

# NID

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

**Natura docet: la Natura insegna**

# Nuova testata *Mondo Turismo*

**MEDICINA NATURALE**

Micoterapia

**FITOTERAPIA**

Foglie e bacche dell'alloro

**FIBROMIALGIA**

Strategie nutrizionali



I.S.F.O.A.

Unitelematica Internazionale Svizzera

# Consegui la **LAUREA** in **TEMPI BREVI!** **Scienze Estetiche Integrate**

**UNA SCELTA SICURA E RESPONSABILE**  
degli assistenti in poltrona in medicina estetica



## PERCORSI DI LAUREA IN TEMPI BREVI

- Laurea EQF 6
- Abilitazione sanitaria aus. (MCB)



COMMUNICATION GENERAL CAMPUS

AGENZIA AUTORIZZATA PER LA COMUNICAZIONE  
GESTIONE DEI PERCORSI DI LAUREA  
[www.communicationgeneralcampus.com](http://www.communicationgeneralcampus.com)

Richiedi Informazioni

 **Chiama Ora**

Tel. 0364 536046

## Una nuova testata

# Nasce Mondo Turismo



Massimo  
Enrico  
Radaelli,  
Direttore  
scientifico ND

“Non c’è uomo più completo di colui che ha viaggiato,  
che ha cambiato venti volte  
la forma del suo pensiero e della sua vita”  
Alphonse de Lamartine

*È impossibile anche solo immaginare un luogo al mondo che, come l’Italia unisca altrettante straordinarie bellezze naturali, eccellenze alimentari e tradizione culinaria, climi e paesaggi diversissimi, vestigia di antiche culture ed inestimabili patrimoni artistici. A maggior ragione in tempi di globalizzazione dell’informazione e accessibilità ai viaggi, il turismo potrebbe e dovrebbe rappresentare, in Italia, la prima e fondamentale risorsa, in continuità col passato, quando il “Grand Tour” attirava peraltro solo minoranze elitarie. Dopo la parentesi autarchica del Fascismo, nei primi decenni della neonata Repubblica, chiari segnali dimostrarono attenzione alla vocazione italiana all’accoglienza di turisti provenienti ormai da tutto il mondo, poi venne la crisi che stiamo tuttora vivendo e con fatica cercando di superare, soprattutto grazie al Turismo ma, ancora una volta, dobbiamo tornare ad essere consapevoli della nostra peculiare natura e puntare prioritariamente in questa direzione, dove, nonostante le eccellenze raggiunte, c’è ancora molto spazio di crescita. Esiste poi il rovescio della medaglia: turismo estero dei nostri connazionali, espressione di un mondo sempre più accessibile nonostante le guerre (e il turismo ha tutte le carte per poter diventare strumento di pace). Su queste premesse nasce un nuovo supplemento trimestrale di ND, dall’emblematico titolo di “Mondo Turismo”, la cui direzione è affidata ad un amico di lunga data, il Dott. Emanuele Roncalli, giornalista e saggista di fama internazionale, autore di libri di successo, membro del Comitato scientifico di ND e pronipote del “Papa Buono”, San Giovanni XXIII, di cui ha ereditato lo sguardo. “Mondo Turismo” rappresenterà certamente un appuntamento importante per chi ama viaggiare e per gli Operatori del settore, uscendo quasi sistematicamente dall’ovvio, per dare spazio non solo a nuove mete ma a rivisitazioni di mete classiche sotto una nuova luce. In stretta collaborazione con A.T.T.A. (Associazione Tossicologi e Tecnici Ambientali), di cui mi onoro di essere Vicepresidente, “Mondo Turismo” si occuperà di anche di igiene, e quindi di salute del viaggiare, perché strutture alberghiere e ristorative e mezzi di trasporto rappresentano uno straordinario “laboratorio” di perfezionamento di tecniche di sanificazione ambientale, argomento drammaticamente venuto in luce dopo la tragica esperienza della pandemia, come ho avuto modo di scrivere nell’articolo con cui si apre questo numero di ND.*

- 3 Editoriale
- 14 Intervista al Prof. D. Saidbegov
- 24 Approccio neuropsicologico alla scuola del futuro
- 26 Microbiota intestinale e Norovirus
- 28 Parliamo di acqua con Paola Cadonici
- 34 Alimentazione e Fibromialgia
- 36 Il fascino dei cristalli



- 40 Alloro, le proprietà di una pianta sacra
- 42 Micoterapia, prima parte
- 48 Trekking in Tirolo
- 56 La protesi d'anca in una nuova versione
- 60 Tra Arte e Natura
- 62 Pianeta Il Font
- 64 Consigli per la lettura
- 66 Prossimamente



Medicina, Salute, Alimentazione, Benessere, Turismo e Cultura

Anno 5 - N° 6 - Giugno 2024  
 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](mailto:radamass1@gmail.com)

**Direttore responsabile:**

Gianluigi Pagano [paganoprom@hotmail.com](mailto:paganoprom@hotmail.com)

**Direttore editoriale:**

Giovanni Battista Colombo [gianbattista.colombo@libero.it](mailto:gianbattista.colombo@libero.it)

**Direttore amministrativo:**

Rosalba Lofrano [rosalba.lofrano@gmail.com](mailto:rosalba.lofrano@gmail.com)

**Direttore commerciale:**

Marcello Lofrano [marcello.lofrano@icloud.com](mailto:marcello.lofrano@icloud.com)

**Editing Manager:**

Halyna Korniyenko [halykor@gmail.com](mailto:halykor@gmail.com)

**Marketing Manager**

Corrado Fantoni [fantonicorrado67@gmail.com](mailto:fantonicorrado67@gmail.com)

**Art Director:**

Vito Moioli [vitomoioli@icloud.com](mailto:vitomoioli@icloud.com)

**Segreteria di Redazione:**

Alisée Maksimovna Radaelli, Manuel Lofrano

**Osservatorio internazionale:**

- Africa: Martin Obioha
- Argentina: Santiago Spadafora
- Azerbaijan: Tural Mammadov
- Brasile: Patricia Urquiza Lundgren, Spartaco Bolognini
- Cina: Giovanni Cubeddu
- Federazione russa: Ksenia Dedova
- Giappone: Hiroshi Kazui
- India: Sukhman Kaur
- Israele: Moshe Jean
- Kazakhstan, Kirgizstan: Anara Bayanova
- Marocco: Miriem Dasser
- Moldova: Tatiana Cojocar
- 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 Artogno (Bs)

*Eventuali detentori di copywriting sulle immagini ai quali non siamo riusciti a risalire, sono invitati a mettersi in contatto con [amministrazione@saintgeorge.it](mailto: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.*

## Presidente

**Giuseppe Nappi** (Pavia-Roma)

## Coordinamento

**Massimo Enrico Radaelli** (Parma)

**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  
**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  
**Bigliardi Silvia** (Parma): Fotografia  
**Bodriti Sergio** (Alessandria): Psicosomatica veterinaria  
**Boldrocchi Gianluca** (Parma): Geriatria e Gerontologia  
**Bonfanti Alessandro** (Parma): Automedicazione  
**Bonanomi 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  
**Claut Vito** (Pordenone): Associazioni di consumatori  
**Cogo Roberto** (Milano): Riabilitazione cardiorespiratoria  
**Colombo Andrea** (Milano): Aritmologia  
**Colombo Giovanni Battista** (Milano): Mercato farmaceutico  
**Columbro Marco** (Milano): Cultura e Spettacolo  
**Core Gianni** (Savona): Osteopatia  
**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 Mattei Stefania** (Roma): Bioinformazione e Bioelettroneurologia  
**Di Benedetto Gilberto** (Roma): Psicoterapia  
**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  
**Doepf Manfred** (Abtwil-Gaiserswald, 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  
**Gissonna Gennaro** (Milano): Aspetti legali in Medicina  
**Gianfrancesco Giuseppe** (Bologna): Medicina olistica  
**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  
**"HeLLeR"** (Milano): Associazioni di pazienti (Psoriasi)  
**Korniyenko Halyna** (Parma): Etnomedicina  
**La Manna Antonino** (Brescia): Microbiologia applicata  
**Lamping Martina Carmen** (Treviso): Heilpraktiker  
**Latyshev 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

**Merighi Lara** (Ferrara): Alleanza Cefalalgici  
**Messina Lorenzo** (Roma): Oftalmologia  
**Miati Maurizio** (Parma): Diritti dei Lavoratori  
**Micoli Giuseppina** (Pavia): Misure ambientali e tossicologiche  
**Militello Andrea** (Roma): Anti-aging andrologico  
**Mongiardo Salvatore** (Crotone): Filosofia  
**Moneta Angela** (Pavia): Medicina di Genere  
**Mori Luigi** (Piacenza): Igiene intestinale  
**Morini Emanuela** (Parma): Scienze pedagogiche  
**Nin Federica** (Milano): Antispecismo e Bioetica  
**Pacchetti Claudio** (Pavia): Parkinson  
**Pagani Monica** (Ferrara): Microscopia in campo oscuro  
**Pagliara Claudio** (Brindisi): Medicina olistica  
**Pellegrini Davide** (Parma): Filosofia, 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  
**Revelli Luca** (Roma): Chirurgia endocrina e vascolare  
**Ricci Giorgio** (Forlì-Cesena): Turismo sanitario  
**Roncagli Emanuele** (Bergamo): Turismo  
**Saidbegov Dzhahaludin G.** (Roma): Riposizionamento vertebrale e articolare non invasivo  
**Saito Yukako** (Tokyo, Giappone): Scienze olistiche Naturopatia  
**Satragno Danila** (Milano): Arte, Musica e Spettacolo  
**Savini Andrea** (Milano): Naturopatia  
**Scaglione Francesco** (Milano): Farmacologia  
**Schiff Laura** (Bologna): Verde urbano e pianificazione territoriale  
**Segalera Gianluigi** (Genova): Semantica ed Ontologia; Filosofia ed Etica animalista  
**Serraino Angela** (Reggio Calabria): Massaggio sportivo  
**Spaggiari Piergiorgio** (Milano): Medicina quantistica  
**Spagnulo Stefano** (Lecco): Biologia agroalimentare  
**Spattini Massimo** (Parma): Medicina funzionale  
**Tarro Giulio** (Napoli): Virologia  
**Treccroci Umberto** (Forlì/Cesena): Nutrizione integrata  
**Truzzi Claudio** (Milano): Sicurezza alimentare  
**Turanjanin Olja** (Fojnica-Bosnia Erzegovina): Idroterapia termale  
**Turazza Gloria** (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

Nasce una nuova testata

# Mondo Turismo



Massimo Enrico Radaelli, Direttore scientifico ND

## ETIMOLOGIA DI UNA PAROLA

Il termine “turismo” nasce dal francese “tour”, viaggio, ed è indissolubilmente legato al nostro Paese: il turismo verso l’Italia nasce infatti dal “Gran Tour” dei rampolli di nobili famiglie, soprattutto inglesi e tedesche, fin dal XVII secolo, attratti dalla classicità latina e spesso base per ulteriori viaggi verso la Grecia e l’Oriente. Roma era indubbiamente il principale polo di attrazione, insieme a Venezia, Firenze e Napoli

(con visita obbligata ad Ercolano e Pompei), ma anche Verona e Vicenza e, quale ultima tappa, la Sicilia, con Palermo e le città greche di Agrigento e Siracusa. Il “viaggio culturale” assomigliava molto nello spirito a quello dei giovani di nobili famiglie romane verso la Grecia, in età repubblicana ed imperiale, quasi a dimostrare la ciclicità delle cose nella storia dell’uomo... I diari di Stehndhal e Goethe furono dei classici e generarono il desiderio emulativo di molti giovani dell’epoca che potevano permettersi il viaggio. L’avvento delle ferrovie, alla fine della prima metà del XIX secolo, iniziò a trasformare il Grand Tour in una sorta di turismo di massa ante litteram, e cominciarono i viaggi delle classi borghesi americane, ponendosi le basi per un vero e proprio business turistico, in cui la componente romantica del viaggio culturale fu rapidamente affiancata da quella più edonistica legata alle bellezze del territorio, con la scoperta per molti di autentici paradisi quali Ischia, Capri e la costiera amalfitana e ligure. Nel secolo scorso il periodo prebellico coincise con la nascita di nuove attrattive turistiche (un esempio per tutti: Salsomaggiore Terme, che ospitava la crema della nobiltà e della ricca borghesia continentale) ma le due guerre mondiali, la Grande Depressione che le collegò e l’isolamento dovuto alle politiche nazionaliste del fascismo, ebbero ovviamente gravi conseguenze sul turismo nazionale; solo dopo il secondo conflitto mondiale si posero le basi per una solida industria turistica, parallelamente al “miracolo economico” degli anni ’50 e ’60, con la costruzione di nuove strutture alberghiere: non furono rinverdate solo le classiche mete, ma anche intere nuove regioni, dalle Marche all’Umbria, all’Abruzzo e, nel meridione, Puglia e Calabria, che cominciarono a dotarsi di strutture ed infrastrutture adeguate.



# MONDO TURISMO

Anno I - Numero 1 - Giugno 2024



EMANUELE RONCALLI

## *Nasce Mondo Turismo*

Parigi sotterranea

Vacanza e riabilitazione

Il Mare antico

**Supplemento periodico di ND - Natura docet: la Natura insegna**

Endorsed by: IMA (International Mariinskaja Academy), St. George Campus - Scuola di Formazione, Generazione Ambiente, A.Na.M. (Associazione Nazionale Massoterapisti, Idroterapisti e Operatori sportivi), A.T.T.A. (Associazione Tossicologi e Tecnici Ambientali)



## I NUMERI DEL TURISMO

Non esiste Paese al mondo che concentri attrattive turistiche paragonabili a quelle italiane: storia millenaria, cultura, arte, natura, enogastronomia, tradizioni, realtà termali diversificate, varietà di paesaggio e di climi, fanno del Bel Paese la gemma del pianeta e forse solo noi che ci abitiamo non ce ne rendiamo pienamente conto. Sul piano degli investimenti è infatti paradossale che tutti governi che si sono succeduti dopo la nascita della Repubblica non abbiano dato priorità assoluta a quello che potremmo definire “oro tricolore”, ben più duraturo, potenzialmente, rispetto all’oro nero che ha dettato legge e sangue nel mondo, in tema di strategie economiche e conseguenze estreme delle stesse (guerre, fame, trasmissioni).

Che la voce-turismo rappresenti una delle più importanti nella bilancia commerciale del Bel Paese non è certamente una novità, data la concentrazione, unica al mondo, di attrattive culturali, archeologiche, storiche, artistiche e data la varietà paesaggistica e climatica dei 302.073 chilometri quadrati della nostra Penisola.

Roma, con 25 milioni di visitatori, è in cima ad una lista che vede Pompei, Caserta, Firenze, Milano e le varie città d’arte, gareggiare con un turismo balneare, montano e termale dalle mille sfaccettature.

Secondo dati ISTAT l’Italia, nel 2019, ospitò l’arrivo di 65 milioni di arrivi stranieri, con 221 milioni di pernottamenti, generando direttamente e indirettamente il 13% del Pil nazionale, e rappresentando oltre il 6% degli occupati:



numeri assolutamente significativi, che evidenziano l'importanza strategica del settore turistico. Anche i dati più recenti lo confermano: in un momento decisamente critico per l'economia nazionale il turismo rappresenta l'eccezione, come emerge dai dati della Congiuntura 2023 di Confindustria, che evidenziano numeri in grado di trainare il Pil italiano: a settembre 2023 la spesa dei viaggiatori esteri in Italia è cresciuta dell'11,8% rispetto al 2022, una spesa che, comparata con i livelli pre-covid, evidenzia un +24,5% rispetto al 2019. Complessivamente, alla fine del 2023 gli introiti dal turismo straniero hanno superato i 50 miliardi di euro. Inoltre, ormai da decenni, esiste anche un turismo italiano all'estero di crescente importanza, non solo economica.

### LA NUOVA TESTATA

Alla luce di questi dati è inevitabile, quindi, che si creino spazi di informazione per una platea sempre più ampia di fruitori e di addetti ai lavori: nasce così un altro supplemento periodico della nostra rivista, dal titolo emblematico di "Mondo Turismo", che parte a giugno e che avrà cadenza trimestrale. La direzione della nuova testata è affidata all'amico Emanuele



Roncalli, notissima firma giornalistica nel settore turistico e autore di libri di grande successo, nonché portatore di un cognome importante, essendo pronipote di San Giovanni XXIII, il "Papa Buono".

Il Comitato Tecnico Scientifico di "Mondo Turismo", presieduto dallo stesso Emanuele Roncalli, direttore della testata, e coordinato dallo scrivente, è composto da Alisée Maksimovna Radaelli (perito turistico), Sabrina Talarico (giornalista, presidente Gist Gr. Italiano Stampa Turistica), Paolo Meitre Libertini (giornalista,





outdoor photographer, video maker, operatore Drone APR certificato Enac), Marina Tagliaferri (giornalista, comunicazione e uffici stampa), Giancarlo Roversi (giornalista e scrittore, docente al Master di Giornalismo Università di Bologna), Lorenzo Pilato (Informatica turistica), Alessandro Zanasi (Termalismo), Enrico Cherchi (Cibo e Turismo), Valentino De Bortoli (Turismo e Ospitalità Alberghiera), Giorgio Ricci (Turismo sanitario).

### GLI ARGOMENTI

“Mondo Turismo” si occuperà di tutte le sfaccettature del viaggiare, uscendo quasi sistematicamente dall’ovvio, per dare spazio non solo a nuove mete ma a rivisitazioni di mete classiche sotto una nuova luce (basti pensare al Termalismo, interpretato al di là della sola composizione chimica delle acque, su base vibrazionale, fisico-quantistica, con particolare riferimento alle cosiddette acque “fossili”, con la loro storia misurata in termini di ere geologiche).

“Mondo Turismo” si occuperà di salute, perché le strutture alberghiere e ristorative rappresentano uno straordinario “laboratorio” di perfezionamento di tecniche di sanificazione

ambientale, argomento drammaticamente venuto in luce dopo la tragica esperienza della pandemia.

“Mondo Turismo” si occuperà di sicurezza alimentare e di alimentazione naturale, portando alla conoscenza dei lettori i tesori enogastronomici di tanti Paesi. “Mondo Turismo” si occuperà di politica, dando la parola trasversalmente a chi se ne occupa, nei diversi schieramenti, ad iniziare dal Ministero competente. “Mondo Turismo” si occuperà anche di pace, perché il turismo può e deve diventare strumento di reciproca conoscenza e quindi di pace, in questo mondo travagliato da incomprensione, sangue, violenza e guerra.

Tutto ciò con il Patrocinio delle realtà che hanno concesso l’endorsement della rivista-madre: A.T.T.A. (Associazione Tossicologi e Tecnici Ambientali), A.Na.M. (Associazione Nazionale Massoterapisti, Idroteraisi e Operatori sportivi), Generazione Ambiente, St. George Campus, Scuola di Formazione, I.M.A. (International Mariinskaja Academy).

Tutte realtà con cui “Mondo Turismo” svilupperà progetti innovativi e di grande portata culturale e sociale.

## IL PRIMO NUMERO

Questi gli argomenti trattati:

- I misteri della Parigi sotterranea
- Europa: le gemme nascoste
- “Medical hotel”:
- Vacanze e riabilitazione
- Martinica: tra spezie e rhum, all’ombra del vulcano
- Salsomaggiore Terme: le acque vitali del Mare Antico
- Finlandia eccentrica e stravagante
- I parchi termali del Garda
- Speleoterapia: grotte naturali, autentiche miniere di benessere
- Hotel & Gourmet
- Le feste più strane, in giro per il mondo

Come tutti i numeri di ND, anche i supplementi, compreso “Mondo Turismo”, potranno essere

liberamente scaricati dal sito <https://www.nd-magazine.it/>

## L’EDITORIALE DEL PRIMO NUMERO

Riportiamo integralmente l’editoriale del Dott. Emanuele Roncalli del numero 01 2024 di “Mondo Turismo”:

### Nuove mete per combattere l’overtourism

*Overtourism è un termine ormai abusato. “Più che di overtourism, si dovrebbe parlare di visitor pressure od overcrowding, in italiano il sovraffollamento tipico dei mesi primaverili, mentre nel picco estivo le città si svuotano dei residenti – afferma Luca Martucci consulente ed esperto di marketing di destinazione –. L’estensione della stagione turistica, la diluizione delle vacanze in periodi più corti e ripetuti durante l’anno fanno invece percepire agli abitanti di*





*alcune città il fenomeno in maniera continuativa”. Quindi le città più affollate si attrezzano. A Venezia si entra con il biglietto, in Trentino e nelle Dolomiti si varano misure per contenere l’afflusso dei turisti, ad Amsterdam hanno dato l’altolà alla costruzione di nuovi hotel, a Malaga addirittura si è aperta una guerra fra turisti e abitanti. E poi ancora: tasse di soggiorno al rialzo, zone vietate ai bus, tornelli di accesso, regole restrittive nei punti turistici o mirate a regolare fornitori come Airbnb. Ma siamo certi che i turisti siano davvero troppi o forse non si è in grado di gestire il turismo diversificando l’offerta e destagionalizzandola? E siamo certi che l’overtourism sia solo un problema legato al turismo e non invece anche all’urbanizzazione e a questioni sociali? Probabilmente non esistono soluzioni universali per combattere l’overtourism, ma qualcosa si può fare. Iniziando ad esempio a delocalizzare i flussi, promuovendo nuove mete. Un’idea, sostenuta anche da Federturismo, è riuscire a dare notorietà a luoghi ancora sconosciuti. Sarebbe una sorta di terza via in grado di combattere l’overtourism più sfrenato e che allo stesso tempo non limiti le potenzialità di attrazione turistica del nostro Paese. E ciò è anche il concetto che segue questo primo numero di Mondo Turismo, un nuovo magazine, a cadenza trimestrale. Accanto a te-*

*matiche salutistiche e medicali, nel solco della linea editoriale di Natura Docet, cui la rivista è allegata, in queste pagine il lettore troverà così servizi e reportage che toccano nuove mete, quelle meno gettonate, ma anche proposte insolite per visitare una capitale già nota come Parigi. Al tempo stesso proponiamo alcuni appuntamenti estivi inconsueti (sagre e feste popolari) che possono fare da corollario alla visita di una località sconosciuta. Dalla Finlandia all’Italia, dall’Islanda alla Martinica, Mondo Turismo apre una serie di finestre su luoghi incantevoli e unici. Non mancano rubriche legate alle news dall’Hotellerie, dalle compagnie aeree, agli appuntamenti nelle città d’arte, alle soste golose, alle guide e ai libri. Una rivista, insomma, che vuole gettare un sasso nella palude dei servizi, spesso scritti a tavolino, che occupano altri periodici del settore. Va anche detto che negli ultimi tempi, l’editoria (cartacea) legata al turismo ha visto scomparire riviste blasonate dalle edicole, complice l’avvento di influencer, guide online ecc. ma a nostro modesto parere c’è ancora spazio per attirare l’attenzione del lettore. “Il mondo è un libro – chiosava Sant’Agostino - e quelli che non viaggiano ne leggono solo una pagina”. Probabilmente solo l’indice.*


# Mantieni e valorizza la tua bellezza!



## ***Stimolazione terapeutica dell'energia vitale***

Il dispositivo medico SELF THERAPY® è basato sul nuovo sistema di terapia brevettato BREM THERAPY®

- per combattere gli inestetismi della pelle come la cellulite
- per mantenere l'elasticità della pelle con risultati che si mantengono nel tempo

Dispositivo medico certificato  Classe 2A  
secondo la nuova normativa europea

AFFIDABILITÀ-SEMPLICITÀ-EFFICACIA

**BIO BREM SA**  
6830 Chiasso-Switzerland  
Via Vincenzo d'Alberti, 1  
info@biobrem.com - www.biobrem.com

## Un grande Medico, un grande uomo

# Parliamo col Prof. Dzhalaludin Saidbegov



**Simonetta Adamanti,**  
Medico Anestesta,  
Ospedale di Parma,  
Comitato scientifico ND



**Magomed Abdulkhabirovich Abdulkhabirov**  
Chirurgo ortopedico,  
Università di Mosca

*Questa è una conversazione con un neurologo-vertebrologo di fama mondiale Dzhalaludin Saidbegov, Professore all'Università di Roma UnitelmaSapienza e presso l'università internazionale Unicamilus, presente in sette Paesi, nonché Professore onorario di molte università in tutto il mondo, membro ordinario e poi membro onorario-signor member e l'ultimi 3-4 anni è gold member dell'Associazione Europea dei Vertebrologi (EUROSPINE-Spine Society of Europe), membro a pieno titolo dell'Associazione dei Vertebrologi dei Paesi Nord Americani: USA e Canada (NASS-North American Spine Society), accademico dell'Accademia Ucraina delle Scienze Progresso nazionale (UAS), accademico dell'Accademia Russa di Scienze Naturali (RANS), membro del comitato editoriale di scienze scientifiche (mediche e divulga-*

*tive). "ND" si è occupata spesso di lui: oggi vogliamo soprattutto scoprire il lato umano di un grande personaggio della comunità scientifica mondiale.*

**Lei, Professore, vive e lavora a Roma da tanti anni: qual è il Suo rapporto con questa città?**

*Sì, ho vissuto a Roma per quasi metà della mia vita, vicino al centro storico di Roma. La nostra prima casa era vicina al parco dell'Appia antica, il parco protetto più grande d'Europa. Un acquedotto costruito nell'antica Roma lo attraversa: l'acqua sorgiva, proveniente dalle montagne circostanti, è quella che ancora oggi molti romani bevono.*

*C'era però molta strada da fare per arrivare all'Università La Sapienza di Roma, in prossimità della quale si trova la nostra clinica privata; quindi, abbiamo comprato un appartamento nel centro storico di Roma. Ho visitato molti paesi del mondo per curare politici, atleti famosi, artisti e altri pazienti eminenti. Come membro a pieno titolo della NASS (North American Spine Society), nonché membro a pieno titolo e dal 2016 socio onorario di EUROSPINE (la più autorevole associazione al mondo per la patologia spinale), vado costantemente ai congressi scientifici, però considero l'Italia il paese migliore, il più umano, il più umano del mondo. Mi sono davvero affezionato all'Italia, e in particolare alla sua Capitale, Roma, che è ormai la mia seconda patria.*

**Lei è nato in Daghestan, nel lontano Caucaso: gli italiani hanno un temperamento in qualche modo simile a quello dei daghestani?**

*Sì, nel temperamento e nelle caratteristiche caratteriali, gli italiani sono in qualche modo simili ai daghestani, per ospitalità, rispetto verso gli anziani, ad esempio, ma sono completamente diversi nella cultura. In tutti gli anni in cui ho*



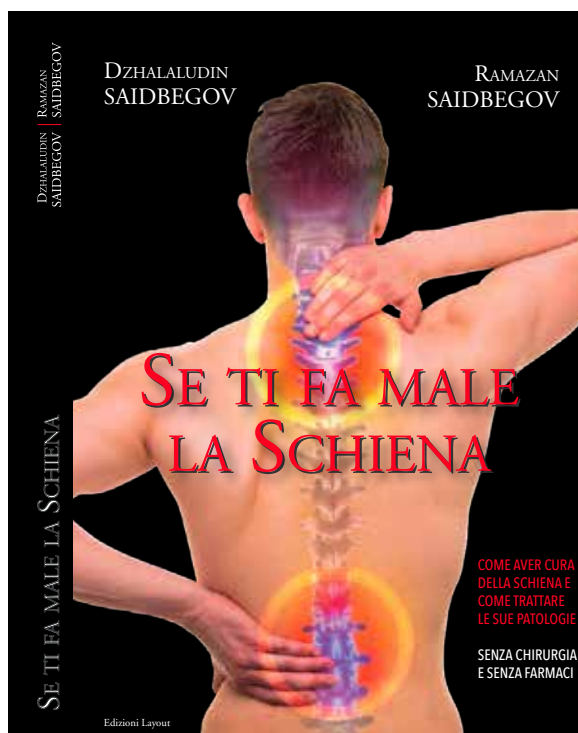
vissuto in Italia, non ho mai visto italiani litigare tra loro. Possono parlare un po' più forte nei ristoranti e in altri luoghi pubblici, mostrare le loro emozioni quando si incontrano dopo una lunga separazione. Gli italiani sono notoriamente più emotivi degli altri popoli europei, e in questo si avvicinano alla mia gente.

**È stato difficile adattarsi all'Italia, studiare e lavorare in Italia?**

All'inizio ci sono state difficoltà, è stato necessario imparare l'italiano e l'inglese, ma la difficoltà più importante è stata legata al fatto che i nostri diplomi di istruzione superiore, contratti in URSS, non erano riconosciuti in nessun Paese occidentale. A Roma giunsi inizialmente su invito di persone influenti in Italia, per curarli, essendo a capo del reparto di Neurologia dell'Ospedale Clinico-Universitario numero 40 della Città di Mosca. A Roma fui ammesso al quinto anno di Medicina e divenni Docente a contratto presso l'Università La Sapienza di Roma, in via eccezionale, visto che fin dai primi anni di lavoro ero conosciuto per pubblicazioni su molte riviste, quotidiani e interviste alla televisione italiana. Per ottenere la Laurea in Medicina, ho dovuto superare esami in Pediatria, Fisiopatologia, Anatomia, Psichiatria, Medicina legale e altre materie (15 in totale). Dopo tutto questo, elaborai una tesi che ottenne il massimo dei voti. Poi ci furono gli esami per il diploma di abilitazione. Per poter lavorare come neurologo-vertebrologo, ho dovuto sostenere un esame di Neurologia.

**Lei non ha un nome semplice e un cognome familiare per gli italiani. Come si sono adattati a questo? Le è stato mai proposto di cambiarli con "suono" italiano?**

Vero, non ho un nome molto semplice né un cognome ordinario per l'orecchio italiano. In Italia, fortunatamente, non è consuetudine rivolgersi l'un l'altro per nome e, soprattutto, con un patronimico. Pertanto, nei primi anni del mio soggiorno in Italia, è stato facile per me (fin da bambino non ricordo bene i nomi delle persone) e non è stato difficile per gli italiani quando si rivolgevano a me chiamandomi "dottore", e poi "professore"; In seguito, gli italiani si sono abituati al mio nome e cognome, pronuncian-doli con un leggero accento. Nessuno mi ha mai proposto di cambiare nome o cognome...



**Pazienti di diverse nazionalità e credenze con diversi status sociali si sono rivolti a lei come medico. Percepiscono tutti il dolore, la malattia e il trattamento allo stesso modo? I pazienti sono gli stessi ovunque o ci sono differenze?**

Sì, ho curato e curo pazienti provenienti da diversi paesi del mondo: Giappone, Corea del Sud, Cina, India, USA, Canada, Israele, Germania, Francia, Austria, svariati Paesi africani e arabi, oltre, ovviamente, ai miei compatrioti, dalla Russia e da fuori dalla Russia. Da qualunque parte provenga, il paziente rimane con le proprie caratteristiche nazionali ed etniche.

Ho curato cinque tra i Primi Ministri, nonché molti ministri italiani ed europei, che si sono presentati sempre con grande modestia, come pazienti comuni. Perché il dolore accomuna tutti gli esseri umani.

**Qualche anno fa Lei è stato ricevuto da Papa Francesco: di cosa avete parlato?**

Ho avuto un'udienza con il Papa il 22 dicembre 2021, alla vigilia della festa più importante, il Natale cattolico: l'incontro si è svolto nel più grande auditorium del Vaticano, con la partecipazione di circa quindicimila persone provenienti da tutto il mondo.

C'erano personaggi famosi, di tutte le fedi, venuti da diversi paesi per vedere il Papa. Dopo il discorso di apertura, il Papa è sceso le scale



*verso gli otto con i quali era stata programmata un'udienza personale. Era previsto che gli avrei donato il mio libro il libro "Se ti fa male la schiena", che era stato da poco pubblicato in italiano: abbiamo parlato con il Pontefice per una decina di minuti, soprattutto di articolazioni del ginocchio, articolazione dell'anca destra e parte bassa della schiena. Ho notato i suoi problemi in tal senso quando è sceso dalle scale ed è venuto verso di me. Io gli ho segnalato che nel libro avrebbe trovato tutte le raccomandazioni, utili in questi casi, e il Papa mi ha ringraziato sinceramente. Erano i tempi del coronavirus: fui avvertito dai suoi assistenti di parlare con il Papa stando seduto, per non contagiarsi a vicenda, avvicinandoci, perché eravamo entrambi senza mascherina.*

***A proposito, ci parli di questo libro, scritto insieme a suo figlio Ramazan. sappiamo che è stato tradotto in molte lingue...***

*Questo libro in russo è distribuito in tutto il mondo: USA, Canada, Germania, Francia, Inghilterra, Italia, Norvegia, Estonia, Finlandia, Grecia, oltre che, ovviamente, in Russia e nelle repubbliche post-sovietiche. Il libro è stato recensito dai quattro maggiori esperti mondiali di*

*patologia spinale: il Presidente di EUROSPINE Prof. Edward Munting, il Presidente dell'Associazione dei Neurochirurghi d'Italia Prof. Roberto Delfini, il Presidente dell'Associazione Traumatologi e Ortopedici d'Italia Prof. Giuseppe Costanzo, il Direttore del Dipartimento di Radiologia dell'Università degli Studi Sapienza (autore di una delle prime monografie al mondo sulla risonanza magnetica), il Prof. Gianfranco Gualdi. Ho ricevuto proposte per tradurre il nostro libro in turco, bulgaro e altre lingue. Il libro è destinato ai medici di Medicina generale ma anche ai pazienti: quasi il 100% della popolazione mondiale soffre di mal di schiena dopo i quarant'anni. È pronto per la pubblicazione anche un libro per Specialisti in patologia spinale e articolare.*

***Ricevete royalties dagli editori?***

*Abbiamo firmato contratti con case editrici di diversi paesi, io e mio figlio Ramazan, in cui il nostro compenso previsto viene sempre elargito a favore dei bambini malati di cancro. Il denaro andrà così in Daghestan, al fondo intitolato al nipote di un giornalista di talento, deputato dell'Assemblea del Popolo del Daghestan, il mio amico Ilman Alipulatov, il cui nipote morì di*



tumore al cervello all'età di 16 anni. A Mosca, il denaro ricavato dalla vendita di libri in Russia e nelle repubbliche della CSI andrà a beneficio dei bambini malati dell'ospedale clinico pediatrico di Mosca intitolato a Bashlyaeva, dove il primario un eminente pediatra daghestano, il mio caro amico professor Ismail Osmanov. In Italia, il ricavato sarà devoluto anche all'Ospedale Pediatrico "Bambin Gesù".

**Ogni anno ama tornare in Daghestan: ci parli della sua terra.**

Sono nato in Daghestan, in un meraviglioso villaggio di montagna, davvero molto pittoresco, lontano dalle città. La piccola Repubblica del Daghestan (nel Caucaso) è la regione più "multinazionale" dell'intera Russia: durante la mia infanzia c'erano poco più di un milione di abitanti, ma ora la popolazione supera i tre milioni e non è un caso che si affermi che ogni insediamento, in Daghestan, ha una sua propria lingua. Nel 2000, il Consiglio di Stato della Repubblica identificò quattordici popolazioni residenti: Àvari, Aguli, Azerbaigiani, Darghini, Kumiki, Laki, Lezghini, Tati, Tabasarani, Nogai, Rutuli, Russi, Tsakhuri e Checheni-Akkini. La popolazione del Daghestan parla infatti quattordici lingue diverse, di quattro gruppi principali. Ma nonostante questo, e nonostante l'appartenenza a religioni diverse, i popoli del Daghestan hanno vissuto in pace e amicizia da tempo memorabile. Il distretto di Tljaratinskij rajon si trova nella parte sud-orientale del Daghestan e confina con la Georgia e l'Azerbaigian a sud. L'area è abitata principalmente da Àvari. Il mio villaggio natale si trova in alta montagna, a nove chilometri dal centro di Tlyarata. In effetti, il villaggio d'origine dei miei antenati, a cominciare dal mio bisnonno paterno, è il villaggio di Tadiyal, che nel nostro dialetto della lingua àvara significa "situato sopra", 1500 metri più in alto rispetto a Khadyal ("situato sotto"), quasi in cima alle montagne. A quei tempi, greggi di pecore pascolavano intorno, composte da diverse centinaia, a volte anche migliaia di animali. Non c'era strada per il villaggio e tutto ciò che era necessario doveva essere portato in montagna, utilizzando cavalli e asini. Per questo, nonostante il fatto che i loro predecessori avessero vissuto lì per molti secoli, una trentina d'anni fa gli abitanti del villaggio lo abbandonarono per sempre, lasciando le



case e le tombe degli antenati. Si trasferirono principalmente nel Kutan (come chiamavano il campo dei pastori nella zona pianeggiante), che si trova nel distretto di Babajurtovskij, non lontano dal fiume Terek, nella pianura del Caspio.

La natura nella nostra zona è molto simile a quella alpina, italiana o svizzera. La gente del posto è molto ospitale, benevola, forse anche ingenua (ma per nulla semplice) e ha un grande senso dell'umorismo: possono prendersi gioco fra di loro per ore, reciprocamente, inventando storie sempre nuove, ancora più divertenti in movimento.

Ma queste battute non sono mai offensive o umilianti.



*Torno in Daghestan ogni anno: ho molta nostalgia della mia terra, dei luoghi dove sono nato e dove ho studiato. Visito le tombe dei miei genitori, dei miei fratelli e di altri parenti. I posti più cari al mondo per me sono Roma, Mosca e il Daghestan.*

*Durante le mie vacanze, vado sempre a Mosca e in Daghestan per prendermi una pausa dal lavoro, che non si realizza mai perché, sapendo del mio arrivo, si presentano da me molti pazienti gravi, e io sono amorevolmente costretto a riceverli e curarli, sempre gratuitamente*

***Parliamo di Covid: anche lei è sei stato contagiato?***

*Certo, ho sofferto di Covid in una forma molto grave, ricoverato nel reparto di terapia intensiva della nostra università per quindici giorni. Sono uscito a fatica, e presento ancora disturbi della memoria, stanchezza e periodici stati depressivi.*

*Per quanto ho capito, sono stato contagiato da una madre e un figlio venuti dal Perù da noi per un consulto.*

*All'inizio della pandemia quando imperversava in Italia, misi in quarantena la nostra casa per due mesi e, nel marzo 2020, scrissi un opuscolo di una trentina di pagine "Stop coronavirus", che è stato stampato in diverse migliaia di copie. Penso che il coronavirus, come l'influenza, rimarrà per sempre, a causa di periodiche epidemie, ma in una forma molto più lieve di adesso.*

***L'Italia, Roma e Milano sono il centro della grande musica internazionale: le mancano le melodie degli Àvari, suonate col pandur a due corde?***

*Certo, mi mancano i pandur a due corde, le melodie degli Àvari, i costumi daghestani classici: tutto bellissimo! A me dispiace non saper nemmeno ballare le danze àvare, come la "Lezginka", una danza inventata dal grande tanista Tanho Izrailov che trasformò una danza maestosa in una circonfrenza. Sono cresciuto come un bambino timido e mi nascondevo dietro gli altri, in modo che le ragazze non potessero chiedermi di ballare. È un peccato che a scuola non si insegnasse ai giovani a suonare la zurna. Mi piacciono molto le vecchie melodie àvare eseguite da professionisti. Con grande piacere, per esempio, ascolto Magomedov Aligadzhi Kebedgadzhievich quando suona il pandur e canta. Spesso esegue canzoni basate su poesie da lui stesso composte. Lui, mio parente del villaggio di Tadiyal, un uomo di grande talento, ha servito come ufficiale nelle truppe russe e ha combattuto coraggiosamente contro terroristi e banditi. Ha ricevuto ferite multiple durante il servizio e ha più volte rischiato di morire.*

***Da bambino, anche lei, come gli altri ragazzi di montagna, era un pastore, un pastore e un contadino. Riesce a visitare i pastori in estate?***

*Da bambino, mio padre, essendo il presidente di una fattoria collettiva, mi mandava dai pastori che pascolavano le pecore in alta monta-*

gna, sopra il villaggio di Tadiyal, da dove proveniva la nostra famiglia, i cosiddetti Alichiyev. Le pecore pascolavano proprio sulla cima della montagna e questo posto si chiamava Anik; qui c'era un "paggio", questo era il nome di una piccola casa con tre pareti e un'altezza di altezza umana curva, dove i pastori riposavano e dormivano la notte e dove il formaggio di pecora veniva conservato in otri di vino. Mio padre mi mandò dai pastori perché crescessi fisicamente e psicologicamente il prima possibile. Quando tratto qualche paziente difficile, molto preoccupato per il risultato, penso sempre a come sarebbe bello se io fossi un pastore, senza preoccupazioni. Sì. Un po' li invidio, bonariamente, anche se so perfettamente quanto sia duro il loro lavoro.

**Quali lezioni ha imparato dai suoi genitori? Come rimangono nel suo cuore? Sogna i suoi genitori, i montanari, i villaggi, le fattorie?**

Mio padre era un uomo molto riservato e piuttosto severo, ma non ha mai alzato la sua voce manifestando irritazione o di insoddisfazione nei miei confronti: mi bastava vedere i suoi occhi per comprendere il suo eventuale disappunto. Mio padre era un uomo molto rispettabile, giusto e onesto sotto tutti gli aspetti. Non parlava mai della Grande Guerra Patriottica, durante la quale aveva combattuto, come spesso facevano invece veterani compaesani, nonostante avesse due "Ordini della Stella Rossa" e molte medaglie ricevute al fronte e in tempo di pace. Mio padre non ha mai dato tangenti a nessuno per fare carriera e non le ha mai prese lui stesso. Questo è stato un grande insegnamento per me: anche qui cerco sempre di essere onesto e pagare tutte le tasse, nonostante Italia e Francia abbiano la maggior tassazione in Europa (per farla breve: il 65% dei guadagni se ne va in tasse se si guadagna abbastanza...). Se da mio padre ho ereditato l'onestà, da mia madre, oltre alla gentilezza, ho ereditato lo spirito competitivo: non ho mai ripetuto un solo esame durante la mia formazione e, all'età di 23 anni, scrissi il mio primo articolo scientifico. E nella vita, ho sempre cercato di fare tutto meglio degli altri.

**I suoi genitori hanno assistito alla sua ascesa all'Olimpo medico mondiale?**

No, i miei genitori morirono presto. Mia ma-

dre morì di cancro ai polmoni, con metastasi, all'età di 47 anni, quando ero al quinto anno presso l'Università medica del Daghestan. Venne operata dal famoso professore Rashid Pashaevich Askerkhanov. Mia madre non era mai stata a Makhachkala e solo per l'operazione era stata portata in elicottero in ambulanza. Voleva fare un giro per Makhachkala, e le assicurai che avremmo dovuto girare insieme per la città non appena si fosse ripresa, tranquillizzandola, ma la malattia era spietata e in gravi condizioni l'abbiamo poi riportata a casa al villaggio, su un elicottero-ambulanza. Stava morendo tra le mie braccia... Ho rimpianto mia madre per tutta la vita. Mio padre invece morì di diabete mellito all'età di 55 anni, quando studiavo a Mosca. Non mi mostrava grande entusiasmo nei miei confronti, quando eravamo vicini, ma quando non c'ero, scoprii in seguito che faceva vedere agli abitanti del villaggio la raccolta di opere scientifiche di Leningrado, dove c'era il mio primo articolo scientifico, scritto (ripeto) all'età di 23 anni...

**E come ha conosciuto sua moglie?**

Mia moglie è originaria dell'Ossezia; ci siamo incontrati a Leningrado, l'odierna San Pietroburgo, dove facevamo un anno di specializzazione in Neurologia presso un centro universitario specializzato per la formazione avanzata di medici esperti. L'ho notata subito, tra più di cento specializzande, perché era la più bella di tutte (almeno per me). A Leningrado ci sposammo. Mia moglie non è ancora stata nel mio paese natale, perché subito dopo il matrimonio non ci è potuta andare, e poi non ha potuto per la nascita di nostro figlio.

**Ha momenti di nostalgia? A sua moglie manca l'Ossezia? Suo figlio ha seguito la sua strada: suppongo che l'Italia sia più vicina a lui della Russia. E i nipoti?**

Non posso considerarmi felice nel pieno senso della paro-



*la. Il mio lavoro è molto gravoso, devo curare molti pazienti difficili che provengono da molti paesi del mondo, che ripongono le loro ultime speranze in me e in mio figlio Ramazan. A mia moglie manca l'Ossezia? Certamente, ma gli uomini, secondo me, hanno questo sentimento per la Patria più sviluppato.*

*Mia moglie ha pochissimi parenti stretti rimasti lì. Per Ramazan è più facile, perché a diciannove anni si è trasferito a Roma e si è laureato qui. Ha sposato una donna italiana, una giornalista-scrittrice, Barbara Cassani, autrice di un libro interessante: "Un tassista a Baku", che è stato presentato al Senato della Repubblica Italiana. Entrambi sognano di andare a Mosca, nel Daghestan e nel villaggio ancestrale di Khadiyal.*

**Quali romanzi hanno avuto maggiore importanza nella sua vita?**

Ho enormi armadi pieni di libri... Negli anni della mia gioventù potevo leggere un libro interessante tutto il giorno, nei fine settimana, talvolta anche tutta la notte fino al mattino: London, Cechov, Pushkin e Lermontov, Tolstoj. Ho letto alcuni di questi scrittori dall'inizio alla fine. Il primo libro che ho incontrato da bambino è stato il racconto di Lev Tolstoj "Prigioniero del Caucaso". La passione per la lettura mi è stata instillata da un ragazzo che aveva un anno in più: mi lesse questo libro ad alta voce, probabilmente non solo per me, ma per se stesso. Nel tempo lessi e rilessi tutti i classici russi e

stranieri che c'erano nella nostra biblioteca (ce n'erano in ogni villaggio, a quei tempi). Per meritarmi di essere il primo a ricevere tutte le novità dal bibliotecario, nel tempo libero lo aiutavo con un inventario dei libri ricevuti, compilando le schede per ciascuno di essi. E per questo, quando un libro interessante, secondo lui, arrivava in biblioteca, mi mandava uno dei ragazzi del villaggio.

Ancora oggi nel mio appartamento di Mosca sono conservate quelle edizioni per le quali, essendomi già trasferito nella capitale, facevo lunghe file nelle librerie. I miei ospiti guardano queste raccolte di volumi custodite in una enorme libreria con grande curiosità e spesso mi chiedono se li ho davvero letti tutti: posso rispondere in coscienza che, se non tutti, ne ho letto almeno l'80-90 per cento, a volte senza smettere per tutto il giorno...

**Ci perdoni per la domanda... teme la morte? Ha pensato a dove essere sepolto? Crede in un'aldilà?**

*Questa domanda mi porta alla mente una frase di Amet-Khan Sultan, coraggioso pilota, due volte Eroe dell'Unione Sovietica? "Quando la vecchia aquila ha una premonizione dell'avvicinarsi della morte, si sforza di salire con le ultime forze, si eleva il più in alto possibile. E poi piega le ali e vola come un sasso a terra. Le aquile di montagna muoiono nel cielo, cadono a terra già morte". No, non arrivo a tanto... anche se negli ultimi anni ho pensato spesso alla morte, perché questo è l'inevitabile destino finale di tutti gli esseri viventi. È angosciante pensare che, in un istante, il filo di tutta una vita si spezzerà, ponendo fine a tutto ciò che hai pensato, fatto, pianificato di fare ancora. C'è vita dopo la vita terrena? C'è un "sequel" in un formato diverso? Secondo le leggi della fisica e della biologia, nulla nasce da zero, e nulla di ciò che è esistito può davvero trasformarsi in nulla.*

*Penso quindi che qualcosa rimanga ancora di noi, anche dopo la nostra morte fisica. Altrimenti, quale sarebbe il senso di questa vita? Mi piacerebbe essere sepolto nel cimitero del villaggio di Hadiyal, accanto ai miei genitori, alla mia adorata nonna, ai miei fratelli e a mio nipote, morto in un incidente stradale due anni fa, lasciando orfani tre bambini piccoli. Allo stesso tempo, penso però a come faranno mia moglie,*



con la quale ho vissuto molto più di metà della mia vita, a nostro figlio, ai miei nipoti, che amo infinitamente, a mia nuora Barbara: come potrebbero venire a trovarmi? Sarebbe bello se, nella nostra religione, fosse possibile seppellire parte del corpo (per esempio, il cuore) in Daghistan, e il resto in Italia. Ma sono pensieri amari, meglio vivere, finché lo siamo.

**Che consiglio darebbe ai ragazzi e alle ragazze che vogliono dedicarsi alla medicina? Cosa significa essere oggi uno specialista altamente professionale?**

Se l'obiettivo è il guadagno, sarebbe meglio non scegliere Medicina... Essere un medico è un lavoro duro, importante, certamente, ma molto, molto e duro. Ed essere un vero medico è anche una grandissima responsabilità. Un medico non dovrebbe mai "inseguire" il denaro, perché il denaro stesso "inseguirà" un buon medico.

**Che domande principali pone a se stesso? E quali sono le risposte?**

La domanda principale che mi pongo sempre è: "Perché sono entrato in medicina con il mio carattere debole verso i sofferenti?" Mi stavo preparando a diventare un fisico, un astrofisico (mi sono interessato di astrofisica per tutta la vita). Altra possibilità, in una classe specializzata per bambini dotati a Makhachkala, con altri miei compagni di classe che avevano vinto le Olimpiadi di Fisica e Matematica in Daghestan, era quella di diventare un matematico. Ma, poiché non tollero la sofferenza umana (specialmente quella dei bambini, che amo infinitamente), presi la strada della Medicina. Studiando all'Istituto Medico del Daghestan, dopo il quarto anno, volevo diventare un chirurgo: quando però iniziarono a farci entrare nelle sale operatorie, la vista del sangue durante le operazioni, mi faceva svenire. Non potevo superare questo problema e diventare un buon chirurgo, così optai per la Neurologia. Percepisco comunque grande sofferenza quando devo trattare pazienti difficili con terribili dolori di schiena, che si irradiano alle gambe. Spesso, quando mi sveglio di notte, penso a certi malati e c concludo "se non io, chi curerà pazienti che hanno provato tutti i metodi di trattamento, compreso a volte l'intervento chirurgico per rimuovere un'ernia del disco?". Spesso mi ritrovo a pensare alla grande fortuna di non essere

diventato un pediatra, o anche un veterinario: sarei morto presto, per lo stress provocato dal vedere la sofferenza di bambini e animali!

**In ogni tempo, tutti gli scienziati, i filosofi e persino i teologi hanno parlato di altri pianeti. So che lei stava per diventare un astrofisico, quindi le chiedo: è possibile la presenza di altri pianeti con vita ed esseri intelligenti?**

Ci sono parecchi "esopianeti" (pianeti al di fuori del sistema solare) simili alla nostra Terra, pianeti dove ci sono quasi le stesse condizioni per la vita: temperatura, acqua, ecc. Queste condizioni potrebbero consentire l'esistenza di esseri alieni simili all'uomo. Il grande fisico teorico Stephen Hawking, (malato di una grave malattia ereditaria, fin dall'adolescenza) ha stimato le possibilità dell'esistenza di civiltà aliene su altri pianeti, civiltà che potrebbero essere anche molto più avanti di quella terrestre in termini di livello di sviluppo sotto tutti gli aspetti. Stephen Hawking era ansioso di ricevere un segnale da uno di questi pianeti. Un incontro con una razza aliena altamente sviluppata, a suo avviso, non sarebbe però di buon auspicio per le persone poiché, in questo caso l'umanità, potrebbe ripercorrere il destino dei nativi americani, conquistati dai colonizzatori europei. Potrebbero forse esserci stati o anche essere tra noi alieni, non manifestandosi affatto. Del resto sembra impossibile che gli uomini siano soli su questo infinitamente piccolo granello di sabbia, la Terra, in un Universo infinito, con un numero infinitamente grande di galassie. Ora riporterò un aneddoto della mia vita personale, sperando che chi leggerà questa intervista non rida di me... È successo circa venticinque anni fa: prima di tornare in Daghestan, per la vacanza estiva, avevo comprato una macchina fotografica professionale di alta qualità in Italia. Tornati a Roma, le pellicole fotografiche furono sviluppate in laboratorio: sulla cima di una delle montagne, nell'aria, a una distanza apparente di un chilometro e mezzo, compariva nelle fotografie un oggetto a forma di sigaro che poteva avere dimensioni lineari di una cinquantina di metri per dieci/quindici, con confini chiari. Questo "oggetto" non toccava la montagna, come se stesse fluttuando nell'aria. Pensai ad un artefatto, ma il tecnico fotografico lo esclude. La cosa più sorprendente è che, dopo un paio d'anni, solo questa foto è misteriosamente scomparsa dal mio archivio fotografico...



***E ora una domanda filosofica, che riprendiamo da uno scritto del 1828 del grande Aleksandr Sergeevič Puškin: “Un dono invano, un dono accidentale, Vita, perché mi sei stata data?”***

*Il senso della vita sulla Terra? Una domanda a cui è molto difficile rispondere. Il mio personale principio di vita è questo: “Fai sempre ad un altro ciò che vorresti che quest’altro facesse a te e non fare a nessuno ciò che non vorresti che un altro facesse a te!”. Cerchiamo sempre di essere necessari alle persone nella nostra professione, per proteggere la natura e la fauna selvatica, per chi verrà dopo di noi. Pensate ai vostri discendenti, in modo che anche loro possano vivere in una natura bella e preservata e possano ammirarla. Se dipendesse da me, cancellerei tutti i confini, in modo che tutte le persone che abitano questa minuscola particella dell’Universo vivano in pace e si aiutino a vicenda!*

***Caro Prof. Saidbegov, siamo medici e testimoni di tante sofferenze umane... Non possiamo fare a meno di chiederle della tragedia di Beslan, dell’1-3 settembre 2004, una strage di bambini, nella prima scuola di Beslan.***

*Sono passati vent’anni da quella terribile tragedia, e, lo confesso, non riesco ancora a pensare con calma alla morte di questi angeli. Que-*

*sto giorno, il 1 ° settembre, è diventato uno dei più tristi e difficili della mia vita. Penso che non solo molti russi, ma anche tutte le persone perbene in tutto il mondo abbiano sentimenti simili. Quando ripenso a quei fatti, la mia anima è di nuovo pesante, scorrono lacrime amare quando ricordo gli eventi di quei giorni terribili.*

*Qualche anno fa, durante una visita in Ossezia per tenere lezioni presso l’Università di Medicina e il Centro Medico Scientifico Federale Russo, costruito appositamente in memoria dopo la tragedia di Beslan, dopo le lezioni, mi fu chiesto cosa volessi vedere e io chiesi di essere portato al cimitero dove erano sepolti i bambini uccisi. Ho conosciuto un sopravvissuto, che fu gravemente ferito non solo nel corpo ma anche nell’anima, a Beslan, quando aveva solo dieci anni. Temo che questa ferita nella sua anima rimarrà per il resto della sua vita. Gli consigliai di scrivere un libro di memorie su quei giorni, perché poche persone erano uscite vive da quell’inferno, creato da autentici diavoli, in forma umana.*

*Ecco alcuni ricordi di quella tragedia: “Questi tre giorni hanno lasciato una terribile cicatrice sul corpo di tutto il popolo osseto; Durante quei giorni, bambini e adulti, catturati dai terroristi, hanno attraversato tutti i gironi dell’inferno. Il primo giorno abbiamo conosciuto la paura: ci siamo resi conto che in effetti eravamo sull’orlo della morte. Il secondo giorno abbiamo conosciuto la disperazione: la fame e la sete minarono poi la nostra speranza e la nostra speranza di salvezza. Il terzo giorno arrivò la disperazione totale: esausti, non aspettavamo più la salvezza, ma un esito qualsiasi. Pregavamo per la salvezza o per una morte rapida. Il quarto giorno fu, per pochi, quello della liberazione, solo un breve sollievo, dopo il quale conoscemmo l’amarezza della perdita, perché non tutti riuscimmo a fuggire. Solo un incidente mi salvò dalla morte: io, mio fratello e mia madre eravamo seduti proprio sotto la bomba, ma a un certo punto cominciai a perdere conoscenza e mia madre mi trascinò più vicino alla finestra. Dopo un po’ ci fu un’esplosione e mio fratello, che era rimasto ad aspettarci, morì. Hanno scritto che prima del sequestro della scuola, i terroristi pregavano nella foresta. Non posso nemmeno immaginare per cosa potessero pregare quei dèmoni prima di commettere un crimine così terribile contro i angeli-bambini.*



ASSOCIAZIONE  
TOSSICOLOGI E TECNICI  
AMBIENTALI



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



[www.atta.bio](http://www.atta.bio)



*Evoluzione possibile*

# La Scuola del Futuro: un approccio neuropsicofisiologico



**Francesca Triticucci**  
Art Director  
Sallustiana Art  
today di Roma

Nel panorama dell'istruzione, l'evoluzione non è solo una necessità, ma un imperativo. Secondo il Prof. Gilberto Di Benedetto, eminente psicologo e psicoterapeuta, la scuola del futuro dovrebbe abbracciare una serie di principi neuropsicofisiologici per guidare l'apprendimento in un mondo in costante cambiamento.

Uno dei pilastri fondamentali è la connessione con la natura. Questo principio non riguarda solo l'ecologia, ma anche la pedagogia. Integrare l'ambiente naturale nell'educazione non solo arricchisce l'esperienza degli studenti, ma favorisce anche un rapporto più profondo con il mondo che li circonda.

La libertà di movimento è un altro aspetto cruciale. Riconoscere che il movimento è fonda-

mentale per l'apprendimento e la salute fisica significa non solo consentire agli studenti di essere attivi durante il giorno, ma anche di esplorare, interagire e apprendere attraverso il corpo. L'apprendimento pratico è un concetto che abbraccia l'esperienza diretta e l'applicazione pratica delle conoscenze acquisite. In questo modo, gli studenti non solo memorizzano informazioni, ma le mettono in pratica, sviluppando competenze concrete e una comprensione più profonda dei concetti.

L'espressione personale è un'altra pietra angolare. Fornire agli studenti un ambiente in cui possono esprimersi liberamente e in modo autentico favorisce lo sviluppo dell'identità individuale e delle capacità comunicative, oltre a







creare un clima di rispetto reciproco e dialogo aperto.

La comprensione profonda, anziché la semplice memorizzazione, è il cuore di un'educazione che mira a formare cittadini critici e consapevoli. Promuovere metodi di insegnamento che favoriscono la riflessione e la connessione tra concetti aiuta gli studenti a sviluppare una conoscenza più solida e duratura.

Celebrare l'individualità e la diversità significa riconoscere che ogni studente è unico, con propri bisogni, talenti e modi di apprendere. Abbandonare l'idea di un'uniformità standardizzata permette di valorizzare le differenze e di adattare l'istruzione alle esigenze specifiche di ciascuno.

L'educazione olistica amplia il focus dell'apprendimento oltre ai tradizionali contenuti accademici, affrontando tematiche cruciali come la gestione delle emozioni, la sessualità e la comprensione del ciclo della vita. In questo modo, si preparano gli studenti non solo per il

successo accademico, ma anche per la vita. La valutazione olistica sposta l'attenzione dal mero giudizio numerico a una valutazione più qualitativa, che considera il progresso individuale e le competenze acquisite.

Questo permette agli studenti di sentirsi valorizzati per i loro sforzi e di concentrarsi sul processo di apprendimento, piuttosto che sul risultato finale.

Infine, l'autenticità e l'autonomia sono fondamentali. Dare agli studenti la libertà di esplorare i propri interessi e passioni li rende protagonisti del proprio apprendimento, favorendo la motivazione intrinseca e la creatività.

In conclusione, questi principi neuropsicofisiologici delineano un approccio umanistico e personalizzato all'educazione, che pone al centro l'individuo e le sue potenzialità: la scuola del futuro potrebbe trarre ispirazione da questi principi per creare un ambiente di apprendimento inclusivo, dinamico e centrato sullo sviluppo integrale di ogni studente

Indicazioni pratiche

# Norovirus e microbiota



**Gilberto Di Benedetto**  
Psicologo e  
Psicoterapeuta,  
Comitato  
scientifico ND

Il norovirus, appartenente alla famiglia Caliciviridae, è uno dei principali responsabili di gastroenteriti acute, con ben 20 milioni di casi annuali. Queste infezioni possono portare a ospedalizzazioni e, purtroppo, anche a decessi. Tuttavia, alcuni individui sembrano essere immuni o addirittura asintomatici. Ma cosa determina questa variabilità nella risposta all'infezione?

Uno dei fattori che potrebbe giocare un ruolo cruciale è il microbiota intestinale. Recenti studi hanno evidenziato che alterazioni nel profilo batterico intestinale possono influenzare il decorso clinico dell'infezione da norovirus. Ve-

diamo cosa ci dicono le ricerche:

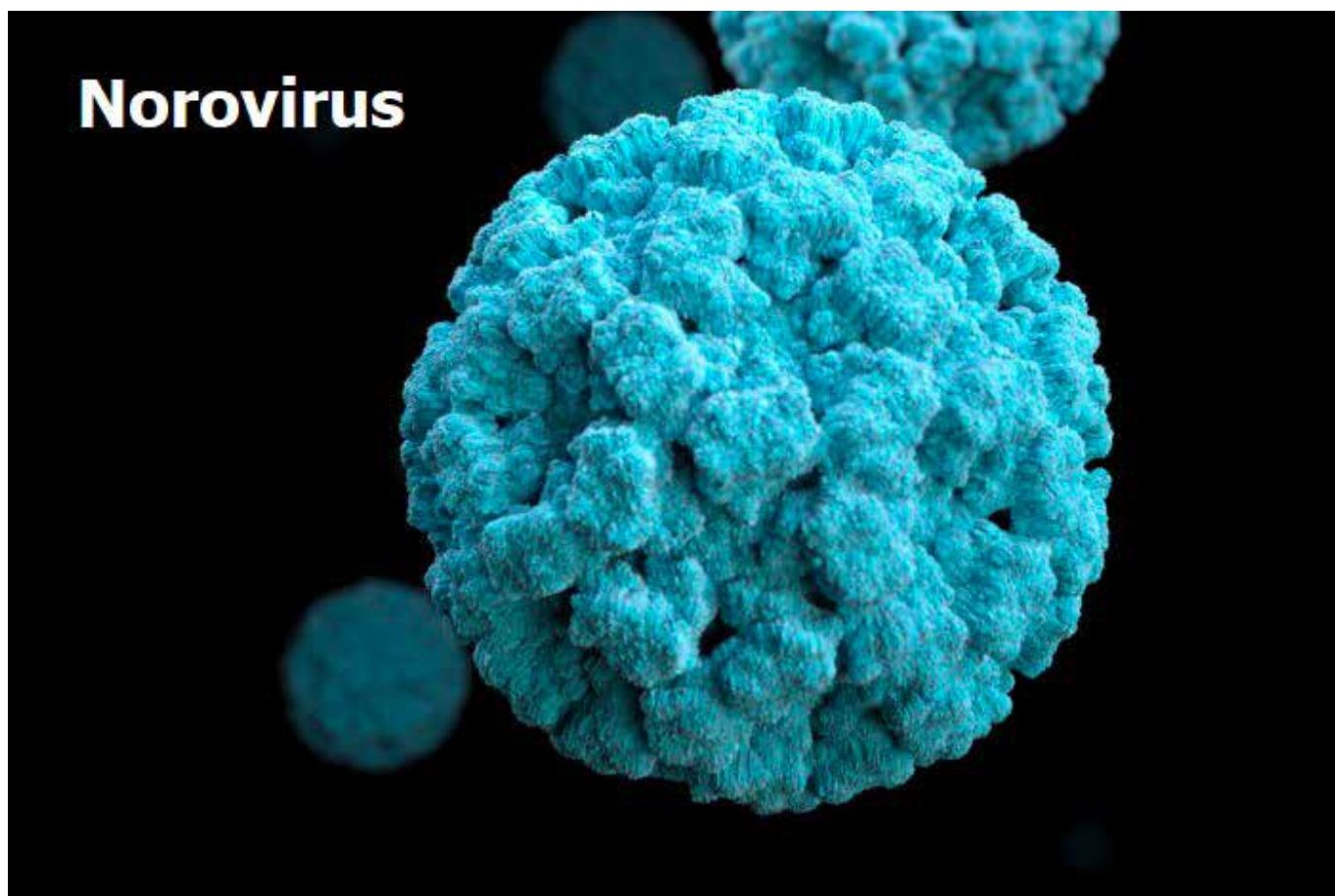
**Differenze nel profilo microbico:** Un confronto tra pazienti sintomatici e asintomatici ha rivelato notevoli differenze nella composizione ed espressione genica e batterica del microbioma intestinale. Questo suggerisce che il microbiota potrebbe svolgere un ruolo attivo nell'infezione da norovirus.

**Cambiamenti metabolici:** I segni clinici correlano anche con modifiche nei pathway metabolici associati ai ceppi batterici più alterati. Questo supporta ulteriormente l'importanza del microbiota nell'infezione.

**Individuare i soggetti suscettibili:** Approfondire



**Microbiota intestinale**



le dinamiche del microbiota intestinale potrebbe aiutarci a identificare in anticipo i soggetti più suscettibili all'infezione. Questo potrebbe aprire la strada a terapie mirate per prevenire o trattare l'infezione da norovirus.

In conclusione, mantenere un microbiota intestinale sano potrebbe essere una strategia importante per tenere lontano il norovirus. Ulteriori ricerche ci aiuteranno a comprendere meglio come il nostro intestino interagisce con questo virus e come possiamo proteggerci efficacemente.

Oltre a seguire una dieta equilibrata ricca di frutta, verdura e cereali integrali, è fondamentale nutrire i batteri buoni del nostro intestino. Questi "paladini" limitano la crescita dei batteri pericolosi, rendono più forti le difese naturali e contribuiscono alla protezione da allergie, infezioni, controllo del gas intestinale, digestione degli amidi e sintesi delle vitamine B e K2. Pertanto, promuovere popolazioni batteriche sane attraverso una corretta alimentazione e, se necessario, l'uso di supplementi naturali può contribuire alla salute del nostro microbiota.

Ricorda che il microbiota intestinale è un gruppo eterogeneo di batteri, e il nostro microbiota è unico e diverso da quello di altre persone. La sua composizione è influenzata dalla dieta, dallo stile di vita e persino dal microbiota materno. Quindi, prendiamoci cura dei nostri "paladini" intestinali per una salute ottimale!



## Curiosità

## Acqua e non solo



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

Acqua, acqua.... fuoco, fuoco.... è quanto si dice a chi cerca qualcosa e guarda un po' dovunque a caso. Fuoco indica vicinanza, acqua lontananza. Anche nella dimensione simbolica la parola acqua porta lontano nel tempo e nello spazio, dovunque ci sia la più piccola traccia di vita. L'acqua è molto di più dei suoi componenti, la formula H<sub>2</sub>O la definisce chimicamente, ma non può certo comprenderne la complessità.

### L'ACQUA NELL'IMMAGINARIO

Per Talete l'acqua è l'Arché, il principio di tutto. Nel canto di Omero l'Oceano ha dato vita a tutto l'universo: *"L'antica Teti e l'Ocèan de' numi generator"*<sup>1</sup>.

Una fiaba racconta come l'acqua contribuì a creare il mondo che noi conosciamo. Un giorno un contadino, appena finito di fare la birra, buttò l'acqua calda rimasta e, senza tenere conto che il cielo era a distanza ravvicinata, la gettò inavvertitamente in faccia ad uno dei due soli. L'ustionato celeste impallidì dal dolore fino a diventare ciò che noi oggi chiamiamo luna.

Anche il cielo subì delle modifiche: venne spostato in alto a distanza di sicurezza dalla terra; forse a volerlo fu proprio la luna perché, come dice il proverbio, *"Chi si è scottato con l'acqua calda ha paura anche della fredda"*.

L'acqua, proprio perché simbolo della purezza incontaminata, veniva usata per smascherare le streghe. Una volta immersa, l'indiziata veniva dichiarata innocente se affondava, o rea se galleggiava. Numerosi riti sacri e profani fanno capo all'acqua: dal Battesimo al desiderio espresso gettando un soldo nella fontana. Il mondo greco credeva che una sola goccia d'acqua bastasse a purificare le persone buone, ma nemmeno l'oceano intero potesse mondare quelle cattive.

I Misteri Eleusini erano sempre preceduti da

abbondanti abluzioni... La filosofia popolare sembra aver racchiuso il "panta rei" di Eraclito nel detto *"Acqua passata non macina più"* e il "carpe diem" nell'espressione *"Prendi l'acqua finché corre"*. Acqua della vita, acqua della salute, in molte fiabe si conta e si racconta che nell'acqua è racchiuso il segreto di entrambe. Una fanciulla andò alla ricerca dei suoi fratelli, trasformati in pietra da un maleficio. *"Quando li vide, strappò una penna all'Uccel bel-verde, la bagnò nell'Acqua che balla, poi la passò sotto il naso dei fratelli impietriti e i fratelli si mossero e l'abbracciarono. Poi fece lo stesso con tutte le altre statue ed ebbe un seguito di nobili cavalieri, baroni, principi e figli di re"*<sup>2</sup>. L'acqua porta la vita, ma anche la morte, si può morire di sete ma anche annegare, si può perdere il raccolto per la siccità, ma anche per un'alluvione. *"Acqua"* grida chi vede arrivare l'onda di un fiume straripato, *"acqua"* chiede chi muore di sete.

Molte esondazioni trovano la loro ragione d'essere nell'avventatezza umana, che troppo spesso per compiacere l'Interesse costruisce dove non dovrebbe. E la Natura di tanto in tanto ci rimprovera con le brutte maniere, ma tutto è inutile perché non impariamo dai nostri errori e continuiamo a non tenere conto del rispetto ambientale e della prevenzione. Quanto accumuliamo per avidità lo spendiamo per correre ai ripari a disastro avvenuto. Con una mano riempiamo la tasca e con l'altra la svuotiamo.

La Fiaba ricorda che la benevolenza ambientale va conquistata.

Una bambina scappando dalla casa dell'Orcamagia-cristiani si assicurò l'alleanza degli ostacoli che c'erano sul suo cammino. Fece tutto per bene: diede alla Porta Rastrello il pan con l'olio che, per riconoscenza, non cigolò,

gettò le ciambelle al Fiume Giordano che, per ringraziarla, abbassò le acque e la fece passare. Quando l'Orca si diede all'inseguimento trovò solo ostilità e fu travolta dalle acque<sup>3</sup>.

Dice Pascal: *“Non c'è bisogno che l'universo interi si armi per distruggere l'uomo, basta una goccia d'acqua ad annientarlo”*<sup>4</sup>. Tutti noi abbiamo modo di sperimentare cosa si prova quando un sorso d'acqua si incanala nelle vie respiratorie: sembra di soffocare. Se detestiamo la tosse, in quell'occasione la benediciamo perché ripristina il respiro. L'acqua è uno strumento di tortura di straordinaria efficacia: si può uccidere impedendo di bere fino alla disidratazione, oppure obbligando a bere fino all'esplosione dei visceri. Avvelenare i pozzi d'acqua per far capitolare il nemico da sempre fa parte delle armi infallibili. Bisogna rischiare di morire di sete nel deserto per capire che un pozzo vale più di tutte le ricchezze del mondo. *“La sete che provavo non era un desiderio d'acqua, ma un morbo che mi uccideva. Prosciugato come ero non potevo nemmeno piangere, anche le lacrime mi erano negate. Io non ero nel deserto, ero diventato il deserto. Quando è apparso un beduino a me e a Prévot è sembrato un angelo. È strano ma nel deserto*

*scompaiono le razze, le lingue diverse, i certi sociali... L'acqua non serve alla vita, è la vita. Il beduino che ci ha salvato non aveva un volto, ma quello di tutti gli uomini insieme, nemmeno noi avevamo un volto per lui, in noi vedeva i fratelli da salvare”*<sup>5</sup>.

A raccontarlo è Antoine de Saint-Exupéry, che si era trovato con il suo aereo in panne lontano da ogni centro abitato insieme al compagno Prévot.

Abbiamo bisogno dell'acqua ma dobbiamo anche imparare a difendercene.

### L'INSEGNAMENTO DELL'ACQUA.

L'acqua è una maestra di grande saggezza per chi sa ascoltarla. Hermann Hesse racconta che fu proprio la sua voce a svegliare Siddhartha dal mondo dell'apparenza, la samsara:

*“Quest'acqua lo affascinava: quanto l'amava, come le era riconoscente! Udiva in cuore parlare la voce ora ridesta ed essa gli ripeteva: Ama quest'acqua! Resta con lei! Impara da lei!....Quest'acqua correva correva, sempre correva, eppure era sempre era sempre e in ogni tempo la stessa, eppure in ogni istante un'altra... L'acqua aveva mille voci nella sua: d'un re, e quella di un guerriero, e quella di un toro, e quella di un uccello notturno, e d'una partoriente, e d'uno che geme e ancora mille altre voci”*<sup>6</sup>.

### NOTE BAGNATE

La Musica sull'acqua (Water Musick) è una serie di tre suite orchestrali composte da George Friederich Handel. Nessuna parola scritta o detta può descriverne la suggestione, solo un ascolto attento può renderle omaggio. Un'armonia di note che dal 1700 racconta la vitalità dell'acqua.

### ACQUA PER DIRE, FARE, STUPIRE

Per l'uguaglianza è tutto o zuppa o pan bagnato. La creatività riesce anche a fare i buchi nell'acqua e a trasportarla con un setaccio, aspetta solo che il gelo la solidifichi.

Per la sfortuna piove sempre sul bagnato. L'ansioso si perde in un bicchiere d'acqua.

Lo sventato getta via il bambino insieme all'acqua sporca. Il distratto non vede nemmeno l'acqua nel mare.

“Acqua in bocca” raccomanda la discrezione.

“La goccia scava la pietra” ricorda la pazienza.



Magritte, le vacanze di Hegeli

“L'uomo presuntuoso guarda solo in alto, l'acqua scorre verso il basso” insegna la saggezza. È più facile rovesciare l'acqua che raccoglierla, a capirlo troppo tardi è il pentimento.

“Bisogna pensare all'argine prima che arrivi l'acqua” insegna la lungimiranza

“Acqua, acqua che la bugia è grossa” si dice al bugiardo.

Se la fontana non si muove, si deve muovere chi ha sete. Si può portare un bue al fiume, ma se non è lui a mettere il muso nell'acqua morirà di sete.

### GOCCE

L'Immaginario racconta quanto possa essere preziosa una goccia.

Plinio ritiene che la rugiada sia una vera e propria medicina regalata dalle lacrime della dea Aurora.



Fotografia di Giuseppe Borrelli

La Fiaba racconta di una principessa viziata e capricciosa che teneva tutti sulla corda con i suoi “voglio, voglio, voglio”. Purtroppo chi non la compiacceva veniva mandato a morte. Un giorno la piccola tiranna, passeggiando nel giardino, vide le gocce di rugiada che brillavano nelle corolle dei fiori. Tanto splendore doveva essere suo. Mandò a chiamare il migliore orafo del regno e gli ordinò di realizzare per lei una collana di rugiada. C'era poco da scherzare,

bisognava accontentarla, ne andava della vita. L'artigiano, che oltre l'abilità manuale era dotato di ingegno e creatività, rispose che lui era in grado di preparare un tale gioiello, ma per garantire la buona riuscita del manufatto era indispensabile che fosse la principessa stessa a raccogliere le gocce.

La caparbia tentò ma si dovette arrendere all'evidenza dell'impossibilità.

La sua boria annegò in una goccia<sup>6</sup>. Anche noi abbiamo le nostre gocce di rugiada e si chiamano lacrime.

Con l'invecchiamento a correre il rischio di seccarsi non sono solo i dotti lacrimali, ma la stessa interiorità. Abituarsi a sopravvivere e non a vivere significa mettere distanza tra se stessi e le emozioni.

Una volta messo il pilota automatico, il dolore, la gioia, lo stupore per la bellezza, il senso della meraviglia... tutto scivola via come pioggia da un vetro.

Ogni goccia del nostro pianto disseta la nostra interiorità e le impedisce di inaridirsi.

Calvino racconta che un Re col passare del tempo aveva perduto la vista. Suo figlio minore, dopo avere interrogato tutti i medici più sapienti, andò a cercare il solo rimedio in grado di restituirla: l'acqua che sgorgava nell'Isola del Pianto<sup>7</sup>.

La capacità di commuoversi aiuta a guardare la realtà e a vedere cose che passano inosservate all'insensibilità.

Eduardo de Filippo racconta la storia di Filumena Marturano che si era indurita per proteggersi dalla sofferenza. Quando finalmente si può permettere di eliminare la corazza emotiva che la imprigionava si lascia andare a un pianto consolatore e dice con un misto di stupore e sollievo “Quanto è bello piangere!”<sup>8</sup>.

Anche per Hitchcock la salvezza può venire dalle lacrime, anzi da una sola. In uno dei suoi telefilm racconta la storia di un uomo duro che sembrava incapace di provare la più piccola commozione.

Disgraziatamente cadde vittima di una strana catalessi che lo faceva sembrare morto. La situazione divenne tanto disperata che stava per essere sepolto vivo.

Completamente paralizzato, incapace di chiedere aiuto, poteva solo piangere da un occhio, un particolare che fortunatamente non sfuggì al medico. La salvezza veniva da una tanto disprezzata lacrima<sup>9</sup>.

Se per l'Immaginario le streghe non possono né innamorarsi né piangere, nel film *“Una Strega in Paradiso”* la regola trova la sua eccezione. La bella protagonista è una strega che resta vittima del suo stesso incantesimo e finisce con l'innamorarsi di chi aveva fatto innamorare. Sono le lacrime a svelarle il prodigio che era avvenuto in lei<sup>10</sup>. C'è una rugiada cara all'Immaginario ed è quella che cade il 23 giugno.

La Tradizione fonde nel solstizio estivo religione ed esoterismo. In tutto il parmense si rende omaggio all'inizio dell'estate, che segna il trionfo della luce sull'oscurità, con una tavolata festosa a base di salumi tipici della zona, tortelli di ricotta ed erbe, generose porzioni di parmigiano e lambrusco a volontà.

La convivialità rende ancora più gustoso il trionfo delle ghiottonerie che viziano occhi e palato.

E si tratta di una convivialità “tiratardi” perché è d'obbligo aspettare l'arrivo della rugiada che rende speciali le noci ancora acerbe. Chi le raccoglie l'indomani è certo di realizzare un liquore speciale: il nocino.

### ACQUA PER LA PAURA

Novecento è un pianista nato e cresciuto su una nave<sup>11</sup>. Visto che non ha mai messo piede sulla terraferma è convinto di poter nuotare emotivamente nella vita solo se si trova in pieno oceano. Al solo pensiero di camminare tra la gente sulla terraferma comincia ad annaspere. Il capitano della nave, invece, vive nel terrore di annegare e, se viene svegliato di soprassalto, chiede spaventato *“Si affonda?”*. Il terrore della terra porta il pianista a rifugiarsi in mare, mentre il terrore dell'acqua porta il capitano a navigare.

I due affrontano in modo diverso la paura di vivere: il primo si lascia annegare nell'oceano del suo bicchier d'acqua, il secondo cerca di convincersi che l'oceano intero possa stare in un bicchiere. Per entrambi è vero il detto *“Bere o affogare”*

### ACQUA PER AMARE

*“Un po' d'acqua fa bene anche al cuore”* dice il Piccolo Principe all'Aviatore.

Gli anni '60 ci hanno consegnato un'idea di acqua che si fa amore. *“Acqua azzurra/ acqua chiara/ con le mani posso finalmente bere”* cantava Lucio Battisti<sup>12</sup>.

Al Bano dava voce alla fratellanza *“Fratello abbracciarmi,/chiunque sia/ abbracciarmi/ se sete un giorno avrai/ la mia acqua ti darò”*<sup>13</sup>.

### PENNELATE D'ACQUA

Due dipinti di Vincent Van Gogh raccontano quale ristoro regali l'acqua. Su ognuna delle tavole spicca un bicchiere: nella prima si accompagna ad una bottiglia e accontenta la bocca, nella seconda contiene un rametto di pesco in fiore, che serve allo spirito bisognoso di Bello. Acqua per la sete del corpo, acqua per la sete dell'anima.





### SCROSCI IN VERSI

*Laudato si' mi' Signore<sup>14</sup>  
per sora acqua, umile et casta.  
Chiare, fresche et dolci acque<sup>15</sup>,  
ove le belle membra  
pose colei che sola a me par donna  
Che dice la piogerellina<sup>16</sup>  
Di marzo, che picchia argentina*

- 1) Omero, Iliade, canto XIV, vv. 242-243.
- 2) I. Calvino, L'Uccel bel verde, Fiabe Italiane, vol. II,
- 3) Italo Calvino, La finta nonna, Fiabe Italiane, vol. II
- 4) B. Pascal, Pensieri, Oscar Mondadori, Milano 1962
- 5) Antoine de Saint-Exupéry, Terra degli uomini, Mursia, Milano 2013
- 6) H. Hesse, Siddharta, Adelphi Milano 1990
- 7) G. Rodari, La principessa che voleva una goccia di rugiada, Enciclopedia della favola, Editori Riuniti, Roma 2002
- 8) I. Calvino, La Regina Masrmotha, Fiabe Italiane, vol. I, Mondadori, Milano 1968
- 9) E. de Filippo, Filumena Marturano, commedia teatrale 146
- 10) Hitchcock Presenta, serie televisiva 1955-1960
- 11) R. Quine, Una Strega in Paradiso, U.S.A. 1958
- 12) G. Tornatore, La leggenda del pianista sull'oceano, Italia, 1998
- 13) L. Battisti, Acqua azzurra, acqua chiara, 1969
- 14) Pallavicini, Mikis Theodorakis, Il ragazzo che sorride, 1968
- 15) S. Francesco, Cantico delle creature
- 16) F. Petrarca, Chiare, fresche et dolci acque
- 17) A. S. Novaro, Piogerellina di marzo

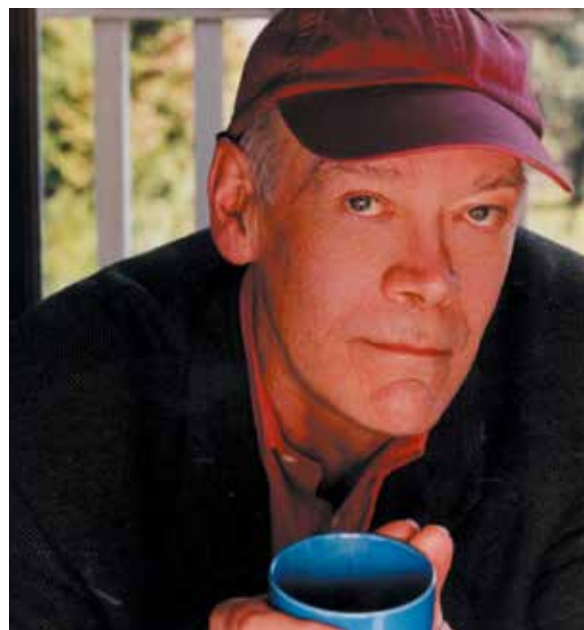
*Sui tegoli vecchi  
Del tetto, sui bruscoli secchi  
Dell'orto, sul fico e sul muro  
Ornati di gemmole d'oro?  
Passata è l'uggiosa invernata,  
Su le soglie<sup>17</sup>  
del bosco non odo  
parole che dici  
umane; ma odo  
parole più nuove  
che parlano goccioline e foglie lontane.  
Ascolta, piove  
Eh, sì, è proprio il caso di tacere e ascoltare.*

### DALLE PREVISIONI CATASTROFICHE ALLA REALTÀ CATASTROFICA

*“I veleni abbracceranno la Terra come un  
focoso amante. E nel mortale abbraccio, i  
cieli avranno l'alito della morte e le fonti non  
daranno più che acque amare e molte di queste  
acque saranno più tossiche del sangue marcio  
del serpente. Gli uomini moriranno di acqua e  
di aria, ma si dirà che sonomorti di cuore e di  
reni” (Rasputin)*

*“In un paese sottosviluppato non bere l'acqua.  
In un paese sviluppato non respirare l'aria”  
(Jonathan Raban)*

Purtroppo entrambe le previsioni si sono avverate, ma in modo peggiorativo: nei paesi sviluppati ormai oltre all'aria manca anche l'acqua...



Jonathan Raban





I.S.F.O.A.

**SUCCESSO**

**PROSPETTIVA**

**Conseguì la tua laurea  
in tempi brevi  
in**

**ECONOMIA E GESTIONE AZIENDALE**

CON DUE PERCORSI DI LAUREA DISTINTI:

- Laurea Triennale EQF 6
- Laurea Magistrale EQF 8  
Specializzazione tecnica industriale e commerciale



I.S.F.O.A.  
Unitelematica Internazionale Svizzera



COMMUNICATION GENERAL CAMPUS

AGENZIA AUTORIZZATA PER LA COMUNICAZIONE  
GESTIONE DEI PERCORSI DI LAUREA  
[www.communicationgeneralcampus.com](http://www.communicationgeneralcampus.com)

Richiedi Informazioni

 **Chiama Ora**

Tel. 0364 536046

## Sindrome fibromialgica

# Prevenzione e riduzione dei disturbi indotti dalla fibromialgia mediante una nutrizione consapevole



Giuseppina Felaco,  
Biologa  
nutrizionista

### COSA È LA FIBROMIALGIA

Il fenomeno-fibromialgia negli ultimi anni ha subito un notevole aumento di casi: solo in Italia approssimativamente 1,5-2 milioni, prevalentemente di sesso femminile, sono interessate dal problema.

La Fibromialgia una sindrome cronica multifattoriale, caratterizzata da dolori muscolari e tendinei costanti e da varie manifestazioni somatiche e psicologiche. I dolori sono diffusi, non hanno segni visibili di infiammazione e spesso sono in associazione a svariati altri sintomi, di cui segue elenco parziale:

- stanchezza cronica;
- cefalea;
- disturbi del sonno;
- ansia/depressione;
- disagi psico-emotivi;
- concentrazione limitata;
- disturbi della memoria;
- annebbiamento mentale (“Fibro-fog”);
- secchezza di mucose e occhi;
- spasmi muscolari;
- disturbi del comportamento alimentare;
- colon irritabile.

Si può presentare all’improvviso o gradualmente, e l’esordio può essere causato uno o diversi fattori. Una disfunzione a livello dei meccanismi di controllo del dolore da parte del sistema nervoso centrale sembra sia responsabile dell’amplificazione del dolore e degli altri numerosi sintomi della malattia.

In particolare, l’attività dei sistemi serotonergici-noradrenergici sembra essere compromessa (come supportato dai benefici terapeutici della ricaptazione della serotonina e degli inibitori della norepinefrina). Inoltre, i pazienti con fibromialgia presentano livelli aumentati di glutammato e ridotti livelli di acido gamma-aminobutirrico. I recettori oppioidi dei pazienti



affetti da fibromialgia hanno una ridotta capacità di legame nelle diverse regioni coinvolte nella modulazione del dolore, un dolore ed infiammazione persistente che comporta l’insorgere di ulteriori patologie. Il dolore fibromiagico si presenta sordo, costante prevalentemente muscolo tendineo, che coinvolge più regioni corporee (ovvero, definita anche come dolorabilità diffusa o acuta rispetto ai punti sensibili: “tender points”).

### COME PREVENIRE, CURARE E RIDURRE I DISAGI ASSOCIATI ALLA FIBROMIALGIA

La cura, la prevenzione e la riduzione della fibromialgia esige un approccio multidisciplinare che vada a focalizzare l’attenzione intorno ai tre aspetti fondamentali della patologia:

1. Infiammazione cronica;
2. Disagi emotivi con implicazioni psicosomatiche;
3. Errori nutrizionali, disbiosi intestinale e stress ossidativo.

A tal proposito, recenti ricerche dimostrano l’utilità di associare una corretta nutrizione al trattamento farmacologico.

Per quanto riguarda gli interventi dietetici, l’introduzione di alimenti “antinfiammatori” come l’olio d’oliva; la riduzione degli zuccheri, la

dieta sostitutiva con grani antichi, le diete ipocaloriche, la dieta a basso contenuto di FODMAP (“Low-FODMAPs Diet”, funzionale per la cura dell’infiammazione intestinale, il riequilibrio della flora batterica e non solo), la dieta priva di glutine, la dieta priva di glutammato monosodico e aspartame, nonché le diete vegetariane e la dieta mediterranea sembrano sortire sulla persona con fibromialgia un’efficace riduzione dei sintomi della stessa.

Ne consegue che l’alimentazione è un aspetto primario da considerare per poter agire sull’infiammazione cronica mediante l’uso costante degli alimenti come l’olio d’oliva ricco di antiossidanti, l’introduzione di alimenti antinfiammatori come le verdure a foglia verde e le carote.

Gli alimenti hanno anche una componente “energetica informativa” che potrebbe modificare alcune dinamiche sugli aspetti psicosomatici che, insieme ad altre metodologie nell’ambito energetico (ad esempio la Biorisonanza Quantistica) possono contribuire a migliorare la qualità di vita del soggetto fibromialgico.

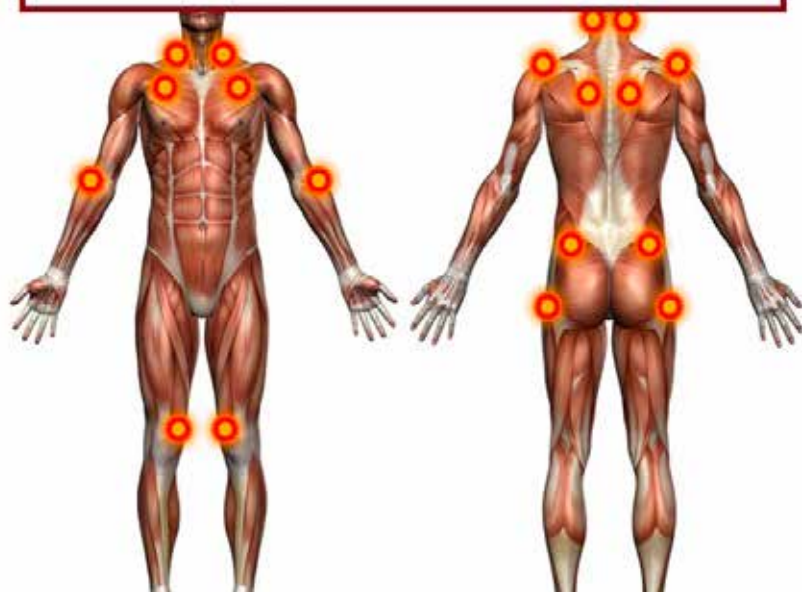
Nei soggetti obesi, la perdita di peso iniziale contribuirà a generare una continua e costante volontà nell’attuare tutte le regole e le strategie metaboliche utili al fine di ottenere un buono stato di salute, che secondo l’Organizzazione della Sanità include sia l’aspetto Metabolico, ma anche quello Psico-Somatico.

Nella fatispecie, in termini di composizione corporea, nei giusti intervalli di percentuale di massa grassa (FM) e magra (FFM); avere un BMI ottimale, così come il raggiungimento di un Peso che si avvicini a quello Ideale; a livello Psicosomatico raggiungere una consapevolezza percettiva della vita e del proprio benessere, in termine di salute mentale e metabolica.

Riguardo l’intestino, si rende necessario ottimizzare la propria flora batterica con alimenti funzionali che accorpano i probiotici e i prebiotici. Tra i probiotici più comunemente usati citiamo: lo yogurt, il kefir, il kombucha (tè fermentato) oppure integratori alimentari specifici, meglio noti come “fermenti lattici”(esiste peraltro il problema del passaggio a livello gastrico, dove l’acidità uccide batteri che non siano protetti, ad esempio inmatrici biodinamiche, come i più recenti preparati).

Mentre tra le fonti di prebiotici troviamo ali-

## Fibromialgia: i 18 Tender Points



menti vegetali ricchi di fibre come ad esempio asparagi, legumi, avena, aglio, tarassaco e frutta secca, in particolare le noci.

Riguardo l’umore, gli alimenti che favoriscono un maggior rilascio dell’ormone della felicità, la serotonina, sono: cioccolato fondente, yogurt, kefir.

Introdurre alimenti ricchi di antiossidanti e antiinfiammatori (come l’olio d’oliva, verdure a foglia verde e pesce fresco), e tutti i cibi ricchi di vitamine del gruppo B (uova, legumi, pesce, lievito di birra) contribuisce a ridurre lo stress ossidativo.

Lo sport, con moderazione, senza stressarsi, aiuta a raggiungere un equilibrio psicofisico. È consigliata anche la semplice camminata veloce all’aperto di 20-30 minuti tutti i giorni o a giorni alterni. Associare la Biorisonanza quantistica, inoltre, può evidenziare ulteriori aspetti nascosti ed incidere positivamente sull’aspetto psico-somatico.

Praticare due ore di yoga o di meditazione a settimana, aiuta nel percorso di acquisizione di consapevolezza del proprio mondo interiore e anche del proprio corpo.

### Bibliografia essenziale

*Review of nutritional approaches to fibromyalgia Fatma Z Kadayifci et al. Nutr Rev.2022*  
*Fibromyalgia and Nutrition: An Updated Review J Am Coll Nutr. 2021*

## Mente e Bellezza

# Il fascino infinito dei cristalli



**Halyna Korniyenko**  
Comitato scientifico di ND  
(Etnomedicina)

## CRISTALLI NATURALI

Sin dalla notte dei tempi cristalli e pietre hanno affascinato il genere umano per la loro bellezza quasi magica, in grado di abbellire ambienti e realizzare gioielli a cui, spesso, erano attribuiti poteri magici o terapeutici, oggettivamente esistenti, quanto meno per la possibile amplificazione di effetti placebo, in qualche modo veicoli di energia cosmica o catalizzatori di volontà. Così, nelle pratiche esoteriche, l'energia "vibrazionale" di alcuni cristalli si ritiene possa rinforzare incantesimi e rituali. Quarzo Ialino (Cristallo di Rocca), Quarzo Rosa, Ossidiana, Tormalina Nera. Ametista, Pietra di Luna, e tanti altri, sono interpreti di una vastissima letteratura magica, quali talismani e amuleti, fonti di divinazione e strumenti di antiche pratiche, nonché usati per creare geometrie specifiche atte ad energizzare erbe e oli terapeutici. Sin dall'antichità classica, del resto, proprietà ed effetti di molti minerali furono oggetto di speculazione, prima filosofica e successivamente alchemica, basti pensare alla "Naturalis historia" di Plinio e al Trattato sulle rocce, di Teofrasto.

Esiste anche una vera e propria branca di medicina alternativa che teorizza nei cristalli autentiche proprietà curative ("cristalloterapia": certi



cristalli sarebbero caratterizzati da "campi energetici" specifici, in grado di entrare in contatto con esseri viventi riportando equilibrio e armonia). Così, per fare qualche esempio, la malachite sarebbe indicata per chi soffre di insonnia, la fluorite aiuterebbe le donne in gravidanza, il diaspro tigrato leopardato sarebbe ideale per i malati di fegato, l'agata avrebbe proprietà ansiolitiche e dovrebbe far cessare il panico e l'ametista aiuterebbe nel mal di testa.

In questa sede, però, parleremo però solo di bellezza, senza entrare in meandri inesplorati della mente umana, dove è estremamente difficile orientarsi...

## IL VETRO CRISTALLO

Semplicemente: "cristallo", è una tipologia di vetro in cui il calcio è sostituito dal piombo, con una percentuale di monossido di piombo variabile dal 18% al 40% in peso. La tecnica risale al 1674, quando l'inglese George Ravenscroft migliorò l'aspetto del vetro, rendendolo anche più facile da lavorare. Da un punto di vista strettamente scientifico il termine "cristallo" per questo materiale è improprio, avendo struttura amorfa, ed è un retaggio dei vetrai di Murano per descrivere imitazioni del cristallo di rocca naturale, mantenuto nel tempo. La tipica brillantezza del cristallo deriva dall'eleva-





to indice di rifrazione causato dal contenuto in piombo. Le tecniche di taglio del cristallo utilizzano tale proprietà per creare effetti scintillanti (ogni sfaccettatura trasmette la luce attraverso l'oggetto). Un particolare impiego del cristallo riguarda bicchieri e calici che emettono un suono caratteristico se sfiorati lungo la superficie, a differenza di quelli realizzati in vetro.

Oggi voglio però parlare di un aspetto molto particolare dei cristalli: la realizzazione di gioielli che, spesso, hanno poco da invidiare sul piano squisitamente estetico a quelli realizzati con pietre preziose.

## BACCARAT: AL TERZO SECOLO DI SPLENDORE

Francia, ai tempi di Luigi XV, 1764: un visionario gruppo di valenti artigiani del vetro, in Lorena, nella cittadina di Baccarat, che diede il nome al prestigioso marchio internazionale, si mise in testa, per risolvere una grave crisi economica sopraggiunta, di combinare terra, aria, fuoco

e acqua (gli "elementi tradizionali" della cultura antica), in qualcosa di assolutamente unico per imprigionare la luce. Nasceva la vetreria di Louis-Joseph de Laval-Montmorency, vescovo di Metz. Dopo mezzo secolo di ricerche e tentativi, nel 1816, fu messa a punto una tecnica, descritta con una formula segreta e gelosamente custodita, per realizzare un cristallo di purezza ineguagliabile, versatile e inconfondibile nelle più svariate applicazioni, dai bicchieri ai vasi, dai lampadari ai gioielli. Dopo pochi anni, nel 1823, la "Cristalleria Baccarat" fu onorata della prima commissione reale, che consentì una espansione internazionale ad altissimo livello in tutto il mondo, in Europa, nell'impero ottomano, in India, presso la corte imperiale giapponese e presso gli Czar di Russia. Nel 1855 a Baccarat fu assegnata la sua prima medaglia d'oro, all'Esposizione Universale di Parigi, di fronte a visitatori letteralmente ammaliati, continuando a suscitare ammirazione alle esposizioni





successive, raccogliendo importanti riconoscimenti nelle grandi mostre e internazionali (furono addirittura realizzati un tempio dedicato al dio Mercurio e, successivamente, un veliero di cristallo), dando inizio ad un mito che trova ai giorni nostri forse la massima espressione.

Presenti nei principali musei internazionali, i cristalli di Baccarat sono stati firmati dai designer contemporanei più famosi, tra cui Etto-

re Sottsass, Andrée Putman, Philippe Starck, Marcel Wanders, con estimatori eccellenti, da Josephine Baker a Marilyn Monroe, sempre andando al di là di momentanee mode, creando anche inedite collaborazioni con artisti quali Salvador Dalì, Ettore Sottsass, Philippe Starck e tanti altri ancora, affascinati dalla possibilità di “plasmare la luce”, dando vita a creazioni straordinariamente ricche di immaginazione.

A Parigi il “Museo Baccarat” vanta pezzi che illustrano l’evoluzione non solo stilistica ma anche tecnica nella produzione di cristalli, a partire dal 1764. Sorge in Place des États-Unis, presso l’hotel Marie-Laure de Noailles, splendidamente rinnovato da Philippe Starck. Un

“palazzo di cristallo”, dove sono raccolte le storiche collezioni esposte alle fiere mondiali e creazioni attuali. Sono più di mille i pezzi esposti, tra vasi, lampadari, calici e candelabri realizzati in edizione limitata, oltre a pezzi commissionati da corti imperiali, tra cui quelli voluti dallo czar Nicola II.

## I GIOIELLI

La linea di gioielli assume in questo sfavillante scenario una importanza dirompente, proponendo al pubblico più raffinato reali alternative alla gioielleria classica, sostituendo a gemme create da dinamiche geologiche il geniale frutto creativo di artisti operanti su una materia solo teoricamente “artificiale” essendo frutto della più alta genialità umana. Anelli, collane, ciondoli, spille, bracciali, orecchini, diversissimi e ugua-



li nella capacità di attirare la luce, plasmarla e restituirla per il piacere degli occhi, con riflessi e tonalità cromatiche sensibili all'ambiente, in una autentica simbiosi con chi li indossa. Essendo impossibile descriverli tutti, parlerò della linea "Psydelic", di cui ho recentemente acquistato un paio di orecchini ordinati direttamente alla casa madre (si è aggiunto ad altri della mia piccola collezione privata, orfana di un paio a cui ero particolarmente legata, perduto anni fa su un aereo): disponibili in colore rosso iridescente, acqua a specchio e blu scarabeo (i miei) sembrano mutare al variare della luce, solare o artificiale, assorbire i colori di abiti e foulard quasi per sintonizzarsi sulle stesse frequenze. Non posso certamente parlare di magie, ma indossarli provoca una sensazione di pace attiva.



Effetto psicologico legato al piacere estetico, certamente, ma ben venga in questo mondo dove l'ombra sembra decisa ad avanzare divorando la luce, come in un famoso film fantasy di qualche tempo fa.



## Una storia leggendaria

# Alloro: da pianta sacra ad Apollo a tesoro in cucina e versatile rimedio naturale



**Halyna Korniyenko**  
Comitato scientifico di ND  
(Etnomedicina)

*“L’aura et l’odore e ’l refrigerio et l’ombra del dolce lauro et sua vista fiorita, lume et riposo di mia stanca vita, tolt’ à colei che tutto ’l mondo sgombra”*

Francesco Petrarca, Il Canzoniere

Con la sola eccezione dell’ulivo, forse nessuna pianta come l’alloro, o lauro (*Laurus nobilis*) racchiude in sé memorie millenarie, valenze simboliche, tradizioni erboristiche e prospettive fitoterapiche, soprattutto nell’area mediterranea, dove è maggiormente diffuso. Originario dell’Anatolia, l’alloro era ben noto agli antichi greci, che di fronde d’alloro cingevano la testa dei vincitori nei giochi Pitici o Delfici e che di alloro decoravano il capo dei sapienti, usanza pervenuta sino ai giorni nostri nelle cerimonie di Laurea. Lo stesso termine “laureato” significa, del resto, “cinto di alloro”. La ragione è probabilmente da ricercare nella particolare consistenza e vitalità delle foglie profumate di questa pianta, e in antichi miti, tra cui, su tutti, quello



di della musica, delle scienze, delle arti mediche, dell’intelletto e della profezia. Il tetto del tempio di Delfi, dedicato ad Apollo, si tramanda che fosse costituito da foglie di alloro, a ricordo del mito della ninfa Dafne, trasformata in alloro da Zeus per sfuggire alle mire di Apollo che, riconoscendo la propria sconfitta, proclamò sacra questa pianta, talmente potente nell’immaginario popolare da essere piantata davanti alle case per allontanare fulmini e sventure. Tra le abitudini conservate in alcuni Paesi, anche ai giorni nostri, ci sono quelle di mettere qualche foglia di alloro sotto al cuscino, per stimolare sogni profetici (secondo l’usanza delle antiche sacerdotesse di Apollo) e di spargere foglie dentro la casa, per attirare prosperità e benessere a chi ci abita e allontanare insetti (le foglie di alloro contengono infatti particolari sostanze repellenti).

### FITOTERAPIA

Questa pianta aromatica sempreverde è da sempre utilizzata in Medicina popolare (foglie e bacche). Le foglie, dal caratteristico e gradevole aroma, contengono una grande quantità di principi attivi, tra cui tannini, flavonoidi, eugenolo, acido citrico, steroidi, alcaloidi, triterpenoidi e oli essenziali, vitamine e sali minerali. Notevoli sono le proprietà antiossidanti, eupeptiche e diuretiche.







Nella tradizione popolare un pediluvio con acqua tiepida, dove siano state bollite per una ventina di minuti foglie di alloro, può avere effetti drenanti quasi immediati, in caso di gambe e piedi pesanti. Altri impieghi etnomedici riguardano il trattamento delle cefalee, col semplice utilizzo di foglie d'alloro davanti al naso, per



profonde inspirazioni, oppure il trattamento di disturbi della digestione (flatulenza, gonfiore) grazie all'aggiunta di foglie e bacche durante la cottura dei cibi, col vantaggio, utilizzabile in diete dimagranti, di rallentare l'assorbimento di grassi e zuccheri e di favorire l'insorgenza del senso di sazietà.

In Erboristeria all'alloro è riconosciuta anche attività di stimolo della produzione di sudore: infusi delle sue foglie, bevuti caldi, prima di coricarsi, provocano abbondante sudorazione, utile in caso di raffreddori e altre patologie da raffreddamento. Dalle sue foglie si ricava inoltre un olio essenziale con proprietà sedative, antireumatiche e blandamente antibiotiche.

## L'ALLORO IN CUCINA

Insostituibile in tantissime ricette a base di carne e pesce, l'alloro fornisce il principale aroma per il tradizionale ragù (non necessariamente di carne: io lo preparo sostituendo al macinato un misto di legumi e cereali bolliti, in particolare farro, frumento e grano saraceno, uno pseudo-cereale, mischiati a ad un trito di carote, cipolle e sedano).

Mio figlio Maksim, all'età di due o tre anni, passando davanti ad un arbusto di alloro esclamò "queste foglie sanno di ragù!".

Un altro impiego insostituibile nella mia personale ricetta è nella preparazione del borsch, la classica zuppa di cavoli, fagioli e barbabietole rosse aggiunte alla fine, di cui esistono le più diverse varianti nella cucina del vicino Est (Russia, Ucraina, Bielorussia, Polonia): una vera delizia per il palato oltre che fonte ricchissima di antiossidanti.

L'alloro è utilizzato anche per aromatizzare dolci e nella preparazione di liquori quali il Laurino, delizioso digestivo emiliano ottenuto da foglie giovani o da germogli di alloro, servire sia a temperatura ambiente ma stupendo anche caldo.



*Medicina naturale*

# Micoterapia: il futuro ha radici antiche

(prima parte)



**Stefania Cazzavillan,**  
Biologa molecolare, specialista in Genetica, esperta di Medicina Funzionale e Nutrizione integrata

La micoterapia è la disciplina che studia le possibili applicazioni di funghi definiti “medicinali” per la prevenzione e il recupero della salute. Quando ho iniziato ad usare i funghi, quasi 25 anni fa, erano molto poco conosciuti.

Negli ultimi 10 anni l’interesse scientifico è notevolmente aumentato, e questo si può osservare dal vertiginoso aumento dei lavori scientifici. Rispetto alle piante e alla fitoterapia, la micoterapia ha modalità di azione sostanzialmente diverse. Se escludiamo le piante ad azione adattogena o nutraceutica, la fitoterapia ha prevalentemente un approccio sintomatico a volte quasi farmacologico; la micoterapia ha un effetto molto più adattogeno, ossia aiuta l’organismo a gestire meglio lo stress (psicologico, chimico, fisico...), lo rende più forte e resiliente

e favorisce il recupero degli equilibri, ma l’effetto non è mai sintomatico né farmacologico in senso stretto. Proprio per la loro capacità di aiutare l’organismo a gestire lo stress, particolarmente pesante in questo contesto storico, e a ridurre i danni da esso derivati è stato recentemente affermato che, in quanto adattogeni, saranno i rimedi del futuro per il mantenimento della salute.

Ma partiamo dall’inizio: la salute dell’uomo dipende dall’equilibrio dell’ambiente in cui vive. C’è un’interazione stretta tra la salute dell’ambiente, l’aria che respiriamo, il cibo che mangiamo, il rispetto dei ritmi ambientali e dell’organismo e la nostra salute.

I funghi hanno contribuito all’evoluzione del nostro pianeta e dell’uomo.



**Ganoderma applanatum**

## I FUNGHI

I funghi esistono da decine di milioni di anni e sono parte integrante dell'evoluzione del nostro pianeta e dell'uomo. La loro presenza risale addirittura al Precambriano. In quel periodo primordiale l'atmosfera terrestre era probabilmente costituita da gas e vapor d'acqua espulsi dal materiale incandescente che rivestiva il pianeta. I funghi sono stati i primi organismi comparsi sulla terraferma, fuori dal brodo primordiale, 1,3 miliardi di anni fa, e hanno reso possibile la vita delle piante sulla terra centinaia di milioni di anni dopo. Grazie al suo particolare metabolismo il micelio è stato in grado di colonizzare le rocce da cui ha estratto calcio e altri minerali ottenendo ossalati di calcio e di altri minerali. In questo modo i funghi hanno iniziato a "trasformare" le rocce e a formare il suolo su cui poi le piante hanno potuto "mettere radici". Hanno poi prodotto anidride carbonica (CO<sub>2</sub>) che ha permesso di creare un'atmosfera favorevole alla crescita delle piante che assorbono CO<sub>2</sub> grazie alla quale, in presenza di luce solare, producono sostanze organiche. I funghi hanno creato poi delle forme di simbiosi con le radici delle piante (micorrizzazione) che hanno permesso alle piante di crescere più forti e sane. Per questo i funghi hanno sempre accompagnato la storia della Terra e le loro funzioni sono indispensabili per la biosfera. La persistenza della vita sul nostro pianeta è legata all'equilibrio degli ecosistemi: gli animali, i funghi e l'uomo emettono CO<sub>2</sub>, le piante assorbono e vivono con la CO<sub>2</sub> grazie alla quale, in presenza di luce solare, creano le sostanze organiche che gli animali e l'uomo necessitano per vivere.

Le piante emettono ossigeno, gli animali, i funghi e l'uomo respirano ossigeno.

Tutti conoscono o hanno sentito parlare dei benefici delle piante e delle loro azioni farmacologiche. Molto pochi, tuttavia, sono a conoscenza del fatto che anche buona parte dei funghi ha proprietà benefiche per l'organismo umano e animale. I funghi hanno contribuito anche all'evoluzione umana e al processo di encefalizzazione. Le dimensioni del cervello umano sono triplicate di dimensioni in un periodo relativamente breve, in termini evolutivi. L'*Australopithecus afarensis*, che risale a 2,8 milioni di anni fa, aveva un cervello di dimensioni che si aggi-



Coprinus comatus Andrei Gregori

ravano attorno ai 500 g; il cervello dell'*Homo habilis* datato 2 milioni di anni pesava circa 700-800 g. L'*Homo erectus* (1,8-1,5 milioni di anni fa) con un cervello di 1100 g, si espanse dal laboratorio evolutivo africano all'Eurasia tra una glaciazione e l'altra e cominciarono le diverse spinte evolutive nei vari continenti. In questa fase evolutiva sono iniziate le migrazioni ed è avvenuta la scoperta del fuoco. L'*Homo sapiens* (Cro-Magnon) di 28,000 anni fa era dotato di un cervello di circa 1300-1500 cm<sup>3</sup>, il triplo rispetto all'*Australopithecus afarensis*.

A partire dall'*Homo habilis* scattò una improvvisa espansione della massa cerebrale, processo che continuò, fino alle attuali dimensioni cerebrali dell'*Homo sapiens sapiens*. Assieme al cambio dell'alimentazione a cui i nostri antenati sono stati costretti per le variazioni climatiche, i funghi hanno contribuito a questo processo di encefalizzazione. Il linguaggio astratto e simbolico è nato circa 50.000 anni fa durante la rivoluzione del paleolitico superiore che ha assistito all'esplosione dell'intelligenza umana. La nascita del linguaggio è ritenuta l'inizio della vera evoluzione in quanto ha permesso di trasferire informazioni alle generazioni successive.

Le prime evidenze di questo linguaggio astratto e simbolico si possono ritrovare in graffiti ri-



**Coriolus  
versicolor**

scontrati in caverne preistoriche. In molte pitture rupestri risalenti al Neolitico sono rappresentati anche i funghi; pitture rupestri ritrovate a Tassili in Sahara datate tra i 9.000 e 7.000 anni fa rappresentano scene policromiche della raccolta, adorazione e offerta dei funghi, e di “dei con grandi maschere” o “uomini-animali” ricoperti di funghi in tutto il corpo con grandi raggi proiettati verso l’alto probabilmente segno di qualche forma di comunicazione. Secondo Gastón Guzman, un micologo e antropologo messicano, i murali riscontrati a Tassili riproducono funghi della specie *Psilocybe mairei*. In quel periodo, l’attuale deserto del Sahara era ricoperto di vegetazione; è degno di nota il fatto che tali murali sembrano raffigurare un’antica cultura umana che utilizza in modo rituale i funghi allucinogeni.

Terence McKenna (16/11/46 – 3/4/2000) etnobotanico, una delle personalità più significative della cultura psichedelica affermava: “C’è un “missing link” nell’evoluzione: tra l’Australopithecus e l’Homo sapiens, la velocità di crescita del cervello non è spiegabile con la semplice genetica”. Cercò quindi in modo metodico e sistematico di interpretare la storia dell’evoluzione umana con una chiave di lettura diversa dalla semplice “genetica”. L’ipotesi di McKenna, che prende il nome di “*Stoned Ape*” *Theory of Human Evolution*, per quanto sbalorditiva, è in realtà molto semplice poiché basata sulla ricerca ed esperienza con nuovi “cibi” per sopravvivere.

Quando infatti i primi ominidi discesero dagli alberi e iniziarono a vagare per le steppe africane, sicuramente trovarono, nella loro continua ricerca di cibo, piante e funghi contenenti sostanze psicoattive. Per McKenna furono proprio quegli stimoli a catalizzare l’evoluzione delle capacità cerebrali degli ominidi, fino a farle lievitare alle attuali. Egli individuò nello *Psilocybe cubensis*, un fungo psicoattivo ampiamente diffuso in molte zone, l’essenza catalizzatrice più probabile. Alla fine di questi significativi 3 milioni di anni le dimensioni del cervello umano erano triplicate. Tale aumento ha portato a cambiamenti importanti: relazionali con la nascita di organizzazioni sociali, comportamentali e allo sviluppo di abilità: scoperte (es. fuoco), invenzioni, creazione di strumenti per la caccia e per la vita di tutti i giorni, ma soprattutto la nascita dei graffiti, della scrittura e del linguaggio. La ricerca scientifica ha attualmente dimostrato che la psilocibina, una sostanza contenuta nello *Psilocybe cubensis*, ha non solo effetti psicoattivi, ma stimola la neurogenesi e la plasticità sinaptica avvalorando l’ipotesi di McKenna di una relazione tra l’aumento delle dimensioni cerebrali e il consumo di funghi.

### FUNGI E SALUTE

Ovviamente non tutti i funghi che agiscono sul cervello sono allucinogeni. L’*Hericium erinaceus*, ad esempio, è un fungo medicinale che ha numerosi studi a sostegno delle sue capacità di potenziare la neurogenesi e la plasticità sinaptica, ma non ha alcun effetto allucinogeno. Testimonianze dell’uso dei funghi per la salute sono state ritrovate fin dalla preistoria. “Ötzi” l’uomo del ghiaccio vissuto circa 5300 anni fa, ritrovato mummificato e congelato nel 1991 in un ghiacciaio delle Alpi Tirolesi portava con sé una borsa medicina contenente due pezzi di fungo essiccato identificato come *Piptoporus betulinus*, un fungo importante per le sue attività antibiotiche e vermifughe, e una massa lanuginosa ottenuta dal fungo “*Fomes fomentarius*” utilizzata probabilmente per accendere il fuoco. I ricercatori, analizzando il contenuto intestinale di questo nostro antenato evidenziarono la presenza di uova di *Trichiuris trichiura*, un parassita che provoca sintomatologia dolorosa intestinale e anemia ciclica. Probabilmente per questo Ötzi, utilizzava il *Piptoporus betulinus*.

Gli orientali e gli egiziani furono tra i primi ad apprezzare il valore dei funghi; gli egiziani li associavano all'immortalità e li integravano regolarmente nella dieta dei faraoni e delle famiglie regali come specialità. Anche le popolazioni dell'Europa dell'Est erano affascinate dai funghi. I cinesi li associavano alla longevità e li assumevano regolarmente sia come cibo che in decotti o in altre forme.

### IMPIEGO MEDICINALE DEI FUNGHI

“...la classe superiore comprende 120 erbe. Sono le erbe dell'imperatore. Controllano il mantenimento della vita... non sono tossiche. L'assunzione anche di grandi quantità per lunghi periodi di tempo non è dannosa. Se uno vuole tonificare il Qi e prolungare la vita senza invecchiare, deve prendere le erbe appartenenti a questa classe...”

Shen Nong Ben Cao

La maggior parte delle informazioni sull'uso dei funghi per scopi medicinali è tramandata dalla Medicina Tradizionale Cinese (MTC) che li ha usati per millenni. Le prime informazioni scritte si ritrovano in una materia medica chiamata “Shen Nong Ben Cao (Divine Farmer's Materia Medica)” datata circa 2000 anni (scritta nel 250 a. C.), ma che riporta le tradizioni orali di Shen Nong vissuto circa 5000 anni fa (29° secolo a.C.). In questa materia medica numerosi funghi sono classificati come “erbe dell'Imperatore” insieme al Ginseng e all'Astragalo.

La tradizione occidentale parla molto poco di funghi per una profonda micofobia legata in parte alla non conoscenza e in parte a numerosi casi descritti di avvelenamento da funghi. La civiltà romana era molto micofobica e li demonizzava per la loro velenosità. D'altra parte, Agrippina avvelenò l'imperatore Claudio proprio con i funghi.

Una delle pochissime informazioni sull'uso medicinale dei funghi in occidente si ritrova con Dioscoride, nella sua Materia Medica (65 d.C.) dove nomina il *Fomitopsis officinalis* o poliporo del larice (*Fomitopsis off. o Lariciformes off.*) per il trattamento della tubercolosi. Tali proprietà sono state recentemente confermate da studi scientifici.



Fomitopsis  
pinicola

Nella tradizione medicinale russa ci sono numerosi riferimenti all'utilizzo del fungo *Inonotus obliquus* (Chaga). Nel XII secolo lo Zar Vladimir Monomakh usò questo fungo per curare un cancro delle labbra.

Da allora il Chaga costituisce un pilastro fondamentale della medicina e dello sciamanesimo Siberiano tradizionale.

I funghi in altra forma sono stati molto importanti anche nella medicina moderna. Nel 1928 Alexander Fleming scoprì la penicillina prodotta dal fungo *Penicillium notatum*, una sostanza con potente effetto antibiotico che salvò milioni di vite durante la II guerra mondiale. Pochi sanno inoltre che anche la ciclosporina, utilizzata per ridurre il rigetto d'organo post-trapianto, è stata estratta da un fungo, il *Tolyposcladium inflatum*, una forma anamorfa del *Cordyceps subsessilis*.

Attualmente la ricerca scientifica si sta focalizzando molto sull'isolamento di metaboliti secondari dai funghi che possano essere usati come antibiotici per aggirare le resistenze indotte dai farmaci, come antinfiammatori o antidolorifici e come antitumorali (es. cordicepina).

Dagli anni '70 circa si parla molto dell'uso dei funghi come supporto preventivo e integrativo per il mantenimento della salute. Si definisce “micoterapia” la disciplina che studia l'effetto dei funghi “medicinali” sulla salute.

Così come le piante e gli animali, anche i funghi sono un regno, caratterizzato da innumerevoli specie di micro e macrofunghi. Molte loro caratteristiche li rendono più simili agli animali che alle piante, tanto che i tassonomisti stanno hanno recentemente proposto l'esistenza di un nuovo regno combinato di funghi e animali, un "super-regno" chiamato "Opisthokonta". Quello che comunemente chiamiamo fungo, che raccogliamo e che arriva nelle nostre tavole, è il corpo fruttifero, o carpoforo, ed è la fruttificazione, limitata e temporanea, del vero fungo: il micelio. Il micelio è caratterizzato da una sottile e intricata rete di filamenti biancastri (ife) che si diramano nel suolo talvolta occupando anche spazi enormi. Il micelio ha funzione vegetativa ed è estremamente longevo. In determinate condizioni, passa dalla fase vegetativa a quella riproduttiva formando il corpo fruttifero che rilascia le spore che permettono la riproduzione.

Quando parliamo di funghi medicinali ci riferiamo a particolari specie, selezionate nei secoli, di macrofunghi. Attualmente si conoscono centinaia di specie di funghi con diverse proprietà terapeutiche (antiossidanti, antipertensive, ipolipidemizzanti, epatoprotettive, antifibrotiche, anticoagulanti, antidiabetiche, antinfiammatorie, antivirali, antimicrobiche, antineoplastiche etc.).

I funghi sono delle vere e proprie farmacie di sostanze bioattive e possono essere considerati dei supercibi o "nutraceutici" con attività di tipo adattogeno che offrono all'organismo strumenti particolarmente efficaci per il mantenimento della salute e per rallentare i processi di invecchiamento. Mentre negli anni '70 lo studio dei funghi era molto focalizzato a una particolare classe di metaboliti in essi contenuti, i beta-glucani, e sulla loro azione sul sistema immunitario, negli ultimi 15-20 anni, con il riconoscimento dell'importanza del microbiota per la salute umana, è stato osservato che i funghi hanno un grosso effetto sul microbiota e sulla salute intestinale soprattutto quando viene mantenuto il micocomplesso. Alcuni ricercatori hanno attribuito proprio agli effetti sul microbiota buona parte dei benefici attribuibili ad essi.

Ancora più recentemente lo studio di molecole come le erinacine e gli ericenoni dell'*Hericium erinaceus*, l'ergotioneina presente in buo-



Ganoderma lucidum (Reishi)

na quantità in moltissimi funghi, la cordicepina del *Cordyceps* e altre, hanno aperto la strada a studi che fanno ipotizzare un enorme beneficio potenziale di questi rimedi per la salute umana. Nella seconda parte di questo articolo analizzeremo più nel dettaglio come e quali funghi possono venirci in aiuto per favorire un aumento dell'aspettativa di vita sana e appagante.

*Fine prima parte*

### Bibliografia essenziale

Girometta C. *Antimicrobial properties of Fomitopsis officinalis in the light of its bioactive metabolites: a review. Mycology. 2019 Jan 2;10(1):32-9.*

Hwang C.H., et al. *Chlorinated coumarins from the poly-pore mushroom Fomitopsis officinalis and their activity against Mycobacterium tuberculosis. Journal of Natural Products. 2013 Oct 25;76(10):1916-22.*

Hueber, F.M. (2001). "Rotted wood-alga-fungus: the history and life of Prototaxites Dawson 1859". *Review of Palaeobotany and Palynology 116 (1): 123-158*

Boyce, K.C.; Hotton, C.L.; Fogel, M.L.; Cody, G.D.; Hazen, R.M.; Knoll, A.H.; Hueber, F.M. (May 2007). "Devonian landscape heterogeneity recorded by a giant fungus". *Geology 35 (5): 399-402*

T. McKenna. *Food of the Gods. The search for the original tree of knowledge. 1993 Bantam New Age Books*

Wilford JN. *Lessons in Iceman's prehistoric Medicine Kit. New York Times Science. December 8, 1998 – Capasso L. 5300 years ago, the Ice Man used natural laxatives and antibiotics. Lancet 1998; 352: 1864*

Wilford JN. *Lessons in Iceman's prehistoric Medicine Kit. New York Times Science. December 8, 1998 – Capasso L. 5300 years ago, the Ice Man used natural laxatives and antibiotics. Lancet 1998; 352: 1864*



# MCB OPERATORI

*in*

# “MASSOIDROTERAPIA”

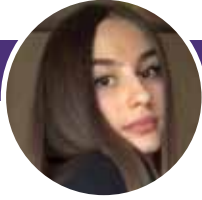
**Diventa  
un professionista  
sanitario aus.**

**Iscriviti  
al corso!**

[www.stgcampus.it](http://www.stgcampus.it)

Titolo riconosciuto dal Ministero della Salute





a cura di **Alisée Maksimovna Radaelli**,  
Redazione di ND

# Tirolo: trekking sostenibile

*In Tirolo i mezzi pubblici sono talmente efficienti da poter organizzare una vacanza dedicata al trekking lasciando la macchina in garage. Treni e autobus portano gli escursionisti in prossimità dei sentieri. Che si tratti di un'escursione di un giorno, di un weekend o di più giorni: la vacanza inizia rilassata quando l'auto rimane a casa. Grazie agli ottimi collegamenti con la rete di trasporto pubblico, si raggiungono le montagne tirolesi comodamente, senza ingorghi, in modo ecologico e sostenibile. In Tirolo sono numerosi i sentieri escursionistici che possono essere facilmente raggiunti in treno o in autobus: ciò permette di organizzare le vacanze in modo sostenibile e green e allo stesso tempo di non avere problemi quando i punti di partenza e di arrivo di un'escursione sono diversi. Grazie agli ottimi collegamenti di molte città tirolesi grazie alla rete di trasporto pubblico,*

*gli escursionisti scendono nelle immediate vicinanze del punto di partenza dell'escursione e tornano a destinazione in autobus o in treno. In mezzo c'è l'esperienza indimenticabile di un'escursione attraverso lo scenario unico delle montagne tirolesi e la certezza che alla fine del tour non è necessario tornare al punto di partenza per ritirare l'auto parcheggiata lì, ma si può semplicemente iniziare il rilassante viaggio di ritorno a casa con i mezzi pubblici.*

### **QUALITÀ GARANTITA: ESCURSIONI SELEZIONATE CON I MEZZI PUBBLICI**

Gli ospiti che hanno deciso di viaggiare con i mezzi pubblici troveranno proposte escursionistiche selezionate in molte regioni tirolesi facilmente raggiungibili con i mezzi. Queste "escursioni con il trasporto pubblico" soddisfano una







serie di criteri per garantire la qualità e quindi l'esperienza di un'escursione con accesso pubblico. Ad esempio, un intervallo di massimo 60 minuti di attesa al punto di partenza e di arrivo e un servizio coperto dalla mattina alla sera fanno parte dei criteri tanto quanto un tempo di percorrenza non superiore a 15 minuti dalla fermata dell'autobus ai punti di partenza e di arrivo dell'escursione. Le proposte di tour sono direttamente collegate all'orario e al pianificatore di percorso, i biglietti possono essere acquistati in modo semplice e veloce nella biglietteria online.

## **PROPOSTE DI ESCURSIONI IN AUTOBUS E IN TRENO**

### **Zirbenweg (sentiero dei pini cembri) · Regione Innsbruck**

*Punto di partenza: Igls Patscherkofel · Punto di arrivo: stazione a valle di Tulfes Glungezerbahn 7 km · 200 m ↑ 100 m ↓ 2,5 ore*

Si cammina lungo uno dei più antichi boschi di pino cembro d'Europa percorrendo il sentiero

Zirbenweg sopra Innsbruck: qui ci si può riposare sulle meravigliose panchine panoramiche con vista su Innsbruck e sulla valle dell'Inn. Dalla stazione centrale di Innsbruck, si può prendere la linea J dal Sillpark fino alla stazione a valle della funivia Patscherkofelbahn, che porta comodamente al punto di partenza dell'escursione. Al termine della facile escursione di circa due ore e mezza, si scende con la cabinovia Glungezerbahn fino a Tulfes e da lì si prende la linea 540 per tornare a Innsbruck.

**Info:** [www.tirolo.com/a-tour-giornaliero-patscherkofel-sentiero-cembri-tulfes](http://www.tirolo.com/a-tour-giornaliero-patscherkofel-sentiero-cembri-tulfes)

**Mobilità in loco:** *la stazione ferroviaria di Innsbruck è la stazione con i migliori collegamenti del Tirolo · numerosi autobus nella città di Innsbruck e nei paesi circostanti · Welcome Card gratuita con uso incluso dei mezzi pubblici in tutta l'area associativa a partire dalla seconda notte (presso esercizi partner selezionati) · Innsbruck Card a pagamento con uso dei mezzi pubblici nell'area estesa della città*



### **Lungo il fiume glaciale Isel · Osttirol (Tirolo Orientale)**

*Punto di partenza: stazione ferroviaria di Lienz  
· Punto di arrivo: Prägraten a.G. Hinterbichl  
73,7 km · 2.120 m ↑ · 1.380 m ↓ · 23 ore (5 tappe)*

Il tour di media difficoltà lungo il fiume glaciale a flusso libero più lungo delle Alpi si chiama Iseltrail: regala tante emozioni e paesaggi incredibilmente belli.

L'escursione, adatta sia agli escursionisti diletanti che alle famiglie, conduce in un magico paese delle meraviglie acquatiche con tratti selezionabili individualmente. Gli autobus pubblici collegano e riconducono gli ospiti ai loro alloggi dalle numerose fermate lungo il percorso.

Con la carta ospiti gli autobus sono gratuiti.

Info: [www.tirolo.com/a-der-iseltrail](http://www.tirolo.com/a-der-iseltrail)

Mobilità in loco: *utilizzo gratuito dei mezzi pubblici con carta ospiti*

### **Attraverso la regione dei laghi di Obergurgl fino al Nedersee · Ötztal**

*Punto di partenza: centro di Obergurgl · Punto*





*di arrivo: Zwieselstein Sahnestüberl 9,6 km · 740 m ↑ · 965 m ↓ · 5 ore*

Nel cuore del Parco Naturale dell'Ötztal, il tour di media difficoltà conduce da Obergurgl attraverso il Gurgler Ache fino alla regione dei laghi di Obergurgl e all'idilliaco Nedersee. Dopo una sosta presso l'accogliente Lenzenalm, avviene la discesa verso la Ötztalstraße, da dove l'autobus riporta gli escursionisti a Obergurgl ogni mezz'ora.

Anche il tragitto in autobus dalla stazione ferroviaria dell'Ötztal verso Obergurgl regala bellissimi panorami sulla lunga valle circondata dalle vette, torrenti e paesi alpini.

Info: [www.tyrol.com/a-obergurgl-nedersee-lenzenalm](http://www.tyrol.com/a-obergurgl-nedersee-lenzenalm)

Mobilità in loco: stazione ferroviaria di Ötztal-Haiming · autobus escursionistici giornalieri ogni mezz'ora · trasporto pubblico e noleggio biciclette inclusi nella Summer Card (a pagamento) · 30 % di sconto sui trasporti pubblici con la Guest Card gratuita · trasporto gratuito di biciclette con un biglietto dell'autobus valido



## Escursione panoramica al Padauner Kogel · Wipptal

*Punto di partenza: stazione ferroviaria di St. Jodok · Punto di arrivo: stazione di St. Jodok 5 km · 936 m ↑ · 936 m ↓ · 5 ore*

Il Padauner Kogel a Vals nella Wipptal non è solo una bella montagna panoramica; grazie al suo orientamento verso sud, può essere percorso anche dalla primavera all'autunno inoltrato. Il punto di partenza del tour di media difficoltà si trova direttamente presso la stazione ferroviaria di St. Jodok ed è quindi facilmente raggiungibile con la linea 3 della S-Bahn da Innsbruck o dal Brennero (corse ogni ora).

Si può tornare per lo stesso sentiero o per il sentiero n. 82 fino a Padaun, da dove si può raggiungere a piedi Vals dopo una sosta alla locanda Steckholzer e proseguire in autobus fino alla stazione ferroviaria di St. Jodok.

**Info:** [www.tyrol.com/a-padaunerkogel](http://www.tyrol.com/a-padaunerkogel)

**Mobilità in loco:** *uso gratuito dei mezzi pubblici con la carta ospiti · voucher di arrivo dalla stazione centrale di Innsbruck · servizi taxi e bus*





*navetta per le valli · comodo collegamento con la S-Bahn da Innsbruck al Brennero lungo la Wipptal*



**Nel Karwendel sud-occidentale alla vetta del Reither Spitze · Regione Seefeld**

*Punto di partenza: Reith bei Seefeld · Punto di arrivo: stazione ferroviaria di Seefeld in Tirol  
12 km · 1.304 m ↑ · 1.243 m ↓ · 5,5 ore*

Con vista sulle varie catene montuose del Karwendel, sul Sellrain fino ai ghiacciai delle Alpi dello Stubai, all'Hohe Munde e alla cresta del Wetterstein con lo Zugspitzplatt, l'escursione alla vetta Reither Spitze nella regione di Seefeld è ricca di scorci splendidi.

La salita di circa tre ore, moderatamente difficile, fino al rifugio Nördlingerhütte inizia direttamente dalla stazione ferroviaria di Reith, da dove si può raggiungere la vetta del Reither Spitze in altri venti minuti.

La discesa avviene attraverso la Seefelder Spitze e il Seefelder Joch fino al centro di Seefeld,

da dove la Karwendelbahn riporta gli escursionisti comodamente a Innsbruck lungo il percorso particolarmente panoramico.

**Info:** [www.tyrol.com/a-reither-spitze](http://www.tyrol.com/a-reither-spitze)

**Mobilità in loco:** *utilizzo gratuito dei mezzi pubblici con la carta ospiti · mobilità tutto l'anno con 4 linee di autobus e 3 stazioni ferroviarie · 2 autobus escursionistici aggiuntivi in estate*

### **Escursione di più giorni in baita sul Wilder Kaiser · Wilder Kaiser**

*Punto di partenza:* Going, Hüttling

*Punto di arrivo:* Scheffau Dorf

24,6 km · 2.060 m ↑ · 2.140 m ↓ · 14 ore (3 tappe)

L'autobus escursionistico gratuito KaiserJet porta gli escursionisti al punto di partenza di questo tour di tre giorni in malga sul Wilder Kaiser. Il difficile tour conduce ai luoghi più belli sul lato sud dell'imponente Wilder Kaiser, tra indimenticabili salite in vetta ed esperienze in rifugio.

Alla fine del tour, l'autobus escursionistico vi riporta a Going, da dove gli escursionisti possono raggiungere facilmente e comodamente

le stazioni ferroviarie di Kufstein, Wörgl, St. Johann o Kitzbühel.

**Info:** [www.tyrol.com/a-dreitaegige-huettenwanderung-im-wilden-kaiser](http://www.tyrol.com/a-dreitaegige-huettenwanderung-im-wilden-kaiser)

**Mobilità in loco:** *utilizzo gratuito dei mezzi pubblici con la carta ospiti · intervalli di 15 minuti con autobus escursionistici e KaiserJet in alta stagione · “Green Arrival”: consulenza gratuita sulla mobilità, navetta gratuita per la stazione ferroviaria e sconto del 10 % sul noleggioricambi prenotando presso un'azienda partner*

### **MOBILITÀ IN LOCO CON AUTOBUS E TRENO**

Al fine di migliorare costantemente la mobilità per la gente del posto e gli ospiti, le associazioni turistiche tirolesi investono continuamente nell'ampliamento dell'offerta insieme ai partner di mobilità sostenibile. L'attenzione non è solo sul viaggio, ma anche sulla mobilità locale. Ad esempio, l'uso dei mezzi pubblici è solitamente gratuito per chi trascorre le vacanze dietro presentazione della carta ospiti. Inoltre, sconti sulla tariffa della camera, un tra-





sferimento bagagli gratuito e altre chicche sono da intendersi come un incentivo per gli spostamenti pubblici. Per proseguire comodamente il viaggio dalla stazione di destinazione al luogo di villeggiatura, i viaggiatori in treno possono anche utilizzare la navetta della stazione ferroviaria di Four Seasons Travel ([www.tirol-taxi.at/en-train-station-transfers](http://www.tirol-taxi.at/en-train-station-transfers)) e farsi spedire i bagagli in anticipo tramite consegna porta a porta dall’Austria, dall’Alto Adige e dalla Germania al proprio alloggio in Tirolo (informazioni al [www.oebb.at/en/reiseplanung-services/vor-ihrer-reise/haus-haus-gepaeck](http://www.oebb.at/en/reiseplanung-services/vor-ihrer-reise/haus-haus-gepaeck)).

### **Collegamenti in treno Italia – Tirolo**

Il Tirolo è facilmente raggiungibile con i treni DB-ÖBB EuroCity, che arrivano alla stazione centrale di Innsbruck e alle stazioni principali

all’imbocco delle vallate. Treni locali e bus collegano velocemente alle valli più grandi. A partire da 19,90 euro (offerte a posti limitati, tariffa a persona, a tratta; in 2° classe) si può arrivare in Austria dall’Italia e viceversa a bordo dei comodi treni DB-ÖBB EuroCity. I bambini fino a 14 anni compiuti viaggiano gratis accompagnati da un adulto. La DB/ÖBB effettua fino a dieci viaggi tutti i giorni dall’Italia (da Venezia, Verona, Bologna e Rimini) al Tirolo con fermate a Innsbruck, Jenbach, Wörgl e Kufstein.

*(Fonte: Pizzinini -Scolari Comunicazione, [www.pizzininiscolari.com](http://www.pizzininiscolari.com))*

*Maggiori informazioni sulle escursioni con i mezzi pubblici su [www.tyrol.com/walks-and-hikes-accessible-using-public-transport](http://www.tyrol.com/walks-and-hikes-accessible-using-public-transport).*

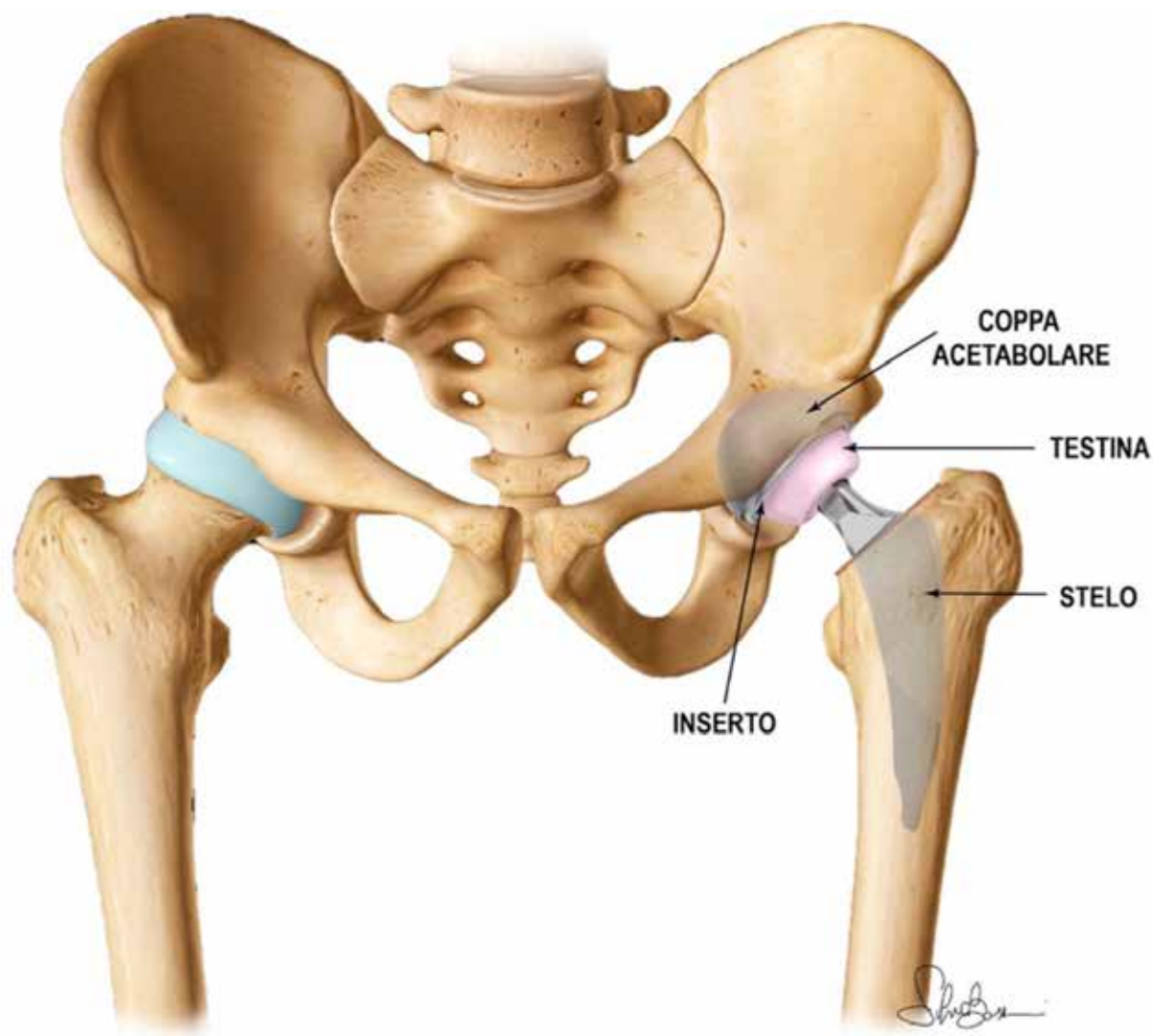
## La protesi d'anca in una nuova versione grazie a tecniche mininvasive ed a moderne tecnologie



**Dr. Federico Raggi**  
Specialista in  
Ortopedia e  
Traumatologia  
Clinica  
2° Istituto  
Ortopedico  
Rizzoli -  
Bologna

L'intervento chirurgico di protesi d'anca ha rivoluzionato la gestione e il trattamento dell'artrosi della coxo-femorale. Tale patologia è caratterizzata dalla degenerazione dell'articolazione a causa dell'usura della cartilagine articolare fra la testa del femore e l'acetabolo nel bacino. In conseguenza all'allungamento della vita media la coxartrosi è una patologia sempre più frequente nella popolazione. L'intervento chirurgico consiste nel sostituire l'articolazione dell'anca degenerata con componenti pro-

tesiche progettate al fine di ristabilire la fisiologica escursione del movimento articolare in assenza di dolore. Grazie ai moderni materiali protesici l'emivita della protesi d'anca si è allungata notevolmente consentendo di estendere l'indicazione chirurgica anche nei pazienti più giovani affetti da coxartrosi. L'intervento chirurgico di sostituzione protesica dell'anca si rende necessario, inoltre, in caso di necrosi avascolare della testa del femore e di fratture del collo femorale che compromettono la





vascolarizzazione dell'anca. In ultimo l'intervento risulta risolutivo nella gestione degli esiti di patologie pediatriche come la displasia congenita dell'anca, l'epifisiolisi cronica della testa del femore e la Malattia di Legg-Calvè-Perthes.

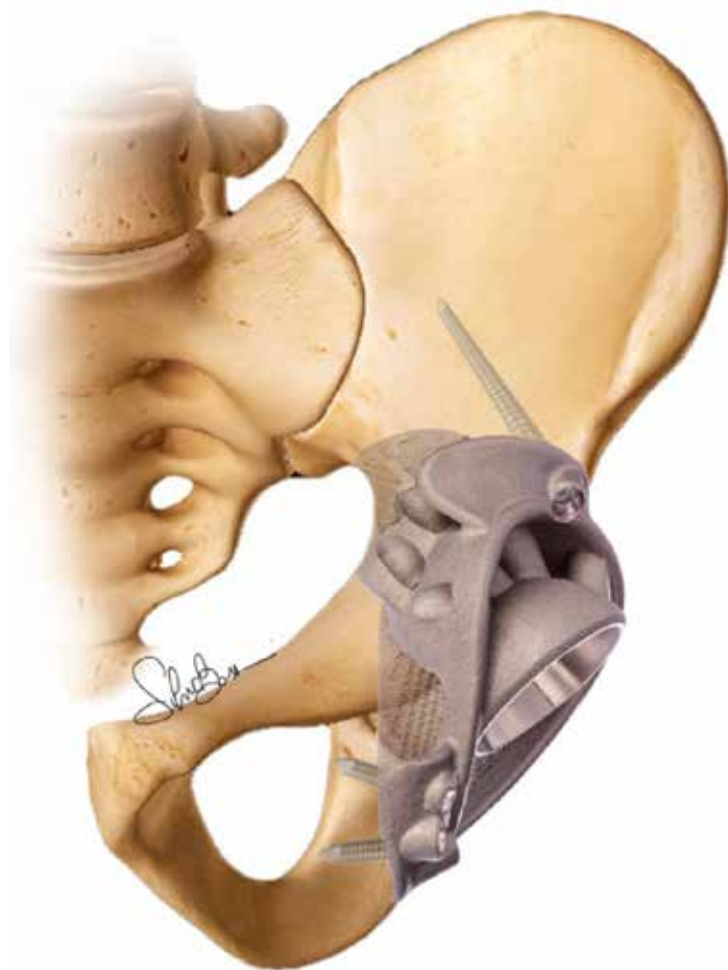
## LA TECNICA CHIRURGICA

Per eseguire la sostituzione protesica dell'articolazione utilizziamo i materiali più moderni disponibili sul mercato. Sia la componente femorale che quella acetabolare sono costituite da una base di titanio. L'acetabolo protesico è generalmente rivestito da polvere di titanio che grazie alla sua elevata porosità garantisce un incastro ottimale sull'osso e una solida stabilità. Lo stelo protesico invece è solitamente rivestito da idrossiapatite che garantisce una più rapida osteointegrazione con il canale femorale. L'inserto e la testina sono costituiti da una particolare ceramica detta "Delta", la più recente sviluppata, che ha dimostrato un'ottima biocompatibilità e un minor tasso di usura (fig. 1).

La protesi d'anca va studiata e personalizzata a seconda della fisionomia e della patologia da cui è affetto il paziente.

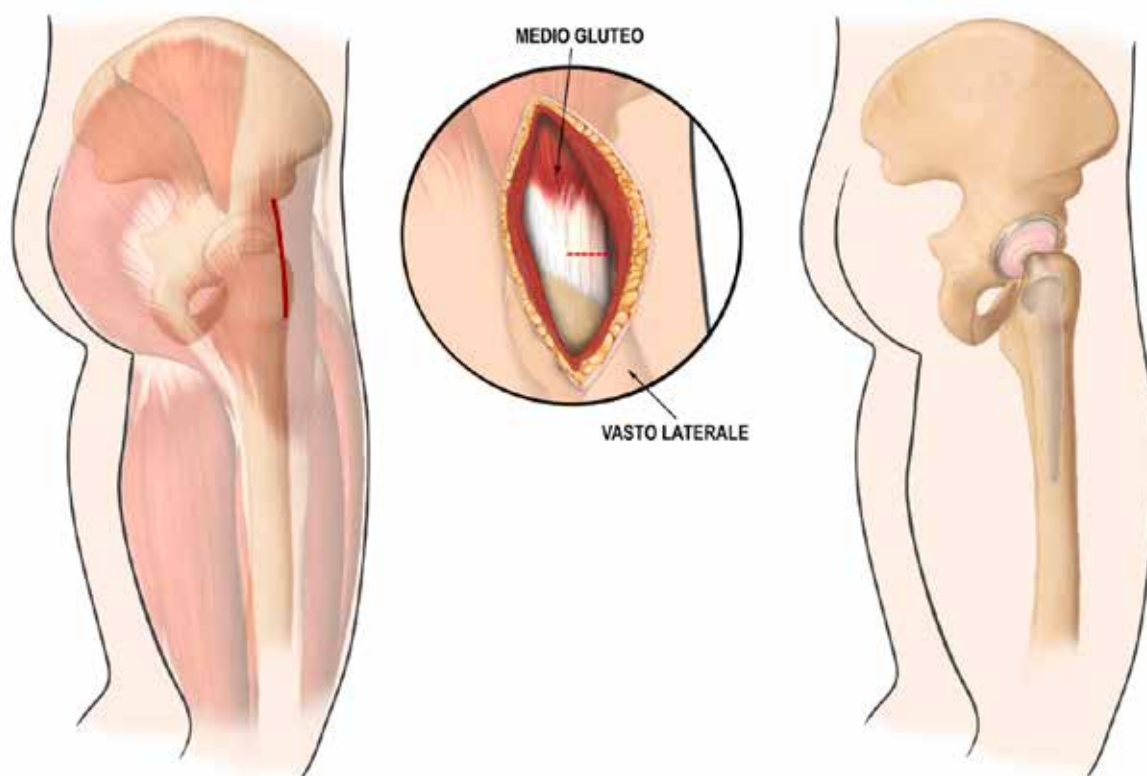
Allo stato attuale abbiamo infatti a disposizione diverse soluzioni protesiche da scegliere a seconda delle necessità e dell'anatomia del paziente, partendo da impianti primari standard fino ad arrivare ad **impianti Custom-Made** necessari nei casi di importante deficit osseo o gravi deformità articolari (fig. 2).

Questi ultimi sono impianti protesici progettati su misura per il paziente, realizzati tramite stampante 3D, frutto di una stretta collaborazione fra chirurgo, ingegneri e azienda produttrice. Al fine di ottenere un ottimale posizionamento delle componenti protesiche, la nostra Unità Operativa si avvale dell'utilizzo in sala operatoria di un sistema di **navigazione chirurgica computerizzata**. (fig. 3). L'utilizzo di tale tecnologia non invasiva permette al chirurgo di controllare in tempo reale il corretto posizionamento della protesi durante l'intervento (parliamo di una precisione nell'ordine di 1 millimetro) al fine di ottenere il miglior posizionamento e la miglior stabilità dell'impianto come pianificato grazie all'accurato planning



preoperatorio digitale. Il nostro reparto è fra i due centri in Italia e dieci in Europa che hanno a disposizione questo innovativo strumento chirurgico.





### LE VIE D'ACCESSO CHIRURGICO ALL'ANCA

Nella nostra pratica clinica utilizziamo differenti vie d'accesso all'anca mini-invasive in base alle caratteristiche del paziente. A seconda del sesso, fisionomia ed età del paziente, scegliamo l'approccio mini-invasivo all'anca più indicato senza violare i tessuti peri-articolari e muscolari.

Un approccio mini-invasivo garantisce al paziente una minor perdita ematica intraoperatoria e permette una riabilitazione e un recupero post-operatorio più rapido. Inoltre, al termine dell'intervento oggi, in sostituzione delle classiche suture, la cute viene chiusa grazie ad una innovativa colla chirurgica che garantisce una guarigione ottimale e una miglior cosmesi della cicatrice chirurgica.

Nello specifico ci avvaliamo attualmente delle vie d'accesso postero-laterale e antero-laterale. Tramite l'accesso postero-laterale (paziente in decubito laterale) si raggiunge l'articolazione distaccando i muscoli extra-rotatori brevi più prossimali dell'anca ed eseguendo una capsulotomia posteriore.

Ci avvaliamo di questa via di accesso in casi di grave deformità specialmente acetabolare dove è necessaria una visualizzazione ampia

dell'articolazione, ed in quei casi in cui il paziente presente una contrattura in extrarotazione dell'anca artrosica. Al termine della procedura la capsula articolare viene risuturata ed il tendine del muscolo piriforme reinserto al femore.

Questa via d'accesso presenta il vantaggio di permettere una rapida riabilitazione, in quanto la muscolatura glutea non viene disinserita dal femore (fig. 4).

La via d'accesso antero-laterale (paziente in decubito supino) prevede l'esposizione dell'articolazione distaccando parzialmente la porzione anteriore dei muscoli piccolo e medio gluteo ed una capsulotomia anteriore. Una volta impiantata la protesi, la capsula viene risuturata ed i glutei accuratamente reinserti sul gran trocantere in maniera anatomica. Questa via d'accesso è caratterizzata da un ridotto tasso di lussazione dell'impianto protesico e dalla possibilità di controllo diretto intraoperatorio dell'eumetria degli arti inferiori. (fig. 5).

### LA FISIOTERAPIA DEL PAZIENTE OPERATO DI PROTESI D'ANCA

La fisioterapia in seguito all'intervento di sostituzione protesica dell'anca è fondamentale per avere un adeguato recupero funzionale dell'ar-

ticolazione. Grazie alla stretta collaborazione con Medici Fisiatri, Anestesisti e Fisioterapisti il paziente inizia il trattamento riabilitativo dalla prima giornata post-operatoria secondo il protocollo Fast Track. Il protocollo prevede una stretta sorveglianza anestesiológica per un ottimale controllo del dolore post-operatorio per i giorni di degenza.

Il ricovero medio è di circa 3 giorni in cui il paziente proseguirà il trattamento riabilitativo e inizierà a deambulare con l'ausilio di due stampelle, fino a salire e scendere le scale.

Mediamente il paziente nel post-operatorio a domicilio deambula con carico progressivo sull'arto operato fino ad abbandonare le stampelle a 30 giorni dall'intervento chirurgico.

Durante tale periodo la riabilitazione prevede esercizi di rinforzo muscolare per i glutei e per il quadricipite, kinesiterapia dell'anca operata e rieducazione deambulatoria.

Dopo il primo mese il paziente è in grado di tornare alle normali attività quotidiane come per esempio guidare o andare in bicicletta.

Grazie ai materiali protesici di ultima generazione, ad un approccio personalizzato sul singolo paziente e ad un'eccellente fisioterapia il ritorno alle comuni attività lavorative e ricreative è rapido e, grazie alle moderne tecniche chirurgiche ed al design degli impianti di ultima generazione, è possibile il ritorno all'attività sportiva a livello amatoriale e non solo (fig. 6).





a cura di **Claudia Amadesi**  
*Artista*



*Armonia 80x100 - 2024*

## Fra Arte e Natura

Molte delle mie opere sono dedicate o ispirate dalla Natura, in quanto madre di tutto. Anche se la fotografia è la massima espressione, voglio credere che il modo in cui “vivo e rappresento la Natura” sia ugualmente coinvolgente. Penso alla libertà che sento quando guardo il cielo terso con le nuvole, alla delicatezza delle foglie in primavera appena aperte. Quando inizio un lavoro devo prima chiudere gli occhi e trasportarmi in quella dimensione che è solo mia, irraggiungibile, lontano da tutto e da

tutti. Esistono solo le sensazioni che ho dentro, i colori fissi nei miei occhi e nella mente, il ricordo degli odori. Nasce la visione che si proietta sulla tela. L’inizio è ansia di riuscire, poi si placa e la mente si libera.

“Armonia” si proietta in un’atmosfera quasi irreale, in un paesaggio sfocato dal quale da lontano si possono intravedere sagome di colline o contorni e luci in una città. Sento l’odore dell’asfalto bagnato dopo un temporale,



*Marrakech 120x80 - 2024*

vedo la pioggia dirompente. Tutto scende lentamente sciogliendosi con la pioggia in un'armonia di colori. Lo spettatore ha una visione completa che si focalizza sulla fascia centrale dove i colori creano l'armonia di insieme, lasciando a ognuno la sua interpretazione, anche cercando l'infinito. L'astrazione apre un dialogo silenzioso, invitando a riflessioni interiori. Questo è ciò che ho voluto esprimere con la pioggia in un paesaggio senza confini.

Un altro esempio che voglio aggiungere è quello di pensare a un luogo in cui non siamo mai stati e immaginare i suoi colori. Io l'ho fatto pensando a Marrakech, soprannominata la città rossa per via delle alte mura bruno-rosastre che racchiudono l'antica medina. La città offre una perfetta miscela di storia, cultura, tradizione e un'energia unica che deve essere assolutamente vissuta per poterla comprendere. Così è partito il mio viaggio immaginario

attraverso le sensazioni e le immagini che ho potuto vedere. Da dentro, ciò che è scaturito è il quadro che poi ho intitolato proprio così: "Marrakech".

Questa opera è un viaggio emotivo attraverso texture e colori. Ho usato acrilici, gesso e sabbia per creare una nuova esperienza visiva, un'astrazione che invita all'introspezione, sprigionando energia e calore, vitalità e bellezza. Un viaggio nei colori alla ricerca dell'indaco il colore della spiritualità. Un passaggio fra stoffe rigate di rame e bronzo, fra copricapi blu e decorazioni delle case in contrasto con il deserto.

Un ponte da attraversare per lasciare che la fantasia ci trasporti in luoghi mai visitati. Marrakech è confusione, voci, odori, sapori, rappresentati in una cascata informale dettata da meravigliose tonalità di colore incastonate in un passaggio neutro e delicato.

Ora chiudendo gli occhi riuscite a immaginare Marrakech?



## Il Font: informazione di carattere

a cura di **Rossana Pessione**  
Giornalista



### **ORTOPEDIA IN ETÀ PEDIATRICA: COSA FARE E QUANDO PREOCCUPARSI**

Displasia dell'anca, piede torto congenito, ginocchio valgo, morbo di Osgood Schlatter, ipercifosi o scoliosi: sono solo alcuni dei problemi più comuni di ortopedia che i genitori si trovano a dover affrontare nel percorso di crescita dei loro bambini o adolescenti.

Non sempre si tratta di patologie vere e proprie, piuttosto di paramorfismi, cioè condizioni che si risolvono spontaneamente con la crescita: nell'ambito dell'ortopedia in età pediatrica la distinzione, in effetti, è d'obbligo.

Quali consigli per i genitori e quando preoccuparsi davvero?

Ne parliamo con gli ortopedici della Società Italiana di Ortopedia e Traumatologia, SIOT e della Società Italiana di Ortopedia e Traumatologia Pediatrica, SITOP.

Ne parliamo qui: <https://www.ilfont.it/salute/ortopedia-in-eta-pediatica-cosa-fare-e-quando-preoccuparsi-115037/>

### **TUMORI DELLA PELLE: ABBRONZARSI È DAVVERO PERICOLOSO?**

Il messaggio è chiaro, l'esposizione intenzionale e imprudente alle radiazioni solari o alle fonti artificiali di radiazioni UV per abbronzarsi è un comportamento malsano e dovrebbe essere evita-



to: è il 'driver' principale dell'insorgenza dei tumori della pelle.

Ma resistere alla 'tintarella' è difficile e per chi lavora all'aperto è inevitabile sottrarsi ai raggi solari.

E allora la parola d'ordine è: proteggersi con un'adeguata fotoprotezione.

Quindi, utilizzare indumenti, come cappello a tesa larga e occhiali da sole, applicare senza lesinare una protezione solare con fattore 30-50 + ed etichetta UVA su tutte le aree cutanee che non possono essere protette dagli indumenti.

Ultimo ma non ultimo, rinunciare all'utilizzo dei lettini solari.

Ne parliamo qui: <https://www.ilfont.it/salute/tumori-della-pelle-abbronzarsi-e-davvero-pericoloso-115132/>



### **TANGO: IN EQUILIBRIO TRA STORIA, PASSIONE, STILE DI VITA E TERAPIA**

“L'anno è il 1880. Si suppone che allora nasca oscuramente, clandestinamente sarebbe la parola più giusta, il tango. In quanto alla geografia del tango le teorie sono differenti, secondo il quartiere o la nazionalità dell'interlocutore; il lato sud della città vecchia di Montevideo, il nord o il sud di Buenos Aires, Rosario. Ma questo deve importarci poco. Fa lo stesso che sia nato su una sponda o sull'altra del fiume. Possiamo optare per Buenos Aires, che è quello che generalmente si accetta,

nell'anno 1880... Senza i crepuscoli e le notti di Buenos Aires non può nascere un tango”.

Così lo scrittore argentino Jorge Luis Borges descrive la genesi di quello che per gli appassionati è molto più di una danza, ma una vera ossessione, uno stile di vita.

Nato nelle suburre, tra folle di immigrati italiani, spagnoli, tedeschi, polacchi, russi, dopo aver vissuto alterne fortune il tango argentino è sbarcato trionfalmente nel terzo millennio. Riconosciuto nel 2009 dall'UNESCO patrimonio culturale immateriale dell'umanità, sta subendo un interessante processo evolutivo e di diffusione in tutto il mondo.

Grandi numeri di tangueros e caleidoscopiche evoluzioni, a partire dal tango nuevo fino alle declinazioni che mirano a far conoscere meglio le potenzialità del proprio corpo e della mente, dare benessere, migliorare la propria empatia e sensibilità.

Tango sensibile, creato da Dario Moffa, Riabilitango, ideato da Marilena Patuzzo, Tango e Mindfulness, sono solo alcune delle forme in cui si declina la cosiddetta tangoterapia.

Ne parliamo qui: <https://www.ilfont.it/benessere/tango-in-equilibrio-tra-storia-passione-stile-di-vita-e-terapia-114996/>

## **ACCENDO QUESTA E POI SMETTO: CONSIGLI UTILI PER CHI NON RIESCE A SMETTERE DI FUMARE**

Smettere di fumare sembra impossibile? È colpa della dipendenza da nicotina, e delle relative crisi di astinenza.

Il tabagismo infatti, cioè la dipendenza da fumo di tabacco, è considerata da molti una vera e propria forma di tossicodipendenza.

Ma com'è successo tutto ciò?

Un tempo si fumava in aereo, al cinema e al ristorante, oggi si rischia di ricevere una multa se si fuma all'aria aperta vicino ad altre persone.



Che il fumo di tabacco sia dannoso per la nostra salute è ormai chiaro a tutti, fumatori e non. Ma smettere di fumare non è affatto semplice.

Iniziamo insieme questo viaggio verso 'l'ultima sigaretta', come avrebbe scritto Italo Svevo.

Ne parliamo qui: <https://www.ilfont.it/salute/accendo-questa-e-poi-smetto-consigli-utili-per-chi-non-riesce-a-smettere-di-fumare-115115/>

## **TELEFONOFOBIA: PARLARE AL TELEFONO METTE A DISAGIO SEMPRE PIÙ PERSONE**

Il telefono squilla.

Guardi lo schermo dello smartphone e improvvisamente ti coglie una certa apprensione.

“Chi è? Cosa vuole? Perché invece di chiamarmi non mi ha scritto un messaggio?”.

Alla fine, decidi di ignorare la telefonata, aspettando che il telefono smetta di squillare.

A molti di noi potrebbe essere capitata una situazione analoga.

Tuttavia, ciò corrisponde a una reazione da non sottovalutare, poiché potrebbe trattarsi di telefonofobia.

Ne parliamo qui: <https://www.ilfont.it/eros-psiche/telefonofobia-parlare-al-telefono-mette-a-disagio-sempre-piu-persone-114944/>

## **TORTA DI ROSE: ECCO LA RICETTA DI UNA PRELIBATEZZA TRADIZIONALE**

La torta di rose, o 'torta delle rose' come viene chiamata in italiano, è una prelibatezza tradizionale della cucina italiana.

Questo dolce ha radici antiche e una storia affascinante che risale a secoli fa.

E, perché no, potrebbe essere anche una deliziosa ricetta da provare per la festa della mamma.

La torta di rose ha le sue radici nella regione della Lombardia, nel nord Italia.

Si dice che sia stata inventata nella città di Mantova durante il Rinascimento.

La leggenda narra che questa delizia sia stata creata come omaggio alla regina Maria de' Medici, originaria della Toscana, che sposò il re Enrico IV di Francia.

La somiglianza tra i petali delle rose e gli strati di pasta sfoglia ha ispirato il nome e la forma di questo dolce.

Ne parliamo qui: <https://www.ilfont.it/alimentazione/torta-di-rose-ecco-la-ricetta-di-una-prelibatezza-tradizionale-114966/>



## Consigli per la lettura

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

**Alberto Lori, Luca Pellicari**

# AQUANTIC

*L'Acqua,  
la nostra più importante risorsa*

Edizioni Layout,  
disponibile da settembre

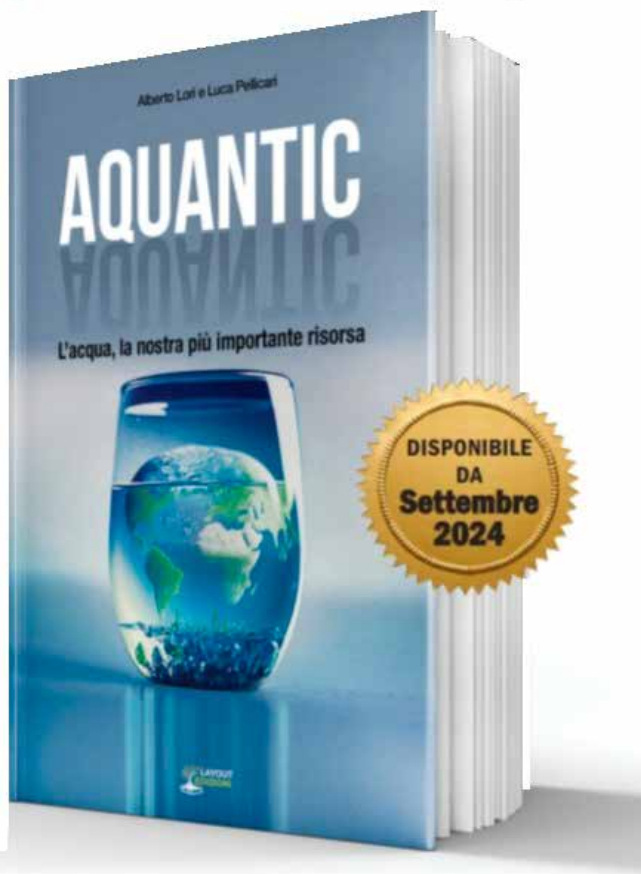
Perché dedicare un intero libro all'acqua? La risposta degli Autori è semplice: "perché l'acqua è molto più di ciò che appare". È un catalizzatore per la vita, una fonte di ispirazione per l'arte e la letteratura, e un oggetto di studio incessante per la scienza.

Attraverso la storia, l'acqua ha plasmato culture, modellato paesaggi e dato origine a molte delle nostre tradizioni più profonde. Con "Aquantic" ci immergeremo nelle meraviglie dell'acqua, esaminando le sue proprietà uniche e le sue straordinarie capacità di adattamento.

Scopriremo come l'acqua influenza il clima globale, supporta ecosistemi complessi e persino contribuisce alla formazione di pianeti lontani. Ma, oltre alla sua importanza pratica, l'acqua ha anche un'intrigante dimensione simbolica e spirituale: da millenni, è stata oggetto di venerazione e contemplazione, considerata una fonte di purificazione e rinascita in molte tradizioni culturali e religiose. Pertanto, il lettore deve prepararsi ad immergersi in un mondo affascinante, un viaggio che porterà dalle cime ghiacciate delle montagne alle profondità oscure degli oceani, e ci farà scoprire una realtà tanto sorprendente quanto essenziale per la nostra esistenza. Da un punto di vista chimico l'acqua è una molecola molto semplice, formata da due atomi di idrogeno e uno di ossigeno, è alla base della vita sulla Terra. Ricopre circa il 70% della sua superficie: per questa ragione la Terra viene definita il "Pianeta azzurro".

L'acqua è molto più di una semplice risorsa: è una sostanza dalle proprietà straordinarie che la rendono unica e fondamentale, dietro alla cui apparente semplicità, si cela una miriade di proprietà e fenomeni che sfidano la nostra comprensione e ci stupiscono ogni giorno". In "Aquantic", sono esplorate e le molteplici facce dell'acqua, dalle sue proprietà fisiche alle sue straordinarie capacità di sostenere la vita.

Ci si addentra nei meandri delle sue interazioni con altri elementi e si comprende come l'acqua sia protagonista in un'incredibile varietà di contesti, dall'ambiente naturale ai laboratori scientifici. L'acqua è il bene più prezioso, da proteggere per la nostra salute e per la continuità stessa della Vita, nel Pianeta azzurro.







*In primo piano:*

## Intervista a Mogol

*In collaborazione con il Comitato scientifico e con tutti i Lettori*

- Micoterapia, seconda parte
- Herpes zoster
- Ioniterapia nel trattamento della ipertrofia prostatica
- Le proprietà del papavero
- Malta
- Aloe: un miracolo della Natura
- Storia della disintossicazione
- Testosterone in calo: rimedi naturali
- Fitoterapia: tradizione antica
- Turismo strumento di pace
- PFAS, Sostanze Perfluoro Alchiliche: nuovo pericolo emergente
- Il moto perpetuo degli enzimi, tra nascita e restituzione
- Le proprietà della corteccia di pioppo
- ECTA: Educazione Continua in Tossicologia Ambientale
- Donna e Dolore
- Energizzazione con biofrequenze
- Acqua e frequenze
- Morti improvvise
- Orologi: Arte del Tempo
- Il Ciclismo: laboratorio di Fisiologia umana
- Omeosinergia
- Le proprietà delle arachidi
- Medicina di segnale
- Akkermansia muciniphila e controllo fisiologico del sovrappeso corporeo
- 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
- Multisensorialità: strategie nelle demenze
- Alimentazione e nutrizione dei rapaci notturni e diurni
- Organismi Geneticamente Modificati: le verità nascoste
- I dieci minuti che salvano la vita: riconoscere le emergenze
- Insetti nel piatto
- Il mistero del popolo etrusco
- Gli infiniti volti del dolore
- Allergie da Nichel: le "colpe" delle monete da 1 e 2 euro
- Entanglement e Medicina quantistica
- Disinfezione delle autoambulanze

CORSO DI LAUREA TRIENNALE



# LAUREA SCIENZE MOTORIE ESPORTIVE

## L22

Ottieni **online** la tua laurea triennale  
in scienze motorie e sportive

- **CONVERTI LE TUE ESPERIENZE  
IN CREDITI UNIVERSITARI (V.A.E.)**

Con l'iscrizione  
al corso  
**in omaggio**  
il dispositivo medico  
**SELF THERAPY  
BIO BREM €**

*fino a esaurimento scorte*



COMMUNICATION GENERAL CAMPUS

Agenzia autorizzata per la comunicazione

**Richiedi Informazioni**

**Chiama Ora**

**Tel. 0364 536046**

[www.communicationgeneralcampus.com](http://www.communicationgeneralcampus.com)

ACQUA *life*®  
La tua acqua leggera

# Acqua leggera\* per la salute e per la bellezza

RENDI L'ACQUA DEL TUO RUBINETTO  
PIÙ LEGGERA PER LA TUA SALUTE  
E LA TUA BELLEZZA

\* Acqua leggera: senza chimica  
e metalli pesanti



**RICHIEDI INFORMAZIONI**

[depuratoriacqualife.it](http://depuratoriacqualife.it) - [info@depuratoriacqualife.it](mailto:info@depuratoriacqualife.it)

Numero Verde  
**800.036.471**