli stati emotivi e fisiologici. Per ciò che riguarda le esperienze passate, è evidente che il fatto di essere riuscito bene o male in un determinato compito, ha conseguenze sulla percezione che ciascuno ha di essere in grado di fare qualcosa, con effetti sui comportamenti messi in atto per raggiungere uno scopo. Anche l'osservazione degli altri è importante, specialmente se li consideriamo competenti relativamente ad un determinato campo e li prendiamo come modelli. Vedere persone simili a noi che raggiungono gli obiettivi, perseverando, ha la capacità di incrementare in noi la convinzione di poter riuscire in quella stessa attività. Allo stesso modo, osservare per-

sone che falliscono indebolisce l'autoefficacia e abbassa il livello di motivazione. Le persone che hanno la tendenza a cercare modelli esperti nelle competenze cui aspirano e che, con il loro comportamento e sapere, trasmettono l'abilità necessaria, può essere una strategia da applicare per raggiungere il successo.

La persuasione, ossia il modo con cui gli altri sono in grado di convincerci circa la nostra capacità, è un altro ingrediente fondamentale per l'autoefficacia. Le persone che hanno ottenuto riconoscimento dagli altri si impegnano maggiormente nella realizzazione degli scopi prefissati. La persuasione può avere una funzione di rinforzo positivo delle nostre abilità. Le persone persuase dalla propria incapacità tendono ad evitare prove impegnative e rinunciano rapidamente di fronte alle difficoltà creando, inevitabilmente, comportamenti scadenti che divengono ulteriore conferma per l'insuccesso. Sono state cioè, rinforzate negativamente.

Gli stati emotivi e fisiologici, come stress, tensione e indebolimento corporeo, possono essere dei segnali di possibile insuccesso e abbassare il livello di efficacia. Anche l'umore può influire sulla riuscita o meno di un determinato compito.

Quindi, tanto più credo nelle mie capacità, come risultato delle mie esperienze passate, dell'osservazione degli altri, della persuasione e dei miei stati emotivi e fisiologici rispetto a una certa attività, tanto più sceglierò degli obiettivi a me consoni utilizzando adeguate strategie ed abilità. L'autoefficacia, dunque, rappresenta uno stimolo in più per credere in se stessi ed essere maggiormente consapevoli delle nostre attitudini e capacità.

**SCEGLI DI DESTINARE AD ALICE
SEDE DI UDINE
IL CINQUE PER MILLE
DELL'IRPEF**

**ASSOCIAZIONE
ALICE
C.F. 94086910307**

**SCEGLI DI DESTINARE AD ALICE
FRIULI VENEZIA GIULIA
SEDE REGIONALE DI TRIESTE
IL CINQUE PER MILLE
DELL'IRPEF**

**ASSOCIAZIONE
ALICE
C.F. 90090570327**



Numerose sono state le manifestazioni alle quali il nostro *Coro degli Afasici* ha partecipato, soprattutto nel periodo natalizio. Lo stesso possiamo dire per il nuovo anno perciò ne abbiamo scelto, per i nostri lettori, una che riteniamo significativa

Le canzoni fanno ritrovare le parole Il Coro degli Afasici di ALICE Trieste canta con il Sindaco

di **Angelica Salustri**

Nel tardo pomeriggio di lunedì 10 settembre 2012, proprio in apertura della seduta del Consiglio comunale, il *Coro degli Afasici dell'Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale ALICE Trieste*, ha cantato per i consiglieri e il Sindaco Roberto Cosolini.

Il concerto realizzato su invito del Presidente del Consiglio comunale, Iztok Furlanic, è stato atteso con entusiasmo dal coro e dalla musicoterapista Loredana Boito, che insieme hanno potuto presentare con soddisfazione i frutti del loro progetto a una delle più alte istituzioni cittadine.

Il *Coro degli Afasici* è un coro terapeutico-riabilitativo formato da persone afasiche e disartriche, quindi con problematiche che hanno compromesso duramente il linguaggio verbale. Eppure, come Loredana Boito ha evidenziato a inizio concerto, "la musica fa ritrovare le parole": cantando, le parole fluiscono, magari più lentamente di un tempo, ma si susseguono l'una all'altra emozionando sia chi emette quelle note sia chi, con piacevole e felice stupore, le ascolta.

Il *Coro degli Afasici* è una realtà unica che Trieste può vantare a livello nazionale. Il progetto è nato dall'associazione ALICE che, in Friuli Venezia Giulia come nel resto del nostro Paese (Federazione ALICE Italia Onlus), si occupa di prevenire e sensibilizzare alla problematica socio-sanitaria rappresentata dall'ictus e di sostenere con azioni di volontariato chi ne è stato colpito. Il coro terapeutico-riabilitativo è nato nel 2006 grazie al supporto degli *Ospedali Riuniti di Trieste*, dell'*Azienda Ospedaliera Universitaria Triestina* e, nello specifico, della *Struttura di Medicina Riabilitativa dell'Ospedale Maggiore* che ospita gli incontri di musicoterapia.

Questo speciale percorso di riabilitazione non è semplice, ma le difficoltà causate da una patologia come l'ictus, i momenti di sconforto, il non poter esprimere i propri sentimenti sono solo alcuni degli ostacoli che - come in ogni grande impresa - rendono ancora più emozionante la vittoria. Infatti, il canto significa comunicare, esprimere la propria iden-

tità, far sentire la propria voce, quindi tornare a sentirsi vivi ed emozionare gli altri. Questa è la vittoria di un gruppo di persone unite tra loro e rese forti dalla speranza e dal pensiero positivo.

Certamente, anche se a poco a poco, l'intera *Sala del Consiglio Comunale di Trieste* ha potuto percepire e comprendere tutto questo. Non si è trattato soltanto di un appuntamento istituzionale, non si è trattato soltanto di rendere omaggio né di ascoltare qualche canzone popolare prima di affrontare le questioni importanti e gravose dell'"ordine del giorno". Poteva sembrare così e, invece, "tutto è fluito con maggior semplicità" quando, sulle note di lo vagabondo, tutti i consiglieri e il Sindaco della città, assieme ad altre personalità autorevoli (o semplicemente amiche) e al Presidente dell'*Associazione ALICE Trieste* **Giulio Papetti**, si sono stretti attorno al *Coro degli Afasici* unendosi al loro canto.

Questo momento di condivisione rappresenta un ulteriore conquista e uno stimolo nuovo per proseguire con forza e volontà il progetto della onlus ALICE.

L'esibizione corale, con l'accompagnamento di una chitarra acustica, è iniziata con una serie di canti tradizionali in dialetto triestino: l'attualissima *El Tram de Opcina*, Trieste Mia, la nostalgica *Marinaresca* e la divertente *La strada ferata*. Infine, il pubblico ha potuto ascoltare la sorprendente esecuzione di canzoni del cantautore Fabrizio De André, come *Bocca di rosa* e *Il Pescatore*.

Nel corso dell'anno il Coro si è esibito in diverse occasioni anche fuori Regione, in provincia di Cuneo per ALICE Italia Onlus, e a Ravenna, nonché in alcune residenze assistenziali per anziani della Provincia di Trieste e presso il *Conservatorio Tartini*. Il più recente appuntamento presso la Sala del Municipio in Piazza Unità d'Italia fa da "ciliegina sulla torta" e, nel contempo, rappresenta solo l'inizio di un nuovo ciclo di uscite e di riconoscimenti del valore di questo progetto.

L'appello del Consiglio degli psicologi Non eliminare l'assistenza psicologica negli ospedali

Parte l'appello in rete. *DIRE - Notiziario Salute*, nell'edizione del 27 marzo lo riporta e noi, a nostra volta, sentiamo il dovere di divulgarlo. "Non cancellare la psicologia negli ospedali, risorsa etica e di efficacia che contribuisce in modo significativo a fare dell'ospedale un luogo più umano e a misura di persona, ad aumentare l'appropriatezza e l'integrazione delle cure". E' quanto chiede il *Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi*, aderendo ad un appello lanciato da numerose società scientifiche operanti in ambito ospedaliero.

"Serve invece - ricorda ancora il *Consiglio Nazionale* - rafforzare la psicologia negli ospedali per risparmiare dolore e ridurre i costi della sanità". Nell'appello, gli psicologi ricordano che il ricovero ospedaliero è legato spesso a gravi problemi di salute, alla necessità di affrontare esami o interventi invasivi, allo stress del ricovero: ansia, depressione e lo stesso stress, incidono non solo sul vissuto della persona ma anche sull'organismo. E "disporre di un sostegno psicologico per molti pazienti e per i loro familiari può essere davvero importante così come per il personale ospedaliero".

"Mentre gli utenti sempre di più chiedono una risposta su questi aspetti il Governo e le Regioni - ricorda ancora il *Consiglio* - si apprestano, con l'approvazione degli standard ospedalieri, a cancellare la psicologia pubblica in ospedale, lasciando interamente il peso di questi problemi sulle spalle dei malati e delle loro associazioni". Serve, al contrario che "introducano nel regolamento che disciplina gli standard le opportune modifiche che consentano di conseguire una riduzione della spesa: tutto ciò non attraverso tagli generici alle attività ma con processi di miglioramento dell'appropriatezza clinica ed organizzativa - come quella espressa dalla psicologia ospedaliera - la cui vistosa assenza deve essere colmata senza indugio". Su <http://firmiamo.it/non-cancelliamo-la-psicologia-in-ospedale-appello#petition> l'Appello per la Psicologia ospedaliera ed il Documento di consenso per la Psicologia ospedaliera.

(Gas/ DIRE)

Una iniziativa di Federsanità ANCI e di Alice Italia Onlus

Sai che cos'è un ictus e come si cura?

La risposta in un convegno nazionale in programma a Torino il 3 giugno 2013

di **Daria Cozzi**

Ho provato a chiedere sai che cosa è un ictus? Ho avuto molte risposte, spesso imprecise, a volte molto lontane da ciò che veramente è questa patologia così frequente e allo stesso tempo così sconosciuta. Un problema cardiaco dice qualcuno, una malattia del sangue, un disturbo del cervello. Tutti sanno dire che cosa è il cancro: un tumore maligno, una crescita incontrollata di cellule impazzite, una neoplasia; pochi sanno spiegare correttamente che cosa sia un ictus.

Serve informazione. E' importante per due motivi. Il primo è la **prevenzione**, che significa correggere il proprio stile di vita ove necessario, controllarsi, essere capaci di riconoscerlo nel caso in cui una persona vicina dovesse mostrarne i sintomi e poterla così aiutare chiamando immediatamente soccorso. Il secondo è un motivo **sociale**. I pazienti colpiti da questa grave e invalidante patologia, vivono nell'isolamento e spesso entrano in una dimensione di vita fatta di solitudine, incomprendimento, emarginazione e dolore. Solo i familiari, e a volte, purtroppo, nemmeno loro, restano accanto ai loro cari, diventati "diversi" e in cui faticano a riconoscere la persona di prima.

Anche loro hanno bisogno di sostegno, di aiuto morale, di solidarietà, di una mano tesa per riemergere dal buio e ricominciare ad intravedere la luce. Troppo spesso vediamo come il resto del mondo, dopo il primo momento, dimentica. **La vita continua.**

Ed è giusto andare avanti ma è necessario farlo con coscienza e maturità. Qualcuno mi ha risposto non lo so che cos'è ma tanto nella mia famiglia non abbiamo mai avuto questo problema. Credo che proprio su questo si debba lavorare. **Nessuno è al sicuro.** Sono parole pesanti come macigni, ma bisogna dirlo. Gridarlo. Da questa consapevolezza nasce l'idea di organizzare una sorta di riunione tra chi sa per mettere la propria esperienza, conoscenza e impegno a disposizione di tutti coloro che potranno darne eco e contribuire ad una corretta informazione e prevenzione nei confronti della cittadinanza.

Ecco quindi che si sta lavorando per mettere insieme le forze e realizzare un momento di incontro per fare il punto sulla



Fotografia di Ervin Skalamera

possibilità di organizzare servizi in rete, capaci di affrontare questa patologia garantendo una tempestiva presa in carico, interventi riabilitativi adeguati, continuità delle cure. In Friuli Venezia Giulia così come nel resto dell'Italia. E' una necessità in quanto, sottolinea il dott. **Biasutti**, neurologo del *Gervasutta di Udine*, non esiste un modello unico nazionale, ma ogni realtà regionale tende a sviluppare una propria visione; occorre omogeneizzare modalità di intervento e servizi e questa occasione potrebbe essere da stimolo al confronto tra buone pratiche e professionisti. Lunedì 3 giugno 2013, presso l'*Auditorium Città della Salute e della Scienza di Torino* (già Ospedale Le "Molinettes"), sarà presentato il progetto sociale promosso da Federsanità Anci Fvg "Ictus, prevenzione e (in)formazione" all'interno del convegno "La rete per l'ictus come paradigma della continuità dell'assistenza". All'evento, oltre ai professionisti del settore, sarà presente anche Alice Italia Onlus.


Nel corso del convegno - moderato dal giornalista Daniele Cerrato, conduttore della rubrica scientifica RAI TgR "Leonardo" - presenterò il mio libro "Quattro giorni, tre notti. Una storia vera", un racconto nato dall'esperienza personale segnata dall'ictus che ha colpito mio marito e che offrirà spunti di riflessione su come anche da un dolore che pare insormontabile si possa trovare la forza per andare avanti e continuare a credere nella vita. Il romanzo sarà pubblicato a fine maggio da Pendragon (Bologna), con prefazione di **Maria Luisa Sacchetti**, neurologa dell'Università La Sapienza di Roma e a lungo presidente di *Alice Italia*. Sarà in vendita da giugno in tutte le principali librerie italiane al prezzo di copertina di 14 euro, contribuendo a sostenere l'attività di *Alice Italia Onlus*.

"Medical humanities" e cura

di **Vincenzo Cerceo**

Curare una persona è, innanzitutto, un atto conoscitivo, ed il dialogo col paziente è la dimensione davvero costitutiva delle pratiche di cura che, nel caso della sindrome da ictus, danno un valore particolarmente elevato all'effetto psicologico per quanto riguarda la reazione del paziente. La medicina stessa si è resa conto, prima ad opera degli infermieri, e successivamente anche da parte dei medici, che una pratica di cura imperniata solo sulla dimensione biologica della malattia risulta solo parzialmente efficace; in campo neurologico, per quanto riguarda i malati di ictus, tale metodo di cura sarebbe anche sicuramente negativo e dannoso.

E' dagli anni '80 che i medici inglesi, in base all'influsso della psicologia umanistica di Rogers degli anni '60, arrivarono a proporre la **medicina centrata sul paziente**, ossia un approccio al malato che consideri anche le dimensioni del vissuto, oltre che quelle sociologiche e culturali, nell'approccio alla malattia. E' il modello bio-psico-sociale della malattia, che ha conosciuto grande diffusione negli ultimi decenni. Proprio a partire da questo riconoscimento del valore delle humanities si sono sviluppati percorsi formativi finalizzati ad implementare le competenze relazionali, riflessive ed emotive degli operatori. E' il concetto di "caring", del farsi carico, che va definitivamente prevalendo sul "curing", cioè sulla versione biologica della malattia.



Ciclo di conferenze gratuite ed aperte a tutta la cittadinanza - Anno 2013

LA SCELTA: andare incontro per andare oltre

Organizzato dall'Associazione Sulle Ali di un Angelo - Onlus
in collaborazione con il C.E.P. (Centro Elaborazione Perizie) coordinato dalla dr.ssa Carla Piccini

☞ **Martedì 5 marzo - ore 18.30**

Scegliere di esistere: cos'è, cosa fa e come si contrasta il bullismo omofobico
condurranno Margherita Bottino, psicologa e psicoterapeuta
e Davide Zotti, docente di Scienze Umane

☞ **Martedì 2 aprile - ore 18.30**

Meditazione Vipassana: come può aiutarci a vivere meglio
condurrà Luca Saetti, counselor e formatore

☞ **Martedì 7 maggio - ore 18.30**

COPPIA o NON COPPIA: i partner amici?
condurranno Carla Piccini e Alberto Nardelli, psicoterapeuti di coppia

☞ **Martedì 4 giugno - ore 18.30**

La terapia del dolore: come approcciarsi a livello psicologico
condurrà Silvia Paolotti, psicologa e psicoterapeuta

Le conferenze si terranno presso il CSV Centro Servizi del Volontariato,
Galleria Fenice 2, Trieste
Per informazioni scrivere a info@caripicini.it oppure telefonare al 347.03.72.739



Volare!...

di **Giulio Luigi Papetti**

Mi ha molto colpito in una recente fiction televisiva la storia di Domenico Modugno che, come tutti sanno, ha avuto un ictus cerebrale durante la registrazione di una trasmissione televisiva. L'artista così ricorda l'evento ictale: "Inciampavo da tutte le parti, cadevo, mi appoggiavo. Le telecamere registravano. Io ero vigile ma andavo continuamente fuori inquadratura. Allora chiesi a Susanna Messaggio di aiutarmi, di riportarmi in inquadratura tutte le volte che uscivo. Io sbarellavo e lei mi tirava un po' ed allora io continuavo".

Ne sono rimasto coinvolto emotivamente perché **mi ha riportato alla mia esperienza**, effettuata nel 1996, quando durante una mia permanenza alle terme di Tabiano ho avuto un ictus ed il personale medico non si è reso conto della gravità della situazione. Se l'artista italiano è stato mandato a casa con un'aspirina, io invece sono stato ricoverato presso l'ospedale di Fidenza, in provincia di Parma, e anche qui i medici non si sono tempestivamente resi conto, nonostante la Tac, che avessi avuto un evento ictale.

Ricordo che ero talmente agitato da non riuscire a parlare, ad emettere suoni comprensibili. A causa della mia agitazione mi hanno sedato e così sono caduto in stato comatoso per una settimana. Sono rimasto allettato per circa due mesi durante i quali un ottimo fisioterapista, quotidianamente, mi faceva la mobilitazione propedeutica alla riabilitazione. Dopo l'esperienza riabilitativa effettuata a Trie-

ste, presso l'ospedale *Santorio*, ho voluto seguire un tipo di riabilitazione motoria di tipo cognitivo attuata dal professore **Carlo Perfetti**, presso l'ospedale di Schio, ottenendo dei buoni risultati. Proprio il professore Perfetti mi aveva segnalato il dottor **Lucio Schittar**, che mi invitò a Pordenone per assistere ad un'assemblea dell'Associazione ICTUS di Pordenone, da lui costituita. Quale la mia sorpresa nel vedere questo psichiatra, in condizioni fisiche forse peggiori delle mie, che aveva avuto la grande sensibilità di costituire e di gestire questa Associazione. Era il 1998, tornando a casa con mia moglie cominciammo ad ipotizzare di fondare una sezione della stessa anche a Trieste. E fu così che nacque l'*ACIT (Associazione Colpiti da Ictus Trieste)*, autonoma da Pordenone.

Dopo qualche anno, vista l'esistenza dell'*Associazione ALICE Italia*, strutturata regionalmente, ci siamo confederati e nel 1999 siamo diventati *ALICE Friuli Venezia Giulia*.

Modugno non nascose al mondo la sua malattia, venne eletto in Parlamento dove si dedicò alla battaglia per il miglioramento delle condizioni di vita dei disabili. Un esempio straordinario che ha trasformato la sua storia in uno strumento per intraprendere una battaglia di civiltà, da affrontare a viso aperto. Anche noi di ALICE FVG abbiamo intrapreso la nostra battaglia per dare voce alle persone colpite da ictus, alle afasiche, perché è legittimo tentare di... volare!

La Scelta della meditazione vipassiana

Si è tenuta il 2 aprile, presso la sede del *Centro Servizi per il Volontariato*, sita a Trieste in Galleria Fenice 2, la conferenza di Luca Saetti, Gestal counsellor, dal titolo **La meditazione di chiara visione, come la vipassana può aiutarci a vivere meglio**. Introdotta dalla ex Presidente dell'Associazione *Sulle ali di un angelo*, Diana Mayer Grego e dalla coordinatrice del *Centro Elaborazione Perdite*, Carla Piccini, ha avuto quale premessa il concetto che la meditazione è uno degli strumenti principali per stare bene con se stessi e con gli altri. Saetti l'ha sperimentata direttamente, compiendo un'esperienza di dieci giorni a Marradi (FI) una località a pochi chilometri da Faenza.

Da dove nasce l'esperienza di meditare? Dal fatto che gli esseri umani soffrono e ne sono consapevoli, hanno la facoltà di viaggiare nel tempo con i pensieri e se la mente non si ferma può entrare in uno stato di stress, anche quando non serve. Nell'uomo lo stress può salvare la vita ma quando diventa cronico è autodistruttivo. La risposta fisiologica allo stress è gestita da una quantità più o meno cospicua di cortisolo e di adrenalina; l'adrenalina la sentiamo in circolo mentre il cortisolo no, esso va ad agire sul sistema immunitario, determinandone anche l'abbassamento. Invece durante la meditazione abbiamo la liberazione di dopamina che regola il tono dell'umore e l'attenzione, sono favoriti i processi di rigenerazione immunitaria, si riscontra il rafforzamento delle sinapsi in numerosi punti del sistema nervoso, è regolato il sistema di "default" responsabile del dialogo interno che sosteniamo con noi stessi, si rafforza lo sviluppo di una mentalità in grado di distanziarsi dall'eccessiva identificazione con i problemi.

Con la meditazione si rafforza la consapevolezza, concetto più facile da capire che da spiegare. E' la cognizione di sé, la coscienza di esistere, con la consapevolezza possiamo smettere di reagire agli stimoli esterni ed iniziare a valutare se le emozioni che proviamo sono adeguate al contesto che stiamo vivendo. Solo così potremo trovare azioni più intelligenti per gestire le difficoltà della vita. Tanto più siamo inconsapevoli tanto più ci troviamo costretti a reagire ad uno stimolo, subiamo il cosiddetto rapimento emozionale, al contrario più siamo consapevoli e maggiore risulta la nostra capacità di modulare le emozioni. Inizialmente la meditazione comincia con l'anapana cioè con la consapevolezza del respiro, la cui tecnica è complessa quanto interessante poi continua con la vipassana, che

If: Informazione facile

di **Rachele Lorusso**

Si stima che annualmente, dopo un ictus o un trauma cranico, circa 20.000 persone diventino afasiche. *Informazione facile*, giornale on line nato nel 2007, si prefigge tra i suoi obiettivi di diffondere notizie a lettura facilitata; rispondendo nei contenuti, ma soprattutto nella forma frasistica, lessicale e sintattica alle esigenze di molte persone con compromissioni della comunicazione linguistica.

Nella fattispecie in età evolutiva, a seguito di danni neurologici, nelle forme de-

menziali, nei traumatismi cranici, in altre situazioni miscellanee.

L'idea che un giornale tenti di realizzare una pratica esperienza rieducativa, con la quale prova a risolvere problemi di comunicazione, è curata da un gruppo di logopedisti e di foniatristi di Torino, noi la divulghiamo per chi è interessato ad approfondirla.

If (www.informazionefacile.it) – che collabora con la *Scuola di Specializzazione in Audiologia e Foniatria dell'Università di Torino* - è fatto per rendere accessibile e fruibile il testo breve, per organizzare il discorso. Insomma, ancora una volta l'imperativo è: comunicare!





dà spazio e profondità al silenzio, inizia con l'esplorazione della superficie del corpo dalla sommità del capo fino alla punta dei piedi e poi dalla stessa fino a ritornare alla sommità del capo, rimanendo in uno stato di osservazione. Tutto ciò fa in modo che la natura ossessiva del pensiero perda di intensità, attraverso l'equanimità prima e l'impermanenza poi ci si rende conto che i fenomeni sono temporanei. Gli uomini tendono a volere fissare le esperienze felici ma questo tentativo è un'illusione, se non colgono il fluire della vita procureranno sofferenza a se stessi ed a chi gli sta vicino. Prendendo coscienza dell'impermanenza dei fenomeni e riuscendo a rimanere equanimi sia nei confronti delle sensazioni piacevoli sia spiacevoli, si comprende qualcosa di più dell'esperienza stessa di essere vivi.

Si conclude con la meditazione di "metta" che consiste nello sperare che tutti possano trarre beneficio dalla meditazione.

Perché meditare quindi? Per rallentare i pensieri, per ridurre lo stress, per migliorare la risposta immunitaria, per liberarsi dalla sofferenza, per vivere di più nel presente, per calmare l'angoscia e, in buona sostanza, per vivere in armonia.

Luca Saetti, presidente dell'Associazione *La Scelta*, terrà nei mesi di aprile e di maggio sei incontri, ad offerta libera, per sperimentare le basi della meditazione vipassiana. Gli incontri si terranno nei seguenti lunedì: 15, 22 e 29 aprile, 6, 13 e 20 maggio. Per partecipare non è necessario avere alcuna preparazione specifica ma solo un po' di curiosità e motivazione. La sede sarà l'Associazione *Shiatsu Point* in Galleria Fenice 2, a Trieste al 4° piano (sopra il Centro Servizi Volontariato) dalle 20.00 alle 21.15. Si consigliano abiti comodi, una coperta ed un cuscino.

Per chi volesse saperne di più può contattare Saetti alla sua e-mail: luca.saetti@gmail.com oppure può consultare il sito www.atala.dhamma.org

Per chi ha piacere di leggere sull'argomento vengono segnalati i seguenti testi: Henevola Gunaratana, *La pratica della consapevolezza, in parole semplici*, Ubaldini Editore, euro 13,50; Sayagi U Ba Khin, *Il tempo della meditazione vipassana è arrivato*, Ubaldini Editore, euro 15,50.

m.t.

LIFE IN STYLE

I drink (insospettabili) per l'eterna giovinezza

A proposito di infarto ed ictus

di Rossella Messina

Se è vero che il tempo passa e non si può fermare è anche vero che la salute intesa come benessere fisico e psicologico si può coltivare cercando di mantenere uno stile di vita quanto più sano ed accorto possibile. Fare attività sportiva, mangiare e bere bene sono comportamenti che possono aiutarci a vivere bene affrontando, al meglio, i piccoli problemi dell'età che avanza.

Si parla sempre dell'alimentazione, che effettivamente è molto importante, si dice infatti che siamo quello che mangiamo ... ma per quanto riguarda il bere?

Cosa possiamo bere per vivere meglio?

Sarà banale, ma non si ripete mai abbastanza: bere acqua, almeno un litro e mezzo due al giorno, è il regalo migliore che possiamo fare al nostro corpo, perché l'acqua aiuta a perdere peso, a combattere la ritenzione idrica, ad accelerare il metabolismo, a migliorare l'idratazione dei tessuti ed una corretta idratazione evita fastidi come il mal di testa, la debolezza, i problemi legati alla digestione e rende bella la pelle. Non ci sono creme idratanti che possano funzionare se non si beve a sufficienza.

Detto questo è vero che ci sono bevande dagli effetti veramente salutari come, per esempio, i centrifughi a base di frutta e di verdura fresca.

Vediamo un paio di esempi: una bevanda a base di sedano, carote e mele avrà un effetto antidolorifico ed antinfiammatorio. La carota, in particolare, è una fonte ricchissima di vitamina A, che serve alla crescita di ossa e denti, al mantenimento dei tessuti del corpo, ed è particolarmente indicata nella dieta delle donne incinte, è anche ricca di vitamine del complesso B e di minerali. Il sedano, invece, ha proprietà depurative.

Ottima è anche la centrifuga di agrumi a base di pompelmo, limone ed arancia,



che aiuta ad abbattere le riserve di grasso, a regolare il PH corporeo, a migliorare la funzionalità epatica, a stimolare il sistema immunitario ed a regolare i livelli ematici di glucosio.

Anche i frullati ed i succhi sono ottimi modi per bere bene, è importante farli a casa e non acquistare quelli già confezionati, spesso arricchiti di zucchero o privi di tutte quelle proprietà che si perdono poco dopo la spremitura dei frutti. Chi non riesce a tollerare il latte, nei frullati, può farli con lo yogurt. Il frullato di banana è perfetto per chi pratica attività sportive, la banana infatti si presenta ricca di potassio e di aminoacido, responsabile della produzione di serotonina - che riduce lo stress, migliora l'umore - e della melatonina; è un energizzante naturale il quale, inducendo il senso di sazietà, è ottimo per gli spuntini concessi nelle diete.

Un succo dalle innumerevoli proprietà benefiche è quello di melograno che, ricco di flavonoidi, ha proprietà antiossidanti ed è efficace nella lotta ai radicali liberi.

Indicato per le sue proprietà antinvecchiamento è anche il tè verde, che si dimostra ottimo per l'apparato cardiovascolare, per la digestione e per l'assimilazione di grassi e di zuccheri, quindi per l'eliminazione del grasso in eccesso oltre che per la prevenzione di varie patologie, come ad esempio il cancro in virtù delle sue notevoli proprietà antiossidanti. Il tè verde è anche indicato per la perdita di liquidi in eccesso e dunque per scongiurare o la ritenzione idrica.

Ci sono poi gli insospettabili, cioè quelle bevande che se assunte in dosi eccessive hanno effetti nocivi, ma che in piccole quantità sembra abbiano il potere di allungare la vita [...].

Rientra in quest'ultima categoria la cioccolata calda, certamente ricca di calorie - quindi da assumersi con parsimonia - ma che può contare sull'effetto benefico del cacao. Pare infatti che il cioccolato puro sia ricco di flavonoidi, che sono in grado di neutralizzare i radicali liberi in eccesso, riducendo così il rischio di malattie cardiache e rallentando il processo di invecchiamento.



Lo spirito critico e il pensiero antiscientifico Un'introduzione

di Marco Colussi

Molti di voi avranno sicuramente sentito parlare, navigando su internet o sentendone parlare da conoscenti, di una terribile minaccia che mette a rischio la nostra salute ed il nostro futuro, ma che viene troppo spesso taciuta: la minaccia del Monossido di Diidrogeno (DHMO). Si tratta di un composto chimico, chiamato anche acido idrico, enormemente diffuso ma che presenta pericoli concreti e preoccupanti per la nostra salute.

In uno dei maggiori siti dedicati al fenomeno viene rivelato che esso "è un tipico componente di una serie di composti caustici, esplosivi o tossici" e che "può essere addirittura letale per gli esseri umani" ed inoltre "è sistematicamente rilevabile nelle biopsie di tumori pre-cancerosi".

Nonostante ciò, viene diffusamente utilizzato nelle più disparate attività umane, lo possiamo trovare negli impianti termoneucleari, nella produzione di armi chimiche, nella produzione dei pesticidi, ma anche come addensante alimentare, in vari medicinali, nei prodotti per l'igiene. Ma non è tutto, è accertato che contaminano scuole, la maggior parte delle abitazioni, e i sistemi fognari.

Non sorprende che siano nate moltissime petizioni per contenerne o abolirne l'uso, ma sfortunatamente ad oggi i governi sembrano decisi ad ignorare la cosa, pur essendo chiari i rischi e i pericoli rappresentati dal DHMO.

Tutte le informazioni contenute nelle righe precedenti sono tecnicamente corrette, eppure vengono utilizzate in modo da fuorviare il lettore impreparato e a portarlo a conclusioni distorte ed erronee. Alcuni di voi avranno già intuito dove si trovi la fregatura, gli altri potranno rifletterci durante la lettura, e troveranno la soluzione in fondo all'articolo.

Per evitare questo tipo di manipolazione – volontaria o involontaria che sia – esistono solamente due rimedi: la **conoscenza** e lo **spirito critico**, che, in ultima analisi, ci permette di arrivare alla conoscenza nel caso essa non sia immediatamente disponibile.

Quando lo spirito critico non è presente oppure è debole, lascia spesso il posto ad un pensiero antiscientifico e forse in modo più ampio antirazionale, che può rivelarsi svantaggioso e persino pericoloso, in contesti come quello estremamen-

te delicato della medicina. Le minacce costituite da fantomatici rimedi alternativi, da medicine miracolose e trattamenti efficaci ma misteriosamente osteggiati dalle mostruose cause farmaceutiche, rischiano di produrre danni molto seri alla salute ed al portafoglio delle persone. Ma tutto parte dal difficile rapporto con il concetto di Verità.

Per molti di noi la Verità sembra essere come l'aria: ci circonda in ogni direzione, è intorno a noi, ma se proviamo ad afferrarla, a stringerla in pugno, essa sembra sgusciarci inesorabilmente via. Ogni nostro tentativo di delimitarla, di delinearne i confini precisi, sembra destinato a fallire, al punto da farci sospettare che non esista una Verità unica, ma un tutto in continuo mutamento, con mille e più facce sempre diverse, nessuna delle quali più veritiera ed affidabile delle altre. In balia dell'incertezza, e infastiditi – quando non addirittura spaventati – da questa incapacità di imbrigliare la Verità in forme familiari, molti sono tentati di intrappolarla, di catturare questa sfuggitiva "aria" in bottiglie, in bombole, o qualsiasi altro contenitore. Ed ecco che essa non è più libera di mutare e sfuggirci, ma appare in una forma definita, fissata nello spazio e nel significato. Peccato che non sia la sua forma, ma piuttosto quella che noi abbiamo arbitrariamente scelto per essa. Come un gas in una bombola, comprimiamo la Verità, e la forziamo in un contenitore di nostra scelta, concretizzandola in forme che ci appaiono coerenti, soddisfacenti e rassicuranti. Ma così facendo ci allontaniamo sempre più dal reale, e ci costruiamo una realtà su misura, ingannevole e pericolosa.

In nostra salvezza arriva la nostra componente razionale, che controbilancia i nostri impulsi emotivi o l'influenza delle nostre credenze, e costituisce l'auspicabile spirito critico necessario a evitare le trappole cognitive che ci inducono all'errore, e che vengono sfruttate da ciarlatani ed esponenti di "medicine alternative" per manipolarci e spillarci denaro.

Lo spirito critico è fondamentale poiché ci permette di valutare con obiettività e consapevolmente le varie opportunità, rendendo decisamente più difficile la vita a chi vuole sfruttare la nostra ingenuità, ignoranza o disperazione.

Certamente inseguire la verità senza scor-

ciatoie sembra difficile, faticoso e meno rassicurante, ma il problema principale è dato dal fatto – a dire il vero molto banale – che il **processo di indagine scientifica non si ferma mai**, è in continuo divenire, e questa "verità" è piena di revisioni, di migliorie, di cambiamenti di paradigma ed, in definitiva, di incertezza. All'essere umano non piace però l'incertezza, al punto che ad alcuni non importa se le certezze sono artificialmente costruite da loro medesimi o dagli altri.

Lo spirito critico va dunque coltivato e trasmesso, per evitare che alcune tematiche emotivamente "forti", come quella della medicina e della salute, possano essere usate da chiunque per ottenere vantaggi economici ma anche politici, senza nessuno scrupolo sui danni che ciò potrebbe provocare.

Riguardo al discorso introduttivo, il terribile Monossido di Diidrogeno (DHMO) non è altro che l'acqua, o H₂O.



Ringraziamento

Il 16 febbraio, durante la tradizionale lotteria della *Festa degli Auguri*, momento conviviale dell'*Associazione Alice FVG*, il presidente del *Club degli Ignoranti*, **Claudio Tommasi**, ha vinto un soggiorno presso l'Hotel Millepini di Montegrotto Terme (PD). Con estrema sensibilità egli ha voluto donare questo rilassante soggiorno ad un nostro socio, che lo ha ricevuto tra l'entusiasmo generale.

A questo numero hanno collaborato: Marco Colussi, Daria Cozzi, Silvia Paoletti, Giulio Luigi Papetti, Angelica Salustri.