

**INFEZIONI E SPORT**

**Open window**

**COMUNITÀ MONTANE**

**Il MuEt di Niardo**

**POSTUROLOGIA CLINICA**

**Piercing e SDP**

# *Volersi male* **Ludopatia**



# Per migliorare il benessere e la salute

 **BIO  
BREM**  
MEDICAL EQUIPMENT FOR THERAPY

MEDICINA SPORTIVA - MEDICINA ESTETICA - TERAPIA PER IL DOLORE

THERAPY  
**SELF**  
MEDICAL



**S P O R T**



**ESTETICA**



**INestetismi  
CELLULITE  
MACCHIE SCURE  
ELASTICITÀ**



**MEDICALE**



**Micro-correnti e biostimolazione elettrica in radiofrequenza**

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

Dispositivo medico certificato **CE**  
Classe 2A secondo la nuova normativa europea  
Sistema di terapia brevettato **BIOBREM Therapy®**

## Ludopatia

# Il Demone del gioco e la Statistica



Massimo  
Enrico  
Radaelli,  
Direttore  
scientifico ND

*Correva l'anno 1984 (e correva tanto forte che ne sono passati altri quaranta...), io mi ero trasferito da poco a Parma, giovane manager di industria farmaceutica, dalla mia Milano natia, che forse intese salutarmi con un sogno inusuale e strano, una specie di turbinio di numeri, stranamente persistenti al risveglio, in particolare cinque. Il gioco del Lotto mi era totalmente estraneo, ma nel sogno se ne parlava; l'ambiente onirico era l'appartamento di un mio amico d'infanzia, in via Padova, periferia milanese nord, per cui, quando li giocai tutti e cinque (ambo, terno, quaterna e cinquina), per puro divertimento, scelsi la ruota di Venezia, la ruota più vicina alla città di S Antonio. Uscirono tre numeri e non me ne sorpresi: sembrava normale. Le diecimila lire investite fruttarono poco più di un milione e mezzo di lire (al di là del cambio perverso, imposto ai tempi agli italiani, considerando l'inflazione: oltre 3200 euro attuali). Fu solo allora che il Demone prese vita dentro di me. Conservai tutto il denaro in una scatola ad hoc e, trentamila/cinquantamila lire alla volta, nel giro di qualche mese se ne tornarono tutti a chi me li aveva dati. Fu una battaglia inizialmente molto difficile, tra l'irrazionale certezza di altre prossime vincite e l'aridità della statistica, scienza che conoscevo molto bene anche da recenti esami universitari: la probabilità di ambi e terni (quaterna e cinquina praticamente irrealizzabili) erano (e sono) inferiori di molti ordini di grandezza rispetto al moltiplicatore delle possibili vincite. Me la cavai così, anche perché il lavoro mi assorbiva, ma posso quantomeno capire la base assurda, ma soggettivamente reale, di chi invece soccombe al Demone: che siano Lotto, Enalotto, Gratta e vinci e varie lotterie statali, o nuove e sofisticate forme di truffa online poco conta. Sì, perché di truffa, in fondo, sempre si tratta: vendere speranze a fronte della certezza che il "banco" (Stato o privati), vince sempre. Chiaro: si può anche decidere di comperare una emozione, sotto forma di speranza per qualche ora, anche se irrazionale, ma deve esistere un limite invalicabile, ed è quantomeno discutibile che persino lo Stato ci lucri, con tutte le ipocrisie del caso, con una forma di tassazione di fatto che definirei senza alcun dubbio, per molti, "tassa sulla disperazione". Con la consueta, affabile genialità, capace di collegare storia, psicologia e sociologia, ce ne parla la Dott.ssa Paola Cadonici, nel primo articolo di questo numero della rivista. L'augurio è che questa lettura possa servire a chi conosce famiglie in reale pericolo, per un tentativo di aiuto, soprattutto oggi, quando il fenomeno della ludopatia si presenta in crescita costante, parallelamente alle crescenti incertezze legate al gravissimo periodo storico che l'umanità intera sta attraversando.*

- 3 Editoriale
- 14 Piercing e Posturologia
- 20 Il sale grigio delle coste atlantiche francesi
- 22 Fisiologia cardiocircolatoria
- 26 Degustare le mele
- 30 Autunno in Alto Adige: Tirolo
- 34 Il Museo etnografico di Niardo
- 38 Stress, finestra aperta alle infezioni, anche nello sport
- 42 A scuola di filosofia



- 44 Consigli per la lettura
- 46 Messaggi in bottiglia
- 48 Grandi italiani in Russia: Giacomo Quarenghi
- 58 Leggende
- 60 Pianeta Il Font
- 62 Arte e ispirazione
- 66 Prossimamente

**ND**  
Natura docet: la Natura insegna

Medicina, Salute, Alimentazione, Benessere, Turismo e Cultura

Anno 5 - N° 10 - Ottobre 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, Kyrgyzstan: 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 Matte 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
- Gisonna Gennaro** (Milano): Aspetti legali in Medicina
- 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
- "HeLLER"** (Milano): Associazioni di pazienti (Psoriasi)
- Korniyenko Halyna** (Parma): Etnomedicina
- La Manna Antonino** (Brescia): Microbiologia applicata
- Lamping Martina Carmen** (Treviso): Heilpraktiker
- Latshev 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
- Maiera 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
- Serrano Angela** (Reggio Calabria): Massaggio sportivo
- Spaggiari Piergiorgio** (Milano): Medicina quantistica
- Spagnulo Stefano** (Lecce): Biologia agroalimentare
- Spatini 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
- Varrasi 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

## Ludopatia

## Quando il gioco diventa mortale



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

Il gioco non finisce mai di stupire: grazie alla sua grande versatilità offre possibilità diverse in ogni fase dell'esistenza: aiuta il Bambino a crescere e offre all'Adulto la possibilità di ritemperarsi dallo stress lavorativo.

È quindi al servizio della Vita, o meglio, lo sarebbe, se noi "guastatori umani" non glielo impedissimo. E, nel come gli mettiamo i bastoni tra le ruote, dimostriamo quanto siamo bravi a farci del male.

Per prima cosa è importante fare una distinzione tra gioco sano e gioco malato: il primo ci mette in contatto con le nostre potenzialità, promuove la crescita emotiva e ci rende padroni di noi

stessi, il secondo fa affiorare le parti peggiori rincantucciate nella zona d'ombra e diventa un perfetto strumento di involuzione-distruzione.

La versione malsana è in agguato dietro ogni forma di gioco d'azzardo, le partite non stop a ogni ora del giorno e della notte in rete, le calcio-scommesse, le puntate al lotto, un pacchetto di insignificanti "gratta e vinci"...

Si passa da un semplice passatempo a una vera dipendenza quando non se ne può più fare a meno.

Disgraziatamente, il più delle volte il salto è inconsapevole e si tratta di un vero e proprio salto mortale.





### IL GIOCO D'AZZARDO NELL'ARTE

Il gioco d'azzardo è stato fonte di ispirazione per molti pittori. Basterà citare alcune opere famose come "Al tavolo della roulette" di Edvard Munch, Giocatori di carte di Paul Cézanne, "I bari" di Caravaggio... Le pennellate d'autore riescono a catturare l'essenza della gamma emozionale che va dall'euforia alla disperazione. L'Arte sa che al tavolo da gioco la partita della Vita è sempre a carte scoperte. A rendere palpabile la tensione dell'atmosfera che regna nella situazione di gioco è il contrasto tra l'atteggiamento pronto all'azione dei due bari e quello rilassato della loro vittima. I due loschi figure si protendono fisicamente verso il giovane calmo e mollemente appoggiato sul tavolo in procinto di giocare la sua carta. Lo sprovveduto, rannicchiato in se stesso, come chi non si sente all'altezza della situazione, sembra quasi fagocitato dai due bari, che creano spazialmente un contenitore per la sua ingenuità. Il pugnale che pende dalla cinta del baro giovane rafforza l'impressione di malafede e di imbroglio. Tutto nel dipinto sembra sottolineare la condizione di superiorità dei bari, come ad esempio il livello dei loro occhi che si trovano in un piano superiore rispetto a quelli del soggetto truffato.

### LUDOPATIA D'AUTORE

È la penna di Fëdor Michajlovič Dostoevskij a raccontare quanto sia sdruciolevole la strada che porta al gioco: quando si la si imbecca a sostenere l'andatura è il pensiero lucido e razionale, ma dopo pochi passi la caduta nella dipendenza è pressoché inevitabile. "A Wiesbaden ho messo a punto un sistema di gioco, l'ho applicato e ho vinto subito mille franchi. La mattina dopo non l'ho seguito, mi sono agitato e ho subito perso. È molto semplice e stupido - scrive Dostoevskij - il segreto che permette di vincere al gioco: basta controllarsi continuamente.

Ma una volta saputo il segreto, saremo in grado di applicarlo?". E per quasi dieci anni lui stesso fu divorato dalla febbre del gioco. Vinceva, si ripromette di smettere, di pagare i debiti e di chiudere quel capitolo della sua vita ma, incapace di controllarsi, tornava al tavolo da gioco e non si alzava finché non aveva perso tutto. Non poteva fare altro che mettere tutta la vita al servizio del gioco, perfino il suo talento di scrittore. Dovette toccare il fondo dell'abisso, umiliarsi e disperarsi per ritrovare la concentrazione necessaria alla stesura dei suoi capolavori. Solo un grande come lui poteva svelare l'aspetto autodistruttivo della ludopatia.

### UNA LUDOPATIA BESTIALE E NON

Le scommesse viaggiano su un doppio binario: quello legale e quello illegale. Il primo fa capo allo Stato, il secondo alla malavita. Le corse di cani che si tengono nei cinodromi sono vietate dalla legge in alcuni Paesi e ammesse da altri. Violazioni o no, ci sarebbe molto da dire sulla mancanza di rispetto per il benessere degli animali. In Italia chi vuole fare "scommesse bestiali" deve stare nella clandestinità se opta per i cani, ma può farlo alla luce se rivolge il suo interesse ai cavalli. Anche il mondo dello sport è funestato dalla ludopatia, come dimostra il calcio scommesse, divenuto tristemente famoso per le sue recenti vittime. L'illegalità c'è sempre stata, perché è nata con l'umanità. "Fatta la Legge, trovato l'inganno" ricorda un adagio. Il denaro sporco troverà sempre mani pronte a elargirlo e altrettante a prenderlo. Sarebbe bello pensare allo Stato come a un buon "Pater familias" che non legittima scommesse, lotterie e affini, perché sente il dovere di proteggere i suoi figli da se stessi, soprattutto quelli che cercano nel gioco piaceri malsani e lo usano per distruggersi. Ma Candido insegna che il migliore dei mondi possibili non esiste.

### UN GIOCO DA DURO

Nell'Immaginario "il duro", il vincente per antonomasia, non è mai ludopatico, ma è abilissimo al gioco dove rivela la tenuta dei suoi nervi d'acciaio. E le carte, quasi a rendere omaggio alla sua capacità di autocontrollo fuori dal comune, gli ubbidiscono. L'inossidabile 007, quando sfida il cattivo, ha sempre in mano la combinazione vincente. Coincidenza? No, la fortuna predilige chi usa l'intraprendenza per combattere il Male. Non nasciamo casualmente Paperino o Gastone, ma nel corso della nostra esistenza scegliamo inconsapevolmente se vo-

gliamo essere l'uno o l'altro. E i proverbi in tal senso si sprecano: “La fortuna aiuta gli audaci; Aiutati che il ciel ti aiuta”. E uno degli aiuti che possiamo dare a noi stessi in attesa che il caso faccia la sua parte è tenerci alla larga dalla ludopatia, perché una volta che finiamo nelle sue spire spuntiamo le lance scagliate dalla sorte a nostro favore. Ma c'è un limite anche alla fortuna, “Fortuna al gioco sfortuna in amore”, tutto nella vita non si può avere.

### UNA LUDOPATIA DA RIDERE

Nel film “La leggenda del pianista sull'oceano”<sup>1</sup> si racconta che Danny, il macchinista di colore che aveva adottato Novecento, per dimenticare la fatica quotidiana e l'emarginazione seguiva le corse ippiche sul giornale. Non scommetteva, ma si sbellicava dalle risa ai bizzarri nomi dei cavalli: “Mamma piccante, Minestrone, Marmellata, Culo quadrato, Abate Faria, Schiaccianoci...”. Una ingenua dipendenza che non gli avrebbe arrecato alcun danno se... Quando fu allettato a causa di un violento trauma, avrebbe dovuto stare immobile e tranquillo ma, incapace di fare a meno del suo divertimento, si fece leggere da Novecento sul giornale i nomi dei cavalli da corsa e rise, rise fino a morire.

### IL GIOCO TRA LA MORTE E LA VITA

L'episodio “La morte porta consiglio” del film “Sogni e bisogni”<sup>2</sup> racconta che una figlia chiede al padre morente di portarle in sogno i numeri vincenti del Lotto. Purtroppo le cose non vanno secondo i desideri. Il padre, contrariato dai funerali modesti organizzati dalla figlia, le porta i numeri in sogno, ma si diverte a dargliene così tanti che non possono essere giocati. Anche nella realtà molti vivi nutrono grandi aspettative nei confronti dei morti che dovrebbero portare in sogno dei numeri vincenti. Il gioco in tale ottica diventa un collegamento tra la morte e la vita: chi non c'è più può continuare a elargire, oppure può rimediare alle mancanze e ottenere il perdono. La ricchezza del simbolismo che caratterizza la Cabala napoletana dimostra quanto bisogno abbiamo di credere che il momento del riscatto esistenziale presto o tardi arriva grazie a chi ci ha dato tanto o avrebbe dovuto darci di più. I sogni, quando danno i numeri, si trasformano in illusioni di vincite capaci di consolare il cuore e il portafogli.



### IL GIOCO MALATO SECONDO LA FIABA

Anche la saggezza spicciola dei proverbi insegna a non prendere sotto gamba il gioco: “Chi gioca al Lotto va in rovina di botto; Dove si gioca il diavolo si diverte...”. È una fiaba di Italo Calvino a raccontare come finisce chi perde il governo di sé nel gioco<sup>3</sup>. Francesco, chiamato lo zoppetto, il dodicesimo figlio di una famiglia poverissima, fu costretto ad andare per il mondo a cercare fortuna insieme ai suoi fratelli. Purtroppo, a causa della sua disabilità, per loro era solo un impiccio. Fu così che il povero zoppetto, mentre dormiva, fu abbandonato con la speranza che qualche anima buona avrebbe avuto pietà di lui. Per caso una Fata si trovò a passare vicino a lui, lo vide e decise di aiutarlo. Per prima cosa gli mise un impiastro di erbe miracoloso sulla gamba zoppa che si sanò in un baleno, poi prese le sembianze di una vecchina malandata per studiare le sue reazioni e aspettò in silenzio che si destasse. Francesco al risveglio, felice e sbigottito di avere acquistato la normalità, le chiese se aveva visto il dottore che l'aveva guarito. La Fata rispose che era stata lei, perché conosceva tutti i segreti della Natura. Francesco per ringraziarla si propose di portarle la pesante fascina. Tanta riconoscenza non poteva che venire da un cuore buono. La Fata, dopo avere assunto nuovamente l'aspetto originario, gli chiese di esprimere due desideri. Francesco domandò un sacco nel quale andas-

1) G. Tornatore, La leggenda del pianista sull'oceano, Italia 1998

2) S. Citti, Sogni e bisogni, Italia 1985

3) Calvino, “Salta nel mio sacco” di I. Calvino in Fiabe Italiane vol. II, Arnoldo Mondadori Editore, Milano 1983

se a finire tutto ciò che lui voleva e un bastone capace di obbedire a ogni suo comando. Con grande stupore vide materializzarsi davanti a sé sacco e bastone e con quelli riprese la via senza zoppiare. Un po' incredulo si concesse qualche prova e vide che i due regali facevano quanto promesso. Al suo comando nel sacco finirono cibo, vino e una grande quantità di denaro. Francesco con pancia e portafogli pieni si diresse verso la città di Mariana, tristemente famosa a quel tempo per l'alto numero di suicidi. Dietro quella strage di giovani c'era lo zampino del Diavolo che, con le sembianze di un ricco giovane, ogni giorno vinceva tutti alle carte e quando i giocatori erano al verde comperava le loro anime. Francesco fece il suo ingresso riccamente vestito (grazie al sacco) con il nome di Principe di Santo Francesco, ostentando una grande propensione a giocare e a scialare. Non avrebbe potuto preparare una trappola migliore e, quando il perdi-anime andò personalmente a trovarlo, finse di stare al suo gioco. Quando il Diavolo gli propose una partita a carte ovviamente accettò. L'indomani, dopo aver fatto cadere nel sacco una grande scorta di denaro, Francesco arrivò alla casa da gioco e vide a terra il corpo esangue di un giovane che si era appena tolto la vita per la disperazione di aver perso tutto. L'increscioso incidente fu accantonato velocemente e la partita ebbe inizio. Francesco, che non sapeva nemmeno tenere le carte in mano, perse una fortuna e i due giorni successivi fece altrettanto. Il Diavolo si fregava le mani, per quanto fosse



ricco, il suo avversario ormai doveva essere sul lastrico. Sicuro di tenerlo in pugno, gli propose di vendergli l'anima. Francesco, che non aspettava altro, rispose con un "Salta nel mio sacco" e il Diavolo fu costretto a finirci dentro. Francesco strinse l'apertura con un laccio e ordinò al bastone di picchiare senza pietà. Dopo averle prese di santa ragione, il Diavolo supplicò che il supplizio finisse. Francesco lo accontentò, ma solo dopo avere ottenuto una nuova vita per tutti i suicidi. A ciascun redivivo Francesco diede mille scudi alla sola condizione che stesse lontano dal gioco. Una promessa per onorare la vita ricevuta per la seconda volta.

L'Immaginario ha intuito, ancor prima della Psicologia, la pericolosità del gioco che porta alla dipendenza, fa perdere il senso di sé e dei propri limiti. La Fiaba insegna che per avere la meglio sul demone del gioco bisogna affrontare le proprie paure, lavorare sulle insicurezze e costruire un'idea solida di sé. Francesco, il protagonista dell'intreccio, nasce svantaggiato a causa di una disabilità, si trova solo nella vita e povero di mezzi, ma è ricco di valori spirituali e di buona volontà. Il suo modo di combattere il baldanzoso satanasso, intenzionato a farlo perdere, non conosce mezze misure. All'appuntamento con il tentatore si presenta munito di fermezza e risolutezza, due armi spesso vincenti nella Vita. Che si serva dell'alcol, della droga, del cibo, della tecnologia o del gioco, il demone della dipendenza usa catene invisibili, ma difficili da spezzare. Chi finisce tra le sue grinfie non si può permettere la piccola quantità. Nel circolo vizioso della schiavitù comportamentale il passo dal poco al troppo è tanto piccolo da passare inosservato. Il "Che male c'è se mi permetto..." spalanca una porta che la volontà non riesce più a richiudere. E così l'etilista toglie il tappo alla bottiglia, il drogato si fa una dose,



Fedor Michajlovič Dostoevskij.



il bulimico trangugia voracemente un boccone, l'anoressico si concede l'ennesimo digiuno, il computer-dipendente indulge bonariamente nella connessione, lo schiavo del telefono diffonde la vignetta appena ricevuta, il patito dei social invia ai suoi contatti la foto della pizza che ha davanti, il ludopatico siede al tavolo da gioco (reale o virtuale), fa una capatina in tabaccheria per comperare un "gratta e vinci"... Per resistere alla tentazione c'è sempre domani.

### PERSONALITÀ DEL GIOCATORE

È il film "L'oro di Napoli" a descrivere la personalità del giocatore<sup>4</sup>. Il conte Prospero B. è un uomo frustrato, che non è mai riuscito a combinare nulla di buono nella vita. Incapace di amministrare le proprie sostanze, si è ridotto a dipendere totalmente dalla moglie, che tiene i cordoni della borsa rigorosamente stretti. Il Conte ogni giorno, prima di uscire di casa, prova inutilmente a corrompere il maggiordomo rigorosamente addestrato dalla Contessa, ma non riesce a ottenere neanche qualche spicciolo. Visto che si è bruciato tutti gli ambienti disposti a concedergli rispetto e credibilità, non gli resta che accontentarsi di una partita a carte con il figlio del suo portinaio. Il bambino preferirebbe rimanere in cortile con gli amici ma, per fare piacere al padre, accetta con rassegnazione di giocare a scopa con il nobile decaduto. Il Conte, per dare una parvenza di serietà, alla situazione chiama il bambino "Barone" e poi millanta una sfilza di ricchezze da investire nella parti-

ta, sicuro di vincerla: "Mi gioco gli occhiali, il palazzo, la tenuta, il vigneto, il frutteto, la giacca". Il Conte regolarmente perde e si lascia andare a una stizza infantile. Il suo avversario non è bravo, ma solo sfacciatamente fortunato: una patetica consolazione che non lo mette al sicuro dalle parole lapidarie "La carta sa dove deve andare". Una lezione di vita impartita da un bambino maturo e responsabile a un adulto cresciuto solo esteriormente. Chi gioca senza riuscire a controllarsi è un perdente bisognoso di mostrarsi al mondo come un vincente. Insoddisfatto della propria vita, coltiva un'idea di sé megalomane senza mai fare i conti con la realtà. Incapace di trovare in sé la vitalità, la cerca nell'adrenalina che gli procura il gioco. Per il ludopatico il gioco è il mezzo e il fine della quotidianità, l'inizio e la fine del mondo emotivo.

### LUDOPATIA, CHE FARE?

Non c'è una sola cura per la ludopatia, perché assume aspetti differenti a seconda dell'età. Sarebbe bello poter rassicurare chi ne è affetto o vive con qualcuno che lo è, ma purtroppo non è così. C'è ludopatia e ludopatia e ognuna di esse richiede un trattamento specifico.

### UN POTENZIALE LUDOPATICO COL DITO IN BOCCA

Il bambino viziato, ma non educato, rischia di trasformarsi in un adulto ludopatico. I genitori non pensano di dovergli impartire delle regole e dirgli dei salutare no. Senza pensare che lo spingono sulla strada della dipendenza, già dai primi mesi di vita lo tengono buono con il telefonino. E lui buono ci sta, almeno finché non glielo tolgono. Non è ancora consapevole di sé, ma sa molto bene che vuole continuare a giocare con quell'oggetto dal quale mamma e papà non si staccano mai e impara velocemente a pigiare sui tasti colorati che gli diventano familiari. In un baleno cresce, e con lui la dipendenza da quel pericoloso giocattolo che lo ipnotizza e gli impedisce di interessarsi a quanto lo circonda. Non sente il bisogno di esplorare il mondo, appagato com'è dalle immagini e dai suoni che vede e sente. E lui può fare in modo che la magia si ripeta a suo piacimento senza alcuna restrizione. E chi si permette di limitarlo? Non certo i suoi genitori, dipendenti a loro volta da tutto ciò che è tecnologico, non certo i nonni "No, no, non piangere adesso te lo ridanno"... In men che non si dica il trottolino si fa abbaglia-

4) V. De Sica, L'oro di Napoli, Italia 1954

re dal mondo di YouTube, impara in tutta autonomia a entrarci e imbocca la strada verso il gioco malato con la sconsiderata approvazione dei suoi genitori. Dice William Cowper “Grandi principi hanno grandi giocattoli”. Ogni bambino è un principino, che deve imparare a regnare su di sé, a governare le proprie emozioni, e il gioco può essergli d’aiuto. Purtroppo i giocattoli che spengono l’immaginazione, la curiosità e la consapevolezza di sé ostacolano la crescita emotiva. E il telefonino usato incautamente dai genitori per tenere buono il loro bambino diventa un pessimo giocattolo.

**UNA LUDOPATIA REFRAATARIA ALLA TERAPIA**

Il ludopatico più difficile da curare è l’adolescente. Per lui, semmai c’è stato, il tempo delle regole e dell’obbedienza è finito. I suoi genitori con i fastidiosi “Sei sempre attaccato al telefonino” sprecano il loro fiato e sono impotenti. Non possono certo trascinarlo a forza da uno psicologo, dato che lui continua a ripetere a se stesso e agli altri di non avere alcun problema. Nessuno è in grado di aiutare a disintossicarsi



dalla sua dipendenza un ludopatico che non è più un bambino e non è ancora un adulto. Non i genitori, che non possono più fare presa su di lui, non gli insegnanti che ormai hanno perso il ruolo educativo. Allora chi? Apparentemente la situazione sembra senza speranza.

**QUEL LUDOPATICO DI PETER PAN**

Difficile dare un’età a un Peter Pan considerato adulto dall’anagrafe. Che abbia 30, 40 o 50 anni continua imperterrito a essere l’irresponsabile che attraversa il tempo, ma rimane sempre identico a se stesso. Esperto in bugie all’ingrosso, è bravissimo a nascondere la testa sotto la sabbia davanti agli altri e anche a se stesso... Gli piace giocare, e allora? Prima o poi vincerà, è solo questione di tempo e di fortuna. Il gioco per lui ha il potere di trasformare “L’isola che non c’è” da sogno a realtà.

**UN “GRATTA E VINCI” VIETATO AI MINORI DI 80 ANNI**

Un vecchio che sciala la pensione in “gratta e vinci” ha bisogno che qualcuno lo aiuti a proteggersi da se stesso, ma il come varia a seconda del suo stato cognitivo. I soli strumenti coercitivi, che possono andare dal non lasciargli dei soldi al dare disposizioni ai gestori dei punti vendita - Niente “gratta e vinci”, niente puntate al lotto a credito...” - raramente servono. La ludopatia per lui è un modo per frastornarsi, per ingannare la solitudine, per distogliersi dalla paura di vivere e di morire. La dose giornaliera del “gratta e vinci” lo aiuta a riempire il vuoto di una quotidianità che gli appare priva di significato. E il sogno, o meglio, l’illusione di un



riscatto esistenziale sembra possibile: “Questa volta mi capiterà il biglietto vincente; I numeri usciranno, me li ha portati mio padre, mia marito, mio figlio morto...”

Le semplici manovre repressive non distolgono dalla sua dipendenza un vecchio che ha bisogno di ascolto e attenzione, due ingredienti molto più difficili da reperire dei “gratta e vinci”. Con lui ci si dovrebbe comportare come si faceva nel passato prossimo con un bambino affetto da onicofagia. Le sgridate, le spennellate di sostanze sgradevoli sulle unghie erano davvero inefficaci. Lui faceva le spallucce alle sgridate, con i denti raschiava le schifezze e continuava imperterrito a rosicchiarsi i mozziconi di unghie. Gli unici modi efficaci per distoglierlo dal suo “vizio” erano: vicinanza affettiva, comprensione e rassicurazione. Gli stessi dissuasori potrebbero aiutare anche “i bambini dai capelli bianchi”, che faticano a masticare per colpa della dentiera, ma sono bravissimi a rosicchiarsi la pensione con l’aiuto del “gratta e vinci”.

### AIUTO? SÌ, GRAZIE!

Se il ludopatico è un adulto, non può illudersi di superare la dipendenza da solo rassicurandosi con un semplice “Smetto quando voglio”. Se il ludopatico è un bambino o un adolescente sono i suoi genitori ad avere bisogno d’aiuto. Nel primo caso per mettere in atto le corrette strategie educative, nel secondo per gestire una quotidianità completamente scappata di mano e decisamente fuori controllo. Se il ludopatico è un vecchio, tocca ai suoi figli attivarsi per inqua-



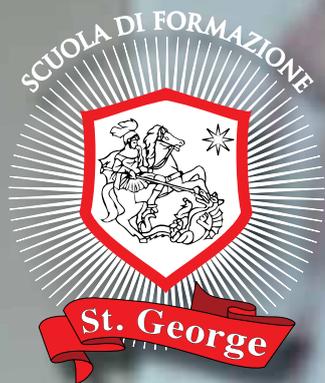
drare la situazione e prendere i provvedimenti necessari. E l’aiuto non può venire altro che da un terapeuta esperto in dipendenze. Il “fai da te” è un pessimo rimedio che rischia di rinforzare la ludopatia.

### PREVISIONE

Non c’è bisogno di consultare i Tarocchi o la sfera di cristallo per capire che la ludopatia è destinata a peggiorare. La Non-Educazione spinge i bambini e i ragazzi verso le dipendenze, tra le quali c’è anche la ludopatia. La tecnologia non offre solo la possibilità di giocare in mille modi senza spostarsi da casa, ma anche quella di trasformare in rete la dipendenza in una pseudo fonte di reddito. Il gioco davanti a un pubblico virtuale che paga diventa il modo per festeggiare le nozze tra l’esibizionismo e la ludopatia. Un’unione resa ancora più infausta dalla Bugia, che sa fabbricare alibi apparentemente perfetti. “Lo faccio per guadagnarmi da vivere” dice con fierezza il ludopatico quando inizia una partita in rete davanti al mondo. Una rete tanto generosa quanto pericolosa, perché riesce a intrappolare in un colpo solo pesci e pescatore. Dice Jung: “Il principio dinamico della fantasia è il gioco, che è proprio anche del bambino e come tale sembra incompatibile con il principio del lavoro serio. Ma, senza questo giocare con la fantasia non è mai nata opera d’arte.”

Il debito che abbiamo con l’immaginazione è incalcolabile. La perdita del gioco sano con la conseguente diffusione del gioco malato a ogni età è l’ennesima conferma del pessimo stato di salute del nostro attuale Costume. Ma questo lo sappiamo da tempo, anche se facciamo finta di niente. Addentrarsi nell’argomento ludopatia è come cadere in un pozzo senza fine, si continua a sprofondare senza mai toccare il fondo.

A un certo punto, però, bisogna darsi dei limiti, perché “un bel gioco dura poco”. Tutt’al più si può programmare un’altra partita.



**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



## Sindromi Disfunzionali Posturali

# Piercing

## Correlazione del nervo trigemino e del nervo ipoglosso



**Anna Maria Noto,**  
Chinesiologo  
clinico



**Eleonora Sanzone,**  
Tecnico  
ortopedico



Figura 1: Piercing alla lingua

### PREMESSA

I tatuaggi e i piercing sono usati da molti per “scrivere” il proprio mondo e la legge del gruppo attraverso il corpo. Tatuarsi o indossare piercing significa allora mettere il mondo esteriore sulla propria pelle, porlo nella condizione, in qualche modo, di accogliere l’ambiente.

L’attenzione quindi si è rivolta su come i piercing collocati in vari punti della testa (orecchio, naso, bocca) possano influenzare la postura dell’individuo, considerando come i piercing coinvolgano alcune terminazioni nervose e valutato specificamente le zone di pertinenza del nervo trigemino (V paio) mostrando una correlazione diretta con la colonna cervicale, in particolare il muscolo massetere e quelle del n. ipoglosso (XII paio), ha una valenza posturale andando ad innervare la lingua e la regione sopra e sotto-ioidea.

Tali valutazioni ci hanno portato a considerare come i sistemi coinvolti, posturale e propriocettivo, possano rispondere più o meno intensamente agli stimoli indotti dai piercing, evidenziati attraverso i test, e che questi ne causano delle alterazioni; inoltre, le risposte a tali stimoli possono variare in base all’insorgenza ed integrazione dello stimolo stesso e alla maggiore capacità compensativa degli stessi sistemi neurofisiologici.

Possiamo così affermare l’esistenza di una correlazione fondata tra le alterazioni posturali e la presenza o rimozione dei piercing indossati, che può condurre a manifestazioni riconducibili alle cosiddette S.D.P. (Sindromi Disfunzionali Posturali).

### LA POSTURA E LE SUE DISFUNZIONI

Per postura ideale si intende quella condizione in cui tutte le forze che agiscono sul corpo sono bilanciate e il corpo stesso può eseguire tutti i movimenti in modo efficace e senza dolore. L’equilibrio delle forze muscolari permette al corpo di mantenere una postura stabile ed eretta, correggendo lo spostamento del centro di gravità e recuperando la posizione eretta se viene persa. Quando questo equilibrio di forze non è ottimale, il corpo è sbilanciato e si può verificare una disfunzione posturale.

Il corpo umano è un sistema biomeccanico in cui tutte le unità funzionali della postura sono interconnesse: la mascella e il cranio, l’articolazione temporo-mandibolare (ATM), la spalla e la cintura scapolo-omerale, la cintura pelvica e gli arti inferiori, compreso il complesso piede-caviglia. Poiché le unità funzionali sono collegate tra loro, piccoli cambiamenti o posture scorrette di una di esse si ripercuotono spesso sulle altre unità, causando alterazioni o dando origine ai compensi posturali.

Segni e sintomi sono stati codificati la prima volta verso la fine degli anni '80 dal professor Martins Da Cunha, fisiatra di Lisbona, che la definì “*Sindrome da deficienza posturale*” (SDP) e la terapia posturale che ne conseguì è stata successivamente sistematizzata dal professor Orlando Alves da Silva, oftalmologo di Lisbona.

### METODO API

Per lo sviluppo clinico è stato utilizzato il metodo dell'Analisi Posturale Integrata (API) che l'AIROP (Associazione Italiana per la Rieducazione Occluso Posturale) ha elaborato a partire dal 1996, Stabilendo che una valutazione posturale si esegue a vari livelli, partendo da una osservazione generale del paziente e progressivamente restringendo il campo di analisi, indicandone la severità della disfunzione e la presenza di disarmonie posturali sia a livello biomeccanico che neurofisiologico, attraverso i test effettuati al momento dell'esame.

### TEST POSTURALI EFFETTUATI

I test che, abbiamo effettuato sui pazienti del nostro studio sono in ordine di esecuzione:

1. Il **test romberg posturale**, un esame diagnostico usato sui pazienti per valutare la componente statica otolitica del Sistema vestibolare per rilevare disturbi sull'equilibrio o di instabilità o per individuare eventuali lesioni vestibolari o labirintiche. Risulterà positivo indicando un malfunzionamento in uno dei sistemi.
2. Il **test dell'ATP** valuta l'armonia del tono posturale, collegando le quattro unità funzionali (UF) in uno stato di equilibrio dinamico mediante i segmenti di collegamento delle catene cinematiche (CC).
3. Il **test della verticale di Barrè** in proiezione antero-posteriore (A-P) è un particolare tipo di test effettuato grazie ad un filo a cui è appeso un piccolo peso di piombo. Il test si effettua ponendo il paziente in posizione eretta e posizionando il filo a piombo esattamente sulla linea longitudinale posteriore, per cui la linea che va dal vertex (apice della testa) fino alla base dei piedi. Osservando il paziente e i punti di repere rispetto alla linea del filo a piombo, è possibile definire quattro tipologie posturali: sindrome ascendente, sindrome di-

scendente, sindrome mista e whiplash.

4. Il **test degli indici**, test neurofisiologico. I riflessi coinvolti sono i cervicali, i vestibolari e quelli oculomotori. Si esegue chiedendo al soggetto di estendere gli arti superiori con l'indice in avanti, senza guardarli, con i denti non a contatto e piedi neutri. In condizioni normali, possiamo assistere alla posizione allineata degli indici oppure uno dei due può essere avanzato.
5. **Stabilometria statica con pedana baropodometrica**. La pedana baropodometrica è uno strumento che tramite piccoli sensori (trasduttori di forza e movimento) posti sulla superficie della pedana permette di misurare le pressioni plantari in fase statica e in fase dinamica.



Figura 2: Eyebrow, piercing al sopracciglio

### STUDIO CLINICO

Nello studio clinico effettuato sono stati esaminati 26 pazienti di età compresa tra i 21 e i 41 anni, che presentavano uno o più piercing orali o facciali, con una variabilità nell'epoca di inserimento tra i 3 mesi precedenti e 18 anni.

Sono stati considerati i piercing al padiglione auricolare, al trago, al naso, alla lingua, escludendo invece quelli all'ombelico, al capezzolo e a tutto il resto del corpo.

Ogni paziente è stato sottoposto ad una piccola indagine anamnestica per valutare stile di vita,

storia medica, stato di salute, traumi ossei o interventi, presenza o meno di dolori e questionari relativi alla presenza del piercing.

È stato chiesto a tutti i partecipanti di rimuovere i piercing almeno 24/48 ore prima dell'esperimento, per resettare il sistema e in modo da poter valutare tramite i test le alterazioni posturali con e senza piercing. Il limite è quello di non aver atteso un intervallo maggiore di tempo tra i test di fase 1 e quelli di fase 2; se fosse intercorso un tempo più lungo, i fori dei piercing si sarebbero chiusi, almeno parzialmente, ostacolando la ricollocazione ed i pazienti non avrebbero accettato di partecipare allo studio.

Il primo test effettuato ad ogni singolo paziente, in assenza di piercing, è il test di "Romberg posturale", soltanto in 1 paziente su 26 è risultato positivo, escludendo quindi il soggetto dal nostro studio e consigliando al paziente di rivolgersi ad uno specialista.

Successivamente sono stati effettuati tutti i test citati precedentemente (test dell'ATP, verticale di Barrè, test degli indici e stabilometria tramite pedana baropodometrica) senza i piercing ed in seguito è stato chiesto ai pazienti nuovamente di inserirli per sottoporli ai test e stabilirne la presenza o meno di cambiamenti nei risultati. Sono state raccolte 200 misurazioni di cui 25 ATP, 25 Barrè A-P e 150 dal test degli indici.

In totale si sono avute 72 variazioni tra il momento 1 (senza piercing) e quello 2 (con il piercing ricollocato). Questo ha significato che il 36% delle misurazioni ha evidenziato un cambiamento, di cui un peggioramento del 22%, un miglioramento ai test del 12,5 %, mentre l'1,5% rimaneva dubbio.

Al test ATP il 28 % dei pazienti ha manifestato variazioni e in particolare:

- il 16% ha manifestato un peggioramento al ricollocamento del piercing, con interessamento di più catene cinematiche o tendenza alla disarmonia;
- il 12% è migliorato, manifestando una maggiore armonia posturale;
- 18 pazienti sono rimasti inalterati.
- Peggioramento nel 33%, mentre rimane invariato il 50%;

Per quanto riguarda il test degli indici l'interrogazione risultata più significativa è stata quella inerente l'oculomotricità, con una variazione

del 31,8 %. In secondo luogo quella relativa alla rotazione del capo, con una positività del 40,5%; di questi, hanno mostrato un peggioramento 10 pazienti su 14 (da fisiologico a patologico) ed un miglioramento 4 su 14.

Andando ad analizzare la topografia della localizzazione del piercing abbiamo osservato che:

- per la **lingua** c'è stato un cambiamento nel 41,5 % (10/24) dei casi, di cui un peggioramento nel 60% (6/10) delle interrogazioni ed un miglioramento nel 40%;
- per il **trago** si è visto un cambiamento nel 30% dei casi, un peggioramento nel 23% ed un miglioramento nel 6,5 %, con un 10% di situazione dubbia;



Fig. 3: Piercing al naso

- per il **naso** c'è stato un cambiamento nel 61% (11/18) dei casi, di cui peggioramento nel 44,5% (8/11) delle interrogazioni ed un miglioramento nel 16,5% (3/11);
- per il **padiglione auricolare** si è visto un cambiamento nel 58% dei casi, di cui un peggioramento nel 41% ed un miglioramento nel 25%.

Quando i piercing erano multipli (**septum-lingua-trago**), l'83% dei pazienti ha mostrato un cambiamento, di cui il 66% un peggioramento ed il 44% un miglioramento.

### VALUTAZIONE MEDIANTE PEDANA STABILOMETRICA

Abbiamo posto i pazienti in posizione eretta sulla pedana per 30 secondi, senza scarpe, i sensori sono in grado di evidenziare ogni minima

oscillazione effettuata dal paziente durante il tempo stabilito. Il metodo serve a quantificare il controllo posturale in posizione eretta e valutare i meccanismi di adattamento del sistema nervoso centrale (sensoriale, motorio e centrale) coinvolti nel controllo della postura e dell'equilibrio.

I risultati del test di stabilometria vengono visualizzati graficamente sotto forma di stabilogramma, ossia lo spostamento del baricentro in funzione del tempo.

Abbiamo rilevato cambiamenti del carico in 20 pazienti su 25 (80%).

In 9 pazienti su 25 si ha una diminuzione del carico podalico dopo l'inserimento del piercing (36%), in 11 pazienti su 25 (44%) si ha un aumento, nel restante 20% non si hanno delle differenze tra prima e dopo il piercing.

In 4 pazienti su 25 (16 %) hanno avuto un valore di cambiamento del carico podalico notevole tra prima e dopo il piercing rispetto al valore degli altri soggetti, rispettivamente un cambiamento dall' 8% al 20%.

Esaminando la percentuale di carico nei test sulla pedana dei vari pazienti, abbiamo riscontrato delle variazioni del carico podalico del piede sinistro e destro prima e dopo l'inserimento del

piercing nell'80% dei pazienti.

In particolare, per 9 pazienti su 25 si ha una diminuzione del carico podalico dopo l'inserimento del piercing (36%), in 11 pazienti su 25 (44%) si ha un aumento, nel restante 20% non si hanno delle differenze tra prima e dopo l'inserimento.

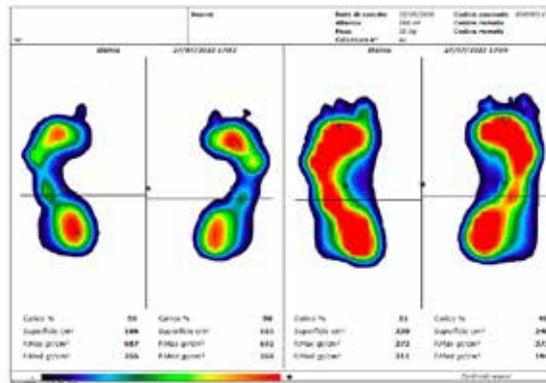


Figura 5 Esame baropodometrico su paziente con piercing alla lingua da 16 anni

Risultato dell'esame stabilometrico con e senza piercing, effettuato su una paziente con quattro piercing al lobo dell'orecchio sinistro. Si possono notare immediatamente delle differenze tra i due test: le oscillazioni corporee registrate nel secondo grafico (con piercing) sono molto più ampie rispetto al primo e le aree del baricentro corporeo, piede destro e sinistro, sono molto più ampie nel secondo schema rispetto al primo (senza piercing).

Nelle due figure sono raffigurati i risultati dell'esame stabilometrico senza e con piercing in due pazienti rispettivamente con piercing alla lingua da 16 anni e piercing al naso da 6 mesi. Dall'immagine stabilometrica si può constatare in maniera più dettagliata il cambiamento dell'appoggio plantare dei due soggetti.

**CONCLUSIONI**

Dallo studio clinico e dai dati raccolti si evidenzia come la stimolazione afferente tramite i piercing sia causa di perturbazione, a quanto pare transitoria, per il sistema posturale fine. Le interrogazioni del Test degli Indici hanno mostrato un significativo cambiamento complessivo nel sistema posturale dei pazienti, non sono stati registrati casi in cui il sistema rimaneva invariato.

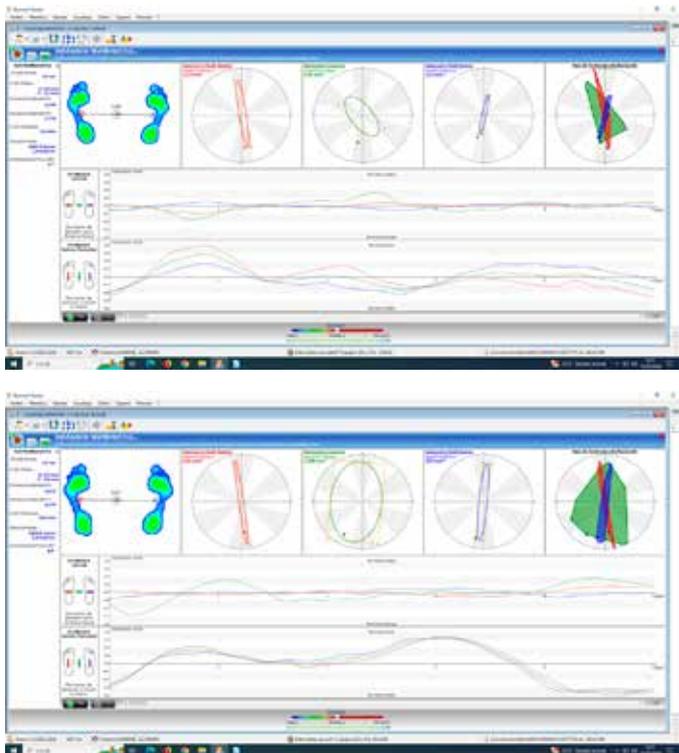
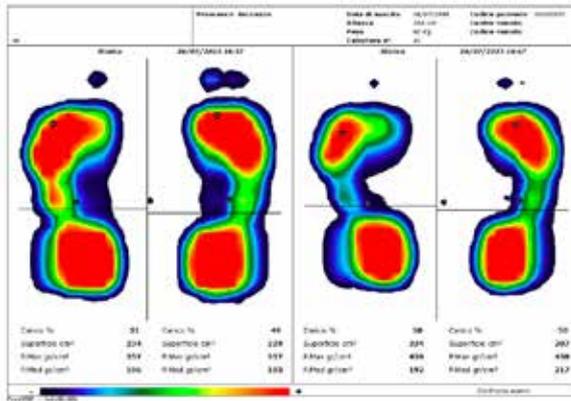


Figura 4 Esame stabilometrico senza piercing (sopra) e con piercing (sotto)



**Figura 6** Esame baropodometrico su paziente con piercing al naso da 6 mesi

Questo andamento complessivo lo abbiamo riscontrato in tutti i test con note differenziate in base alla sede di collocazione del piercing.

Al test dell'Armonia Tono Posturale (ATP) la lingua è stata la più sensibile, mostrando un miglioramento dopo la rimozione del piercing nel 66% dei pazienti.

Alla Barrè in proiezione A-P non ci sono stati cambiamenti significativi, mentre è interessante notare al test degli indici come le variazioni siano più evidenti in presenza/assenza di piercing alla lingua (41,5%); nei pazienti con piercing multipli abbiamo osservato un cambiamento nell'83% dei casi, di cui un peggioramento nel 66%.

A questo punto è importante ed interessante ricordare quali siano le terminazioni nervose che vengono inevitabilmente coinvolte quando viene effettuata una perforazione in una parte del corpo, con successiva collocazione in essa di un oggetto generalmente metallico. In termini generali, possiamo dire che un piercing nella zona del trago o del padiglione auricolare andrà ad interessare il VII nervo cranico (facciale, auricolare posteriore), uno sul naso il V nervo cranico (trigemino), mentre uno collocato sulla lingua coinvolgerà il XII nervo cranico (ipoglosso).

Questi dati ci fanno evidenziare che:

- il sistema posturale non risponde sempre allo stesso modo alle stimolazioni dirette;
- non sempre e non per tutti gli individui lo stesso stimolo dà la stessa risposta e quindi

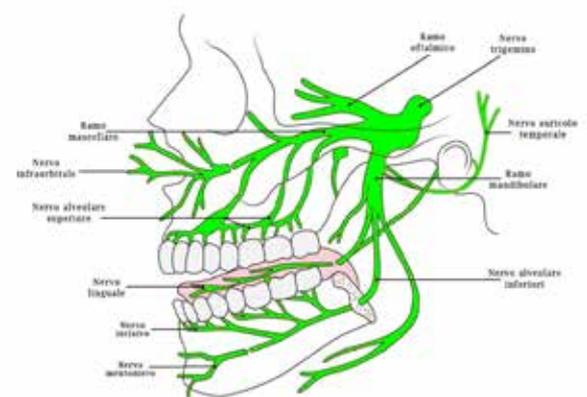
questa deve essere in relazione alla capacità individuale del sistema propriocettivo del paziente e alla sua capacità compensativa specifica.

Concludendo, è possibile affermare che i piercing possono causare diverse complicazioni: dolore, reazioni allergiche, infezioni, ma anche alterazioni posturali.

Ad ogni modo, non tutti i risultati sono univoci e sembrerebbe che le alterazioni posturali siano state integrate meglio da coloro che avevano un piercing da più tempo, come se il sistema avesse considerato "alterazione" la rimozione del piercing stesso e quindi in un buon numero di soggetti il sistema propriocettivo sia riuscito ad integrare lo stimolo stesso.

Ciò è plausibile considerando la giovane età dei pazienti esaminati che presentano un sistema propriocettivo ancora in definizione, più plastico e più sensibile ai cambiamenti interni nonché agli stimoli esterni.

Quindi, quando una persona decide di indossare dei piercing lo fa per piacersi e piacere, per andare incontro alla moda, superando il dolore ed i rischi più noti, ma senza prendere in considerazione le conseguenze posturali che ne derivano; tuttavia, la loro rimozione modifica il sistema posturale e reintegra la propriocezione di base.



**Figura 7:** ramificazione nervo trigemino

*Si ringraziano il Presidente di A.I.R.O.P (Associazione Italiana per la Rieducazione Occluso Posturale) Dott. Paolo Zavarella, e il Referente scientifico di A.I.R.O.P, Dott. Fabrizio Caricato.*

# Ripristina l'equilibrio e migliora il benessere

 **BIO  
BREM**  
MEDICAL EQUIPMENT FOR THERAPY

**MEDICINA SPORTIVA - MEDICINA ESTETICA - OSPEDALI E CLINICHE**

 **ASTER**  
MEDICAL THERAPY



**COMBATTE IL DOLORE  
CRONICO E ACUTO**

**Micro-correnti  
e biostimolazione elettrica  
in radiofrequenza**

Dispositivo medico certificato **CE**  
Classe 2A secondo la nuova normativa europea  
Sistema di terapia brevettato **BIOBREM Therapy®**



**PROFESSIONAL**

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

Tra mode e realtà

## Il Sale celtico



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

Poche sostanze alimentari hanno vissuto nella storia dell'uomo "alti" e "bassi" quanto il "sale": da sinonimo quasi di vita, di saggezza (*"cum grano salis"*), e autentico "oro bianco" ai tempi degli antichi romani (il termine "salario" deriva dalla paga in sale dei soldati, in tempi in cui la conservazione del cibo poteva avvenire solo "sotto sale", talmente prezioso che, ancora oggi, rovesciare sale "porta sfortuna"), a demonizzato "killer" in cucina, per via degli effetti del sodio sulla pressione arteriosa. Non è certamente questa la sede per affrontare quest'ultimo aspetto, che avrebbe anche diversi rovesci della medaglia: parliamo nel presente articolo di una delle tante versioni del sale da cucina (che non si riduce mai a "semplice" cloruro di sodio): il sale cosiddetto "celtico" che, insieme al sale rosa dell'Himalaya, sta destando una certa attenzione mediatica per gli utilizzi sia in cucina che in ambito medico.

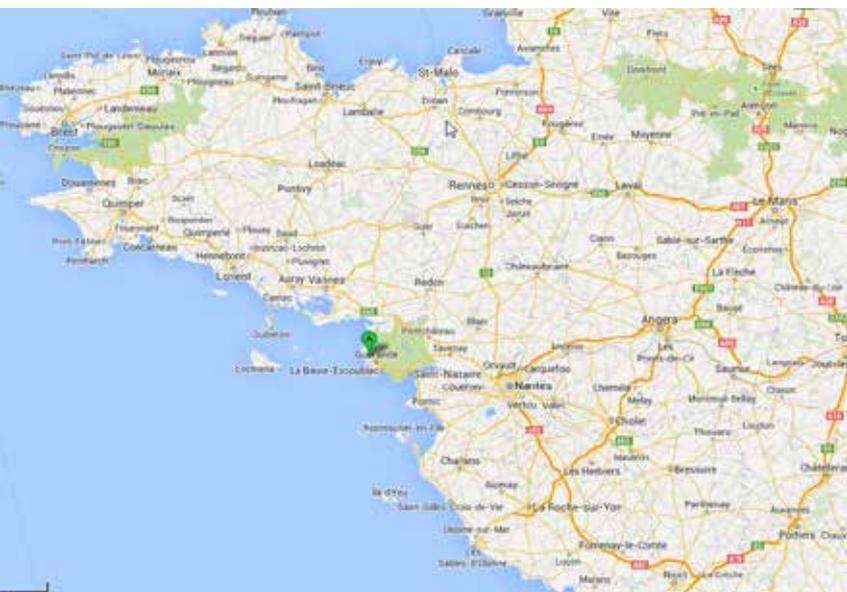
Noto anche come "Sale Grigio di Bretagna", "Sale Grigio Bretonne", "Sale di Guerande" e



"Sale Integrale dell'Atlantico", il "Sale celtico" deve il suo nome al fatto che le acque dove storicamente si ricavava erano dominate da popolazioni celtiche.

La raccolta avviene anche oggi "a mano", con attrezzi di legno (il metallo ne altererebbe la purezza) concentrando le acque oceaniche progressivamente, fino ad un'ultima vasca dove avviene la cristallizzazione, in saline argillose della costa atlantica della Francia, dove da oltre trent'anni è stata validata la professione di "salinaio" ("paludier"), in località della Loira e della Bretagna. La quantità e la qualità del sale raccolto dipende dalle condizioni meteorologiche e dalle maree: i paludiers devono quindi imparare ad interpretare i segnali naturali per definire quali siano i momenti migliori per la raccolta. L'interesse che questo particolarissimo sale sta destando deriva essenzialmente dal suo particolare colore grigio e dall'alto tasso di umidità, che gli consente di trattenere un leggero ma ben definito aroma oceanico.

Al di là delle caratteristiche organolettiche, il Sale celtico presenta una particolare ricchezza in minerali (una ottantina, qualitativamente), soprattutto Magnesio, Potassio, Ferro, Calcio, Manganese, Fosforo e Iodio, che lo rendono interessante anche dal punto di vista medico (miglioramento digestivo, bilanciamento idrosalino, migliore assorbimento di nutrienti, in





patologie cardiache, immunitarie ed endocrine). Le prime saline risalgono al terzo secolo dopo Cristo, ma solo intorno al 945 i monaci dell'Abbazia Landévennec diedero un grande impulso alle tecniche di lavorazione di questo sale. Il tipico colore grigio dipende dall'argilla che ne consente la cristallizzazione e da cui deriva l'elevata ricchezza in minerali e dal fatto che non subisce alcun tipo di raffinazione o sbiancamento.

In cucina il suo aroma caratteristico esalta le pietanze: carne, pesce, crostacei, formaggi, uova, verdure e anche dolci (tipico il caramello al burro salato di Guerenade). La presenza di cristalli "croccanti" aggiunge anche una piacevole sensazione alla degustazione dei cibi dove è presente, aggiunto a fine cottura.

Viene anche utilizzato in cosmetica (scrub e bagni) per le sue proprietà esfolianti.



Organi e apparati

# Il Sistema Cardiaco: Anatomia e Funzione Motoria

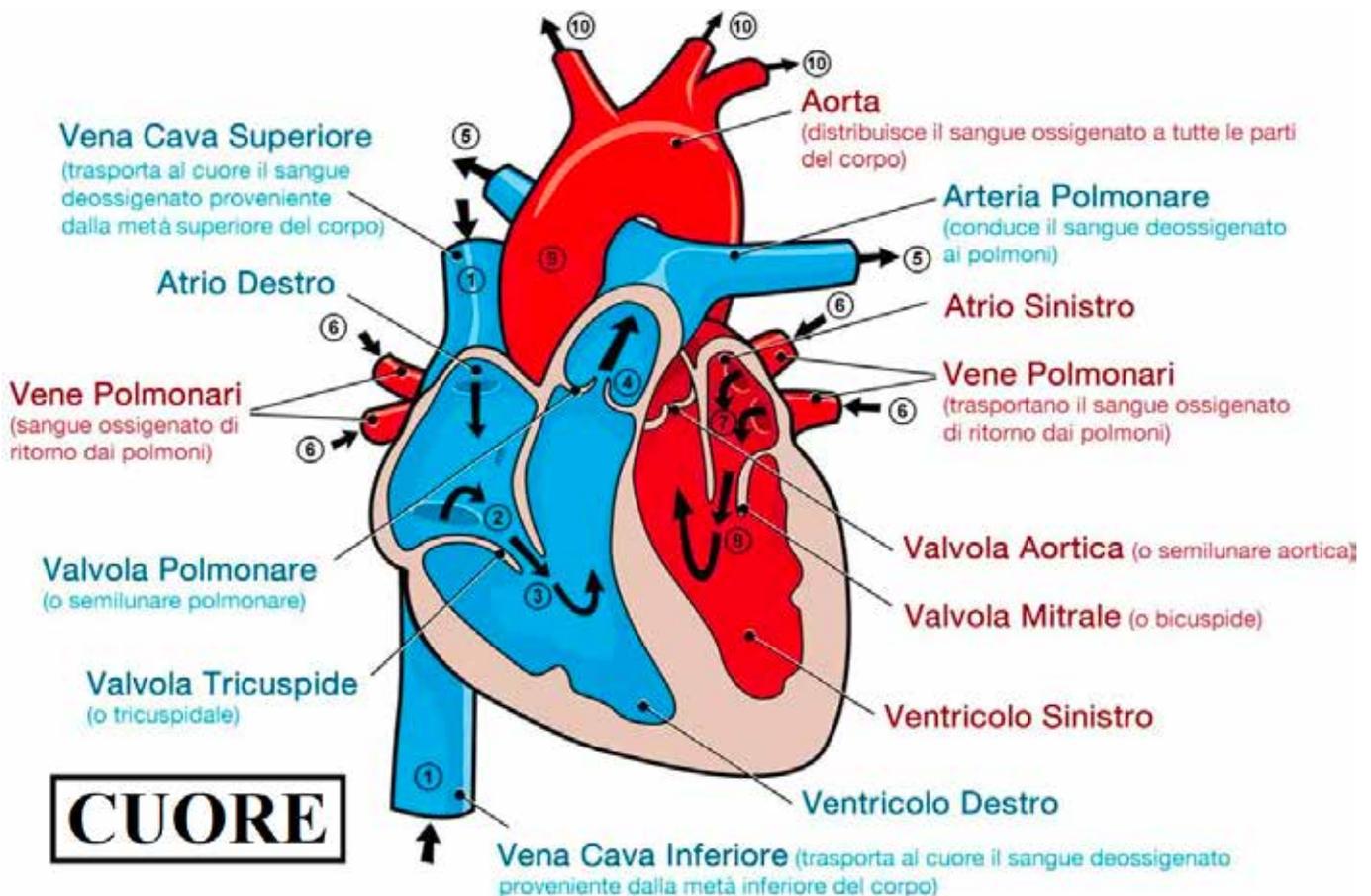


**Andrea Michele Buccieri**  
Docente di Scienze Motorie

La struttura anatomica dell'apparato cardiaco è molto complessa e il cuore, essendo un muscolo fondamentale, ai fini fisiologici rivela vari aspetti funzionali. Le malattie cardiovascolari rappresentano ancora la principale cause di morte nelle popolazioni occidentali e le cause possono essere varie: fattori ambientali, fumo di sigaretta, scarsa attività fisica e cattiva alimentazione; tutto ciò ha impatto sull'incidenza della malattia. [1]

Per i pazienti reduci da incidente cardiovascolare, la riabilitazione cardiaca è fondamentale e la chiave per il recupero si identifica in gran parte con l'attività sessuale. Le attività sessuali sono

simili all'attività fisica lieve/moderata, viene pertanto raccomandato ai pazienti di riprendere una attività sessuale dopo una valutazione completa delle condizioni fisiche. I pazienti con sintomi cardiaci stabili e buona capacità funzionale sono a basso rischio di eventi cardiovascolari ricorrenti, mentre altri richiedono un trattamento o un miglioramento della funzione cardiaca. L'attività sportiva risulta essere fondamentale anche nel contesto pediatrico; [2] L'allenamento nei pazienti sottoposti a trapianto cardiaco può migliorare la capacità funzionale, attraverso una programmazione fitness. Soggetti con età compresa tra i 10 e i 20 anni sono stati valu-



tari su diverse programmazioni; inizialmente con una programmazione di forza e flessibilità, riportando ottimi risultati per un periodo di tempo molto breve; successivamente sono stati sottoposti a 16 settimane con frequenza di due volte al giorno della pratica sportiva per 30 minuti con una figura esperta del settore attraverso una piattaforma virtuale. Durante lo studio, i pazienti indossavano un accelerometro FitBit per monitorare i livelli di attività quotidiana. L'età media era di 15,4 anni (SD = 3,4) con un periodo post-trapianto medio di 9,7 anni (SD = 4,3). La partecipazione alle sessioni è stata dell'83% della prova, le misurazioni post-intervento hanno mostrato miglioramenti nel test 6MWT (mediana, +21 m,  $p = .02$ ), ripetizioni push-up (mediana, +5 rep,  $p = 0,0005$ ), durata wall-sit (mediana, +10 s,  $p = 0,001$ ), durata del plank (mediana, +9 s,  $p = 0,03$ ), ripetizioni sit-up (mediana, +7 rep,  $p = 0,002$ ) e distanza da seduti e all'indietro (mediana, +5 cm,  $p = 0,04$ ); il numero medio di passi giornalieri è aumentato di 1464 passi al giorno per paziente.

Il cuore è il muscolo per eccellenza dal quale dipende la funzionalità completa dell'organismo, e l'essere umano, come si evince da diverse ricerche sul campo, ha solo un metodo per "recuperare" completamente: il "riposo".

I disturbi del sonno rappresentano uno dei problemi più comuni e fastidiosi tra i pazienti con scompenso cardiaco, problemi che possono condizionare pesantemente la qualità della vita. L'attività fisica è uno dei metodi più efficaci per ridurre i disturbi del sonno; tuttavia, pochi pazienti seguono un'attività continuativa nel tempo.

[3] Il seguente studio è stato condotto per esaminare la relazione tra attività fisica e qualità del sonno tra i pazienti con insufficienza cardiaca. In questo studio trasversale è stato utilizzato un campione di 100 pazienti con insufficienza cardiaca, afferenti a centri di riabilitazione nel sud-est dell'Iran. Per raccogliere i dati sono stati utilizzati il Pittsburgh Sleep Quality Index e il Rapid Assessment of Physical Activity (RAPA). Il coefficiente di correlazione di Spearman e la regressione sono stati utilizzati per analizzare i dati. Il livello di significatività era  $<0,05$ . I risultati hanno rivelato che il punteggio medio

della qualità del sonno era di  $8,74 \pm 2,83$ , con la maggior parte di loro (84,47%) con scarsa qualità del sonno. Il punteggio medio dell'attività fisica era di  $2,59 \pm 1,33$  e la maggior parte di loro (95,15%) aveva un'attività fisica non ottimale. C'era una relazione significativa e inversa tra i punteggi totali della qualità del sonno e l'attività fisica, e la qualità del sonno dei pazienti migliorava mentre l'attività fisica aumentava.

L'attività fisica, il sesso, la storia di cardiocirurgia e lo stadio della malattia sono responsabili del 31% delle variazioni nella qualità del sonno dei pazienti. I risultati di questo studio hanno mostrato una migliore qualità del sonno tra i pazienti che erano più attivi fisicamente. L'attività sportiva come è un ottimo farmaco naturale per attivare il flusso sanguigno nel sistema muscolare, specialmente nel cuore. Il movimento è coordinato dal sistema nervoso con comandi specifici sull'attivazione e sul controllo reciproco della normale frequenza cardio-circolatoria e cardio-respiratoria; l'obiettivo principale sarebbe quello di praticare un'attività sportiva quotidiana, al fine di aiutare l'organismo ad eseguire le normali funzioni. 4

In materia di fisiologia umana, l'aorta toracica risulta essere in una condizione di dilatazione progressiva derivante dall'invecchiamento della stessa, con variazioni nel tessuto connettivo, disturbi infiammatori, stress, che possono influenzare il normale funzionamento del muscolo cardiaco. Negli atleti un lieve ingrossamento della radice aortica è considerato un normale adattamento all'allenamento della pratica sportiva regolare, d'altra parte l'attività fisica ad alta intensità, in soggetti con un particolare substrato genetico, come quelli portatori di varianti geniche associate alla sindrome di Marfan o ad altre artropatie ereditarie, può favorire un eccessivo allargamento aortico e innescare una dissezione aortica acuta.

Il rischio di complicanze aortiche associate alla pratica sportiva nei pazienti con malattia genetica dell'aorta è scarsamente caratterizzato ed è spesso difficile da stratificare per ogni singolo atleta.

Questa revisione mira a descrivere la relazione tra attività fisica regolare e dilatazione aortica nei diversi pazienti con valvola aortica bicuspidale e malattia aortica ereditaria, mettendo in discussione la progressione della malattia e la pratica dell'esercizio fisico. 5

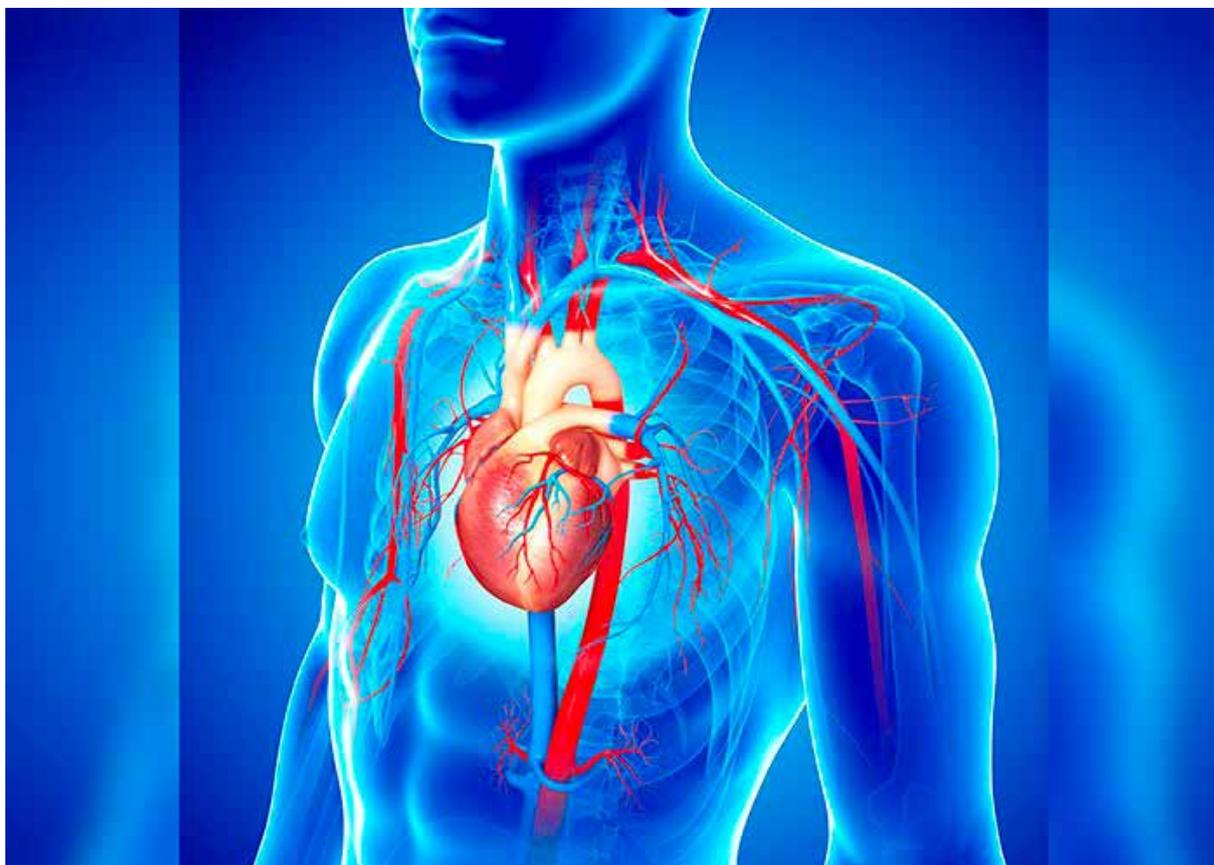
Un noto studio dell'American College of Sports Medicine del 2010, sull'esercizio fisico e sul diabete di tipo 2, rapporta come l'esercizio fisico in individui di varie età affetti da diabete di tipo 2, migliori la salute e il controllo della glicemia, compresi gli esercizi di flessibilità e di equilibrio.

I pazienti con diabete di tipo 2 dovrebbero svolgere regolarmente attività fisica ed essere incoraggiati a ridurre la sedentarietà e a spezzare il tempo trascorso seduti con frequenti pause di attività. Tutte le attività intraprese con le complicanze acute e croniche legate al diabete possono richiedere modifiche per garantire una partecipazione sicura ed efficace.

Per capire al meglio la differenza tra attività sportiva e sedentarietà sulla fisiologia umana il governo canadese ha realizzato un video promosso da Heart and Stroke lottery; <https://www.youtube.com/watch?v=VgHHKYQpGPE>  
In Italia solo recentemente si è data maggiore considerazione all'importanza della pratica sportiva, con prescrizione medica, al fine di contrastare le diverse patologie correlate allo sviluppo di patologie metaboliche, psicologiche e di vario tipo che possono compromettere la normale fisiologia dell'essere umano.

#### Bibliografia

- 1 Rivista di istruzione, salute e sport, 2023, Vol.13 (3), p.98-104
- 2 Ziebell, Daniel; Stark, Megan; Xiang, Yijin ; McKane, Megan; Mao, Ciad  
Trapianto pediatrico, 2023, Vol.27 (1), p.e14419-n/a  
3 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35130928/>
- 4 [https://univr.primo.exlibrisgroup.com/discovery/fulldisplay?docid=cdi\\_doaj\\_primary\\_oai\\_doaj\\_org\\_article\\_501af97b44864dccbe90d15563c76507&context=PC&vid=39UVR\\_INST:39UVR\\_VU1&lang=it&search\\_scope=MyInst\\_and\\_CI&adaptor=Primo%20Central&tab=Everything&query=any,contains,heart%20is%20sports%20activity&facet=searchcreationdate,include,2020%7C,%7C2023&facet=searchcreationdate,include,2022%7C,%7C2023&offset=40](https://univr.primo.exlibrisgroup.com/discovery/fulldisplay?docid=cdi_doaj_primary_oai_doaj_org_article_501af97b44864dccbe90d15563c76507&context=PC&vid=39UVR_INST:39UVR_VU1&lang=it&search_scope=MyInst_and_CI&adaptor=Primo%20Central&tab=Everything&query=any,contains,heart%20is%20sports%20activity&facet=searchcreationdate,include,2020%7C,%7C2023&facet=searchcreationdate,include,2022%7C,%7C2023&offset=40)
- 5 [https://univr.primo.exlibrisgroup.com/discovery/fulldisplay?docid=cdi\\_swepub\\_primary\\_oai\\_prod\\_swepub\\_kib\\_ki\\_se\\_235029593&context=PC&vid=39UVR\\_INST:39UVR\\_VU1&lang=it&search\\_scope=MyInst\\_and\\_CI&adaptor=Primo%20Central&tab=Everything&query=any,contains,heart%20is%20sports%20activity&facet=searchcreationdate,include,2020%7C,%7C2023&facet=searchcreationdate,include,2022%7C,%7C2023&offset=60](https://univr.primo.exlibrisgroup.com/discovery/fulldisplay?docid=cdi_swepub_primary_oai_prod_swepub_kib_ki_se_235029593&context=PC&vid=39UVR_INST:39UVR_VU1&lang=it&search_scope=MyInst_and_CI&adaptor=Primo%20Central&tab=Everything&query=any,contains,heart%20is%20sports%20activity&facet=searchcreationdate,include,2020%7C,%7C2023&facet=searchcreationdate,include,2022%7C,%7C2023&offset=60)

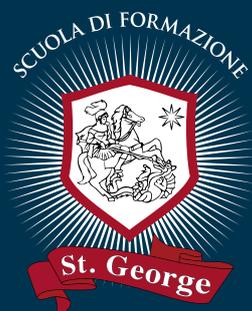




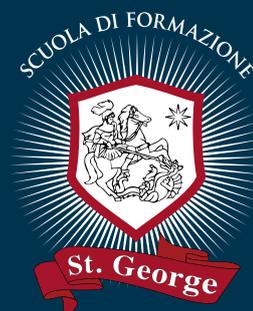
ASSOCIAZIONE  
TOSSICOLOGI E TECNICI  
AMBIENTALI



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



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



## Mele dell'Alto Adige

# Un percorso sensoriale per degustare le mele



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

La mela (*Malus domestica*) ha una storia antica: nasce, a quanto sappiamo, in Asia centrale, dalle parti dell'attuale Kazakistan, intorno al Neolitico, diffondendosi rapidamente in area medio-orientale e mediterranea grazie ai suoi semi, ospitati nell'intestino dei cavalli.

Oggi, insieme all'uva, rappresenta certamente il frutto più caratterizzante la cultura alimentare occidentale e, per questo, accogliamo con grande interesse l'iniziativa di insegnare ad apprezzarne le virtù organolettiche di un frutto dalle ben note caratteristiche salutistiche.

La campagna "*Un mondo oltre la mela. Esperienza di gusto europea*", prevede una serie di attività di formazione e promozione che, in

collaborazione con alcune figure professionali specializzate, come i sommelier della mela, presentano una guida per imparare a degustare le mele, anche a casa, e orientarsi tra le tantissime varietà attivando tutti e cinque i sensi.

Nell'immaginario collettivo le degustazioni riguardano tendenzialmente prodotti stagionati e con diverse fasi di lavorazione come il vino e il formaggio, ma nella realtà possono includere anche le mele.

Ogni varietà di mela, infatti, racconta una storia sensoriale e offre un'esperienza gustativa unica, da variare nel corso dell'anno a seconda della disponibilità stagionale: dalla classica Mela Alto Adige IGP, come ad esempio Gol-





den Delicious e Granny Smith, alle più esclusive mele Club, come Kanzi®, envy™, yello®. Scopriamo allora come si degusta una mela.

### I TRE CRITERI PER DEGUSTARE UNA MELA

È possibile riconoscere le proprietà organolettiche di una mela attraverso tre criteri principali: la struttura, il gusto e l'aroma.

La struttura di una mela può essere descritta tramite cinque sottocategorie: la durezza della polpa, che può variare a seconda della forza necessaria ad effettuare il primo morso; affinando l'udito, si può percepire la croccantezza; durante la masticazione, infine, si può definire e riconoscere la succosità, lo spessore della buccia e anche la finezza della polpa. Il gusto di una mela si definisce invece su una scala che va da dolce ad aspro, e nella maggior parte dei casi è una combinazione di entrambi. Per esempio, una mela envy™ si distingue per la sua dolcezza intensa; una Fuji invece ha un gusto dolcissimo connotato però anche da una punta di acidità.

Arriviamo infine all'ultimo criterio, l'aroma. I primi sentori degli aromi di una mela si percepiscono nell'odore e vengono poi confermati in bocca, durante la masticazione. La ruota degli aromi (vedi immagine) aiuta a classificarli e a definirli in sette macro famiglie. Ad esempio,

la mela yello® evoca sentori di frutti tropicali, mentre una Cosmic Crisp® si caratterizza per degli aromi prevalentemente fruttati e agrumati.

### LE CINQUE FASI DELLA DEGUSTAZIONE

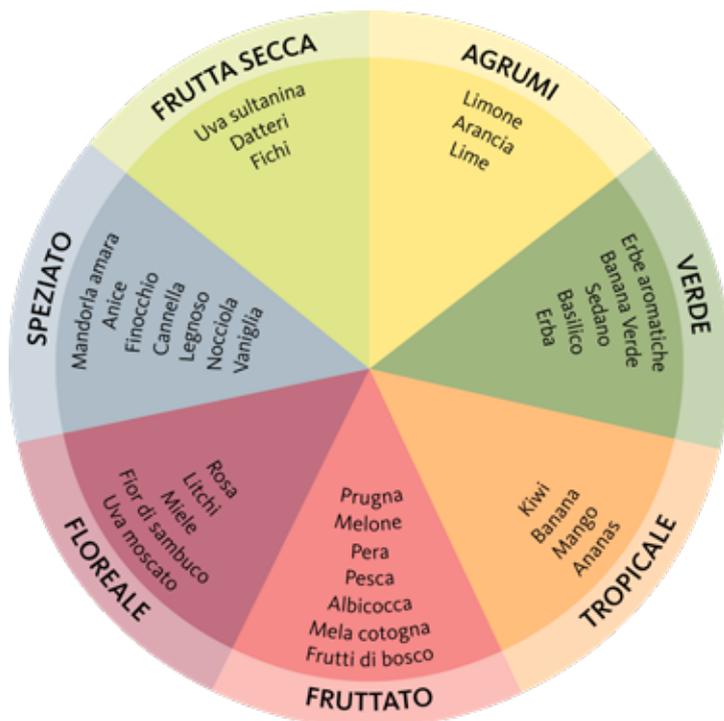
Ora che i criteri sono definiti, possiamo cominciare con la degustazione vera e propria. Per prima cosa, è necessario selezionare almeno due diverse varietà di mele, assicurandosi che siano mature e di buona qualità.

#### FASE 1: OSSERVARE

Si comincia con la vista, analizzando l'aspetto esteriore delle mele, dalla forma del frutto alle caratteristiche della buccia. Il primo elemento che colpisce è sicuramente il colore della buccia, affinando l'osservazione si può notare l'eventuale presenza di lenticelle (i piccoli pori che favoriscono la respirazione della mela) ed eventuali striature.

#### FASE 2: ANNUSARE

Successivamente l'olfatto permette di esplorare tutti i diversi aromi che provengono da una mela. Inspirando lentamente, gli aromi riconoscibili possono essere quelli di agrumi o frutti tropicali, quelli verdi, fino a raggiungere note speziate.



### FASE 3: ASCOLTARE

Mettendo in bocca uno spicchio di mela, al primo morso, l'attenzione viene posta sul grado di intensità del suono emesso durante la masticazione; si nota se la mela è più o meno croccante.

### FASE 4: PERCEPIRE

In questa fase, l'attenzione viene posta sulla durezza e la persistenza della polpa e della buccia della mela, ossia il tempo necessario a completare la masticazione. Viene percepita anche la croccantezza e la succosità della mela.

### FASE 5: SENTIRE IL GUSTO

Masticando la mela, viene percepito il gusto che può essere dolce, mediamente dolce o acido o anche bilanciato. In bocca, prosegue anche l'analisi degli aromi specifici che caratterizzano ciascuna mela. Seguendo questi cinque passaggi, diventa semplice organizzare una degustazione di mele anche a casa, mettendo alla prova tutti e i cinque i sensi.

### SAPORE E... BENESSERE

Oltre a regalare un'esperienza gustativa unica, la mela è da sempre promossa dai nutrizionisti come un alimento da dieci e lode (ricordiamo il motto popolare: «una mela al giorno toglie il medico di torno»). Infatti, le mele sono uno dei

frutti con il minor apporto calorico: una mela di medie dimensioni (150 g grammi di peso) apporta solo 70 Kcalorie (fonte Crea). Merito della combinazione tra basso contenuto di grassi (0,2%) e alto tenore di acqua (rappresenta oltre l'86% del peso di un frutto), che le rende estremamente dissetanti. E quindi utili anche a chi fatica a bere i due litri di acqua necessari ogni giorno al nostro organismo.

Sul sito web [mondomela.eu](http://mondomela.eu) della campagna è possibile reperire informazioni più dettagliate su come degustare una mela, su abbinamenti sorprendenti con altri ingredienti e ricette sfiziose per ciascuna varietà. Il Consorzio Mela Alto Adige svolge il ruolo di portavoce e coordinatore per oltre 6.000 produttori di frutta, agendo come interfaccia tra questi e le varie organizzazioni coinvolte nella commercializzazione nel settore ortofrutticolo dell'Alto Adige. Tra queste organizzazioni di rilievo figurano il Consorzio delle Cooperative Ortofrutticole dell'Alto Adige (VOG) e l'Associazione dei Produttori di Frutta e Ortaggi della Val Venosta (VIP), responsabili anche della gestione delle Mele Club. Il Consorzio assume il compito di tutelare le 13 varietà di mela a cui è riconosciuto il marchio di qualità europeo "IGP", che ne garantisce la provenienza geografica, il rispetto la tradizionale metodologia di coltivazione e ne assicura la tracciabilità lungo tutta la catena di distribuzione.



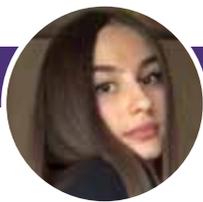
**9 novembre**

# **Giornata nazionale per lo studio delle Geopatie**



**A.T.T.A.**

**Associazione Tossicologi e Tecnici Ambientali**



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

# L'autunno a Tirolo

## Natura da vivere e gustare

Col termine “Tirolo” si pensa subito alla regione storico-geografica tra Austria e Italia, ma questo è anche il nome di un meraviglioso borgo sopra Merano, in Alto Adige. Qui l'autunno è una stagione davvero speciale, in una sinestesia ineguagliabile di colori, profumi e sapori indimenticabili, dove protagonisti sono mele, uva e castagne, le cui piante dominano il territorio di Tirolo, rendendolo ancora più bello in questa stagione dove il verde si trasfigura nel rosso acceso e nell'oro, tra mille sfumature e vivaci contrasti.

I vigneti di Tirolo, che in autunno conferiscono al paesaggio un aspetto magnifico, d'altra parte

però rendono il lavoro dei contadini molto faticoso e difficile, in quanto i ripidi pendii e le terrazze in cui si trovano, spesso non sono raggiungibili dai macchinari, pertanto, gran parte dell'attività viene eseguita manualmente.

La cura attenta e scrupolosa della vite e dei vigneti da parte dei viticoltori, così come i metodi di coltivazione rispettosi dell'ambiente, sono un prezioso contributo alla tutela paesaggistica e della cultura tradizionale della viticoltura locale. I viticoltori sono dei veri e propri “giardinieri paesaggistici” del territorio di Tirolo, avendo anche il compito di esaltare il fascino del paesaggio attraverso la disposizione curata e



©Frieder Blickle



strutturata dei vigneti. Tirolo, trovandosi a circa 600 metri d'altitudine, sorge su una lingua di terra di deiezione morenica situata verso sud, un altopiano assolato ideale per i vitigni di Pinot Bianco, Traminer Aromatico, Pinot Nero, Lagrein, Merlot e Schiava. Tutti vini, oltre ad essere prodotti, sono anche offerti e venduti presso le cantine, i masi e i ristoranti di Tirolo.

In autunno diventa ancora più suggestivo e interessante il sentiero dedicato proprio al vino, che parte dall'Associazione Turistica di Tirolo snodandosi tra i vigneti e le amene colline coltivate. Lungo il percorso si trovano stazioni che "raccontano" fatti e curiosità sulla viticoltura della zona, oltre ad alcune installazioni artistiche, come radici di vite appese in alto, tra cui una dorata a rappresentare la forza, il pregio e il primato di questa pianta.

Un piccolo vigneto collocato sotto Castel Tiro-

lo, inoltre, è stato protagonista di un ambizioso progetto dell'enologo della Cantina di Merano di creare un nuovo vino con una maturazione e un affinamento sui lieviti, un Pinot Bianco che è stato battezzato "Tyrol": un vino complesso che entusiasma per la sua finezza, le note fruttate, la notevole mineralità e il suo considerevole potenziale d'invecchiamento.

VinoCulti – Vivere il vino a Tirolo, la manifestazione che racchiude in sé tutta una serie di appuntamenti che iniziano in primavera e finiscono in autunno, si conclude il 27 ottobre con la Festa in Via del Castello, dalle 11.30 alle 16.00, una celebrazione del raccolto dell'anno che rappresenta un appuntamento fisso per gli amanti dell'autentica cultura enologica, con musica dal vivo, allegria, vino e specialità gastronomiche nel centro di Tirolo.

La fine dell'estate coincide anche con la rac-



colta di un altro importantissimo frutto, tipico dell'Alto Adige: la mela.

La parte del territorio di Tirolo che non è coltivata a viti, lo è a meli, che a primavera la tra-

sformano in un immenso tappeto profumato bianco-rosa con i loro fiori, mentre in autunno la colorano con le foglie e i frutti variopinti.

A Tirolo esiste un sentiero tematico dedicato al frutto della mela, il Sentiero della Mela, una passeggiata piacevole e poco impegnativa che attraversa i meleti di Tirolo, con cartelli e installazioni interessanti su storia, varietà, produzione, coltivazione e curiosità sulla mela.

L'Alto Adige è una regione boschiva al 50%, ideale per la crescita dei castagni e anche a Tirolo ci sono diverse zone con castagneti. In autunno, questi imponenti alberi, regalano i loro gustosissimi frutti, le castagne, un tempo alimento fondamentale nella dieta contadina. Dalle castagne, infatti, si ricavava farina, con cui si facevano pane, pasta, dolci e polenta. La castagna in Alto Adige da sempre è presente nelle ricette autunnali, soprattutto nel periodo del Törggelen, un'antica usanza che





ha origine già dal medioevo: i contadini, dopo un'intensa giornata di lavoro nelle vigne, si recavano a bere un buon bicchiere di vino novello e a mangiare castagne presso un Buschenschank (la tipica osteria contadina così chiamata perché un busche, cioè una frasca verde, appesa al suo ingresso, ne indicava l'apertura agli avventori). Oggi, il Törggelen, che si gusta da ottobre fino alla metà di novembre, ha assunto una modalità un po' diversa, diventando una sorta di merenda in compagnia di amici e familiari, solitamente dopo una bella passeggiata in montagna, a base di vino novello, carne salmistrata, canederli, Schlutzkrapfen (gli squisiti ravioli tirolesi), castagne e i golosissimi Krapfen ripieni di marmellata.

A Tirolo è possibile provare l'esperienza del Törggelen presso il maso Sandgruberhof, che si trova a circa dieci minuti a piedi dal centro del paese e che conserva ancora l'antica struttura fatta da mura secolari.

In una bella giornata d'autunno, al Sandgruberhof il Törggelen viene servito nel giardino con spettacolare vista panoramica su Castel Tirolo, la valle e le montagne circostanti.

Anche il Wenzlhof, dove il vino è di produzione propria, è un ottimo punto di sosta dove gustare i piatti tipici del menu del Törggelen e dove i bambini possono divertirsi nel parco giochi attrezzato.

Nel Ristoro Zur Dorfmühle i proprietari Manfred e Angelika sono sempre pronti ad accogliere gli ospiti con un piatto di canederli fumanti, Schlutzkrapfen e tutte le altre golosità che prevede un buon Törggelen.

#### **Per ulteriori informazioni:**

[dorf-tirol.it](http://dorf-tirol.it)

**Associazione Turistica Tirolo**

Via Principale 31

I-39019 Tirolo (BZ)

[info@dorf-tirol.it](mailto:info@dorf-tirol.it)

[www.dorf-tirol.it](http://www.dorf-tirol.it)

#### **Press Way - Ufficio stampa**

Tiziano Pandolfi Mob. 338 6820776

[tiziano@pressway.it](mailto:tiziano@pressway.it)

[nadia@pressway.it](mailto:nadia@pressway.it)

## Comunità montane

# Il Museo Etnografico MuEt

## Riscoperta della tradizione per la conservazione e lo sviluppo del futuro



**Elena Beccagutti,**  
Laureanda in  
Psicologia

Nel cuore delle Alpi bresciane, nel comune di Niardo, sta prendendo forma un progetto ambizioso che mira a riscoprire e valorizzare le tradizioni della vita montana: il Museo Etnografico MuEt. L'idea, nata grazie alla visione del sindaco Ivan Markus, è quella di trasformare un edificio storico di via Sommavilla 15, parte del complesso della "Casa del Beato Innocenzo", in un luogo dove la cultura montana possa essere raccontata e trasmessa alle nuove generazioni. La genialità antropica delle comunità montane è alla base di questo progetto. I paesi di montagna, per la loro difficile accessibilità e le rigide condizioni ambientali, hanno sviluppato nel corso dei secoli una capacità straordinaria di adattamento e le popolazioni locali, attraverso inge-



gno, spirito di sacrificio e inventiva, hanno saputo sfruttare le risorse disponibili e creare una rete di saperi unici, tramandati di generazione in generazione. Questo patrimonio antropologico,





fatto di tradizioni, mestieri e rituali, rappresenta un sapere che non deve andare perso, ma anzi, deve essere valorizzato e promosso.

Il MuEt nasce quindi con l'obiettivo di raccogliere, conservare e mettere in mostra le testimonianze della cultura materiale della Valle Canonica, in particolare i beni demo-etnoantropologici. Tra i protagonisti di questo museo ci sarà la collezione etnografica di Francesco Chini, composta prevalentemente da strumenti della tradizione contadina e artigianale dei secoli XIX e XX, molti dei quali legati all'attività dei fabbri Taboni di Niardo.

La direzione delle attività culturali del futuro museo è stata affidata al professor Antonino La Manna, incaricato dalla giunta comunale proprio per garantire una gestione illuminata e attenta alla promozione delle tradizioni locali. Sotto la sua guida, il MuEt non sarà solo un luogo di conservazione passiva, ma un vero e proprio centro di ricerca e innovazione culturale.



Antonino La Manna

L'intenzione è di rendere il museo un punto di riferimento vivo, capace di coinvolgere la comunità locale e di creare un legame profondo tra il passato e il presente.

Il progetto architettonico prevede un allestimen-



Ivan Markus

to che guiderà il visitatore in un viaggio simbolico attraverso la storia e le tradizioni della vita alpina. La mostra permanente sarà organizzata in diverse sezioni tematiche che esploreranno gli antichi mestieri e le attività quotidiane della gente di montagna: dall'agricoltura e l'allevamento, alla lavorazione del ferro e del legno, fino alle attività domestiche e artigianali. Ogni oggetto esposto sarà un testimone diretto del legame tra la vita contadina e il territorio montano, con l'intento di far emergere l'anima stessa delle Alpi camune, oltre che la loro inestimabile tradizione culturale.

Non solo un museo di memoria, il MuEt si propone anche come un laboratorio di idee per il futuro, un luogo in cui la cultura possa diventare motore di sviluppo e identità per l'intera comunità. In questo senso, la decisione di pubblicare un articolo su una rivista culturale è giustificata dalla rilevanza di questo progetto, che non riguarda solo la salvaguardia del passato, ma la costruzione di un futuro consapevole delle proprie radici.

Il museo non sarà dunque solo uno spazio di esposizione, ma un luogo d'incontro, di studio e di ispirazione. Concretizzando l'opportunità per il comune di Niardo e per la Valle Camonica di riscoprire il proprio passato e, al tempo stesso, di proiettarsi nel futuro, mantenendo viva la memoria collettiva e promuovendo le radici culturali come strumento di crescita e innovazione.



# AFFRONTA L'AUTUNNO AL MEGLIO

Con questa **offerta unica di integratori alla Spirulina Ethos**, difendi il tuo organismo e massimizzi le tue prestazioni per un benessere totale ad un prezzo super conveniente.

**SPIRULINA  
ULTRAPURA  
IN CAPSULE** + **2 IMMUNO  
SPIRULINA**



~~112,50€~~  
**82,50€**

## Spirulina 100% italiana

Coltivata in fotobioreattori, ambienti sicuri e controllati, con solo acqua pura e luce del sole, **senza contaminazioni.**

Gli integratori con Spirulina Ethos sono senza zucchero, senza conservanti, senza lattosio e adatti anche ai vegani

L'uso costante e regolare della Spirulina Ethos nella propria alimentazione porta moltissimi benefici al nostro corpo, tra cui spiccano i 6 principali:



**MIGLIORA LE PERFORMANCE  
SPORTIVE E LAVORATIVE**



**FORTIFICA IL SISTEMA IMMUNITARIO**



**AGISCE COME ANTIOSSIDANTE  
E ANTINFIAMMATORIO**



**AUMENTA LA CONCENTRAZIONE**



**RIDUCE LA SENSAZIONE DI FATICA**



**FORNISCE UN ALTO CONTENUTO PROTEICO**

### **Caratteristiche dei prodotti inclusi nell'offerta:**

Immuno Spirulina è l'integratore unico che combina il potere della Spirulina Ethos 100% italiana con la vitamina C e l'Acerola, per stimolare la risposta immunitaria e la produzione di linfociti (globuli bianchi) con un supporto nutrizionale completo per l'organismo.

La Spirulina Ultrapura racchiude tutto il potere della Spirulina Ethos in comode capsule.



### **APPROFITTA SUBITO DELL'OFFERTA!**

Inquadra con la fotocamera del tuo smartphone questo QR Code o Visita la pagina



[www.ethosostenibile.com/pages/ndmagazine](http://www.ethosostenibile.com/pages/ndmagazine)

## La suscettibilità alle infezioni nello sportivo

# Il concetto di “open window”



Massimo Enrico Radaelli,  
Direttore scientifico ND

### CONDIZIONE ATLETICA E RISCHIO INFETTIVO

Come ben noto alle cronache sportive, gli atleti devono confrontarsi non solo con gli avversari in campo, ma anche con i “nemici invisibili”, responsabili di malattie infettive, batteriche, virali o fungine, che a volte riescono a limitare anche pesantemente le prestazioni, fino ad impedire la continuità della gara. Le ripercussioni possono essere decisamente gravi, durante campionati professionistici.

Gli appassionati di Ciclismo, ad esempio, ricordano ancora il Giro d'Italia 2017, quando la Maglia Rosa, a causa di un attacco dissenterico, fu costretto a scendere dalla bici e a correre in un campo adiacente, spinto da impellenti necessità fisiologiche, perdendo così, anche se velocissimo... un paio di minuti nei confronti di chi poi vinse la tappa.

Quest'anno il problema ha coinvolto più volte a calciatori, tennisti, sciatori, anche nei momenti più delicati della stagione agonistica: si potrebbe continuare a lungo con la descrizione di aneddoti che, qualche volta, hanno peraltro contribuito a creare l'alone leggendario di sportivi



che, incuranti del rischio, continuavano ugualmente a gareggiare.

Una riflessione emerge però spontanea: come possa il rischio infettivo di fatto aumentare in perfette macchine-uomo quali sono gli atleti professionisti, e la risposta ha un nome preciso: “open window”.

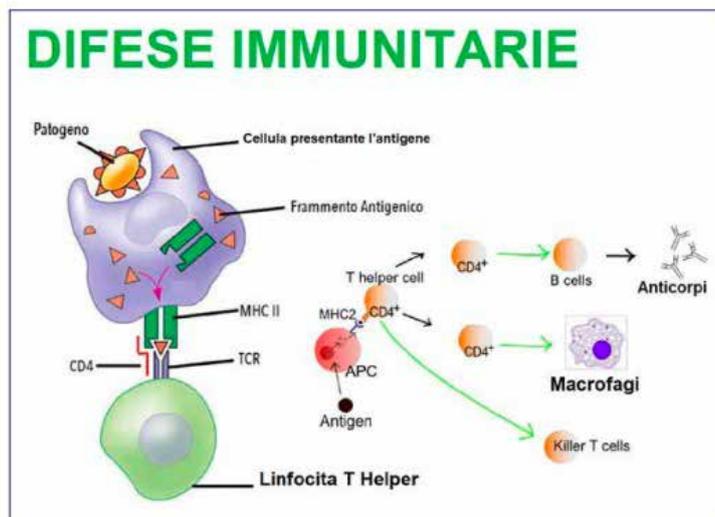
La descriveremo più avanti.

### A PROPOSITO DI IMMUNITÀ

Per “immunità” si intende una condizione di difesa e di resistenza da parte dell'organismo nei confronti di malattie; può essere congenita o indotta ed è principalmente, ma non unicamente, mirata alla difesa nei confronti di microrganismi patogeni riconosciuti come “pericolosi”.

Le tappe fondamentali del processo si fondano sul riconoscimento del “nemico” e sulla identificazione precisa fra “invasore” e strutture facenti parte dell'organismo. Se la discriminazione fra “non self” e “self” non è precisa, il sistema immunitario può arrivare ad attaccare l'organismo (patologie autoimmuni).

La prima fase consiste quindi nel riconosci-



mento e nella memorizzazione del “non self”, mentre la seconda comporta la distruzione dello stesso.

- Il riconoscimento è affidato a cellule della serie bianca del sangue, i linfociti;
- la distruzione è invece compito degli stessi linfociti e di altre cellule, i macrofagi e i neutrofil.

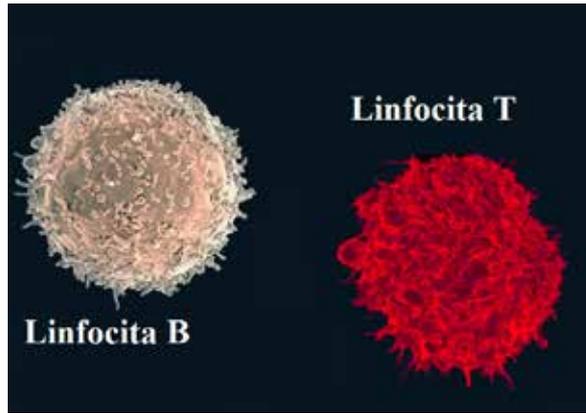
Si identificano tre tipologie immunitarie:

1. **Immunità umorale**, rappresentata da molecole presenti nel sangue (anticorpi, o immunoglobuline) e dalle proteine del complemento, che svolgono un ruolo adiuvante aspecifico dell'attività anticorpale.
2. **Immunità cellulare**, affidata a cellule, i fagociti, che comprendono neutrofil e macrofagi, guidati nella propria attività dagli anticorpi. Ai macrofagi, in particolare, è affidata la *fagocitosi*, espressione dell'immunità “innata”.
3. **Immunità specifica**, affidata ai linfociti, attivati dal contatto diretto con i patogeni o indirettamente da proteine e peptidi non self.

## LINFOCITI

I linfociti rappresentano il 25-30% dell'intera popolazione leucocitaria. In base alla morfologia, sono classificati in *grandi* e *piccoli*. I grandi sono i “linfociti natural killer” (NK), mentre i piccoli si suddividono in Linfociti B e linfociti T.

La risposta immunitaria acquisita si esplica solo dopo attivazione della risposta innata, poco specifica ma rapida.



La vita media dei linfociti è breve come per tutti i globuli bianchi, però alcuni di essi persistono a lungo nell'organismo, come “memoria” contro agenti esterni che hanno già attaccato l'organismo, in modo da garantire una risposta immunitaria efficiente.

I linfociti, così come tutti i leucociti, si sviluppano nel midollo osseo da un comune progenitore linfoide, in un processo definito linfopoiesi; i linfociti B maturano nel midollo osseo, mentre i linfociti T nel timo.

Svolgono la loro attività nel sangue, nella linfa e in organi linfoidi (milza e appendice ileo-cecale). I linfociti costituiscono il 10-45% dei leucociti circolanti: quando il numero di linfociti scende, anche transitoriamente, aumenta la probabilità di contrarre patologie infettive

## UNA FINESTRA APERTA ALLE INFEZIONI DELL'ATLETA: “OPEN WINDOW”

Sia nel corso di lunghe competizioni, come nel corso di manifestazioni sportive in genere, che comportino prestazioni ravvicinate, risultano molto frequenti le patologie infettive, soprat-

## FAGOCITOSI



## Microrganismi patogeni



Virus



Batteri



Micromiceti

tutto respiratorie e intestinali: il contagio può avvenire per aero-trasmissione di patogeni, per ingestione di acqua o cibi contaminati, per contatto con superfici o per condivisione di oggetti. La variabile individuale va sempre e comunque ricercata a livello immunologico.

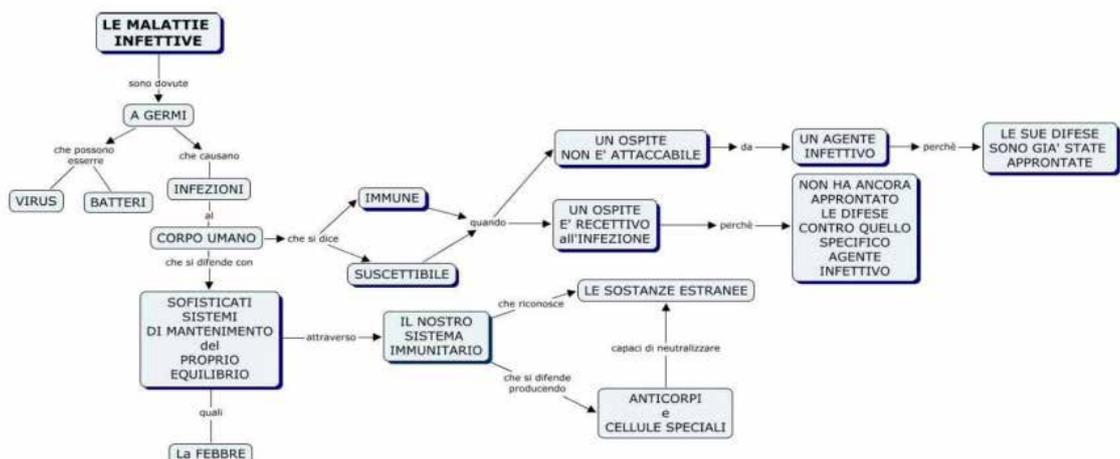
Il sistema immunitario di chi pratica attività sportive a livello professionale è normalmente più “forte” rispetto ai soggetti “normali”, può però andare incontro a problemi transitori, dopo intenso l’intenso *stress* fisico delle situazioni sopra descritte, tali da non garantire una adeguata risposta verso gli agenti patogeni: è ormai noto che la concentrazione linfocitaria complessiva si riduce nella fase post-esercizio, provocando un calo generalizzato dell’attività immunitaria, definito “**open window**” (“**finestra aperta**” alle infezioni). Si tratta di una condizione comune anche ad altre situazioni di

*stress* (chirurgico/traumatico ma anche di origine psicologica, quale la situazione di stress legata a forti emozioni negative), rappresentando, di fatto, una sorta di “**immunosoppressione temporanea**”, responsabile di maggiore suscettibilità alle infezioni di qualsiasi origine.

La particolare suscettibilità infettiva durante la fase di “open window” ha durata molto variabile, potendo oscillare tra 3 e 72 ore, in funzione del livello di immunità basale del soggetto, e rende particolarmente a rischio eventi sportivi impegnativi che siano ravvicinati (ad esempio: tappe di corse ciclistiche, partite di calcio infrasettimanali), soprattutto quando la successiva inizia durante il periodo di incubazione.

Quanto al “momento” del potenziale contagio, va osservato che questa fase di riduzione delle difese immunitarie viene a coincidere con situazioni in cui la possibilità di entrare in contatto

## Malattie infettive





con microrganismi patogeni è particolarmente elevata, quali abbraccio dei tifosi, trasferimento in bus coi compagni di squadra, permanenza negli spogliatoi con altre persone, utilizzo di docce e conseguente inalazione di particelle aerosoliche contaminate, permanenza in ambienti con aria condizionata, pernottamento in camere d'albergo non adeguatamente disinfettate, tutte condizioni che evidenziano:

- il ruolo fondamentale di adeguate strategie di disinfezione ambientale programmata (ce ne occuperemo prossimamente);
- l'assoluta importanza di rinforzare le difese immunitarie.

## STRATEGIE NATURALI PER IL SOSTEGNO IMMUNITARIO

### Alimentazione

L'alimentazione riveste un ruolo per difenderci da infezioni sostenute da microrganismi patogeni, che siano aerotrasmesse, da contagio diretto, o a trasmissione alimentare (tossinfezioni). In ambito-alimentazione rientrano anche l'approccio **enzimologico biodinamico**, con protocolli specifici di **Terapia Complementare Enzima-**

**tica** (TCE) messi a punto utilizzando particolari preparati (**Integratori Alimentari Biodinamici**) in grado di contrastare anomalie enzimatiche: ce ne occuperemo prossimamente su questa rivista.

Di sostanze pro-immunitarie, che dovrebbero entrare di diritto nella alimentazione quotidiana, anche dello sportivo, è ricco il mondo vegetale:

- **Liliacee** (come aglio e cipolla).
- **Crucifere** (come cavoli e broccoli).
- **Piante aromatiche** (quali salvia, rosmarino, timo, origano, prezzemolo).
- **Solanacee** (come il peperoncino).
- **Verdura fresca, agrumi e frutta in genere** (ricchi in Vitamina C).
- **Microalghe** (in realtà: cianobatteri, quale la **spirulina**, di cui è ormai riconosciuta, una importante azione di stimolo linfocitario, fondamentale supporto delle difese immunitarie).

La spirulina può essere aggiunta a crudo sotto forma di scaglie o polvere su primi piatti o misti di verdura, cereali, legumi, oppure utilizzata in capsule o compresse, ad un dosaggio giornaliero di almeno 6-10 grammi. La spirulina contiene Ferro e Magnesio, importante sostegno alle cellule immunitarie, e Ficocianina una sostanza capace di incrementare la produzione di anticorpi. Unica raccomandazione: utilizzare esclusivamente spirulina "sicura", coltivata in acque controllate (ideale se in fotobioreattori, sistema di produzione chiuso, che garantisce la protezione dalle contaminazioni esterne). Prodotti a basso costo, provenienti soprattutto dall'estero, comportano infatti il rischio, reale e documentato, che la "microalga" possa essere contaminata da inquinanti ambientali, facilmente assimilabili dal nostro organismo.





## A lezione di filosofia «con» e «dai» ragazzi

La conversazione filosofica con Bianca di 9 anni e Teodora di 11 è stata incentrata sulla figura di Socrate. Sono stati presi in considerazione alcuni concetti socratici come: 1) se si conosce il Bene non si può far altro che perseguirlo;

2) la vera sapienza è la consapevolezza della propria ignoranza;

3) il dialogo aiuta ad arrivare alla verità.

Si è parlato di ignoranza, presunzione, conoscenza, sapienza, saggezza, istruzione, Sapere e saperi.

Sono state fatte alcune riflessioni su Internet e su quanto possa essere utile e dannoso.

### La rielaborazione di Teodora:

La conoscenza è quando sai una cosa “scientificamente provata” per esempio che i dinosauri sono vissuti milioni di anni.

Invece la sapienza è qualcosa di più profondo quando per esempio sai cos'è la felicità oppure la rabbia.

La conoscenza che ci da internet è molto ampia, ma anche superficiale se non si sa dove cercare esattamente.

Qualsiasi cosa noi cerchiamo su google, lui ci risponde, ma non posso chiedere a google di darmi la sapienza, perché quella viene dal cuore.

Non bisogna subito arrivare a internet.

Prima è bene interrogarsi e chiedersi: perché sto andando a cercare una cosa su google?

È così urgente?

Forse prima posso usare le mie conoscenze, oppure un libro.

Non bisogna andare verso la soluzione più semplice.

L'ignoranza invece è quando non si vuole apprendere qualcosa: più facilmente quando non si conosce una materia o una disciplina... C'è anche chi è presuntuoso ovvero chi dice

di sapere tutto, invece è un grande ignorante. Socrate diceva che le persone che fanno del male alla società lo fanno perché non conoscono il bene: io sono perfettamente d'accordo perché probabilmente le loro famiglie non gli hanno mai dato un po' di tempo e di affetto.

### La rielaborazione di Bianca

La conoscenza può voler dire conoscere una persona profondamente e conoscere i suoi lati buoni o i suoi lati cattivi, quali sono le sue preferenze, ecc...

Noi bambini non siamo sapienti ma abbiamo molta fantasia che purtroppo delle volte gli adulti perdono. Oltre a questo, abbiamo anche nuove idee.

Purtroppo esistono persone ignoranti, ciò significa che non si interessano di argomenti importanti e per questo vanno subito a cercare le risposte su internet.

Però internet non sempre dà risposte giuste o complete, ma noi pensando siano corrette le andiamo subito a dire in giro senza interessarci ai libri che uno scrittore scrive per toglierci un po' di ignoranza.

A volte la vita ci dà una grande possibilità, cioè di parlare con qualcuno e scoprire cose nuove che noi ancora prima non sapevamo.

Ritornando al discorso della conoscenza, possiamo dire che nel mondo e in una spiegazione non c'è una sola verità. Secondo me chi pensa che ci sia un'unica verità, potrebbe diventare un po' presuntuoso.

Finisco questo testo ringraziando le persone che l'hanno letto e spero che il mio ragionamento sia piaciuto.

P.S.: Visto che ho parlato “secondo me” consiglieri di ascoltare una canzone di Brunori che si intitola “SECONDO ME”.





## Consigli per la lettura

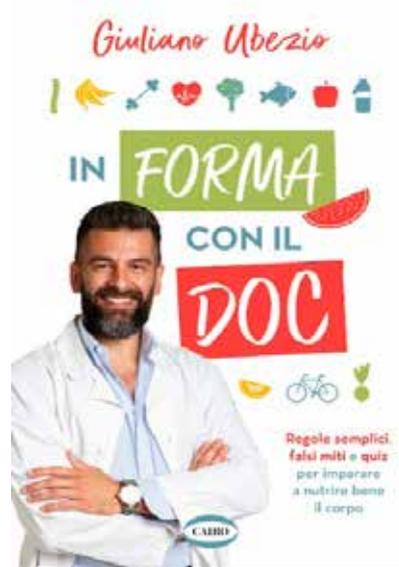
a cura di **Lorenzo Federico Radaelli**,  
Comitato Scientifico di ND

**Giuliano Ubezio**

# IN FORMA CON IL DOC

Cairo Editore

Sensi di colpa da sgarri estivi? voglia di rimettersi in forma? in libreria e in tutti gli store digitali da settembre **“In forma con il doc”**, il libro del Dietista più famoso di Instagram Giuliano Ubezio (“Doc Giuliano”), il manuale perfetto per imparare a nutrire bene il proprio corpo. “Regole semplici, falsi miti e quiz per imparare a nutrire bene il corpo”, un viaggio per scoprire tutti i segreti per ottenere uno stile di vita equilibrato e salutare attraverso poche, piccole accortezze. Quali diete possiamo seguire? I carboidrati sono davvero nemici? Come possiamo gestire l’apporto calorico in base alle nostre esigenze? Le risposte a tutte queste domande sono racchiuse nelle pagine di questo manuale che si pone l’obiettivo di diventare una



guida costruita sulla solida esperienza di Doc Giuliano, maturata in oltre vent’anni di esperienza. Che l’obiettivo sia quello di perdere qualche chilo dopo gli sgarri estivi, di scegliere una dieta che possa supportare il rinnovato impegno nell’ambito di un’attività fisica, oppure solamente la volontà di imparare a nutrire bene il nostro corpo, questo è il libro perfetto! Una panoramica completa dei principi fondamentali dell’alimentazione, evidenziando l’importanza di scegliere cibi nutrienti, freschi e non processati, e illustrando gli effetti benefici che un programma alimentare corretto e il giusto movimento possono avere sul nostro organismo. Rimettersi in forma non vuol dire soltanto diete ferree e rinunce, spesso basta infatti prendere coscienza di cosa serve davvero al nostro corpo sfatando anche i falsi miti legati all’alimentazione. La consapevolezza diventa così la parola chiave per imparare a conoscerci e a conoscere il nostro organismo. Questi sono quindi i pochi ed essenziali ingredienti per ripartire e imparare anche a stare meglio. Parola di doc! *“Partendo dalla mia esperienza quotidiana, in ambulatorio, e dalle domande che mi pongono i miei pazienti, in queste pagine cercherò di fare un po’ di chiarezza su ciò che si intende per alimentazione corretta e stile di vita sano, dispensando consigli pratici e provando a rispondere alle curiosità più disparate. In forma con il Doc è un libro per chi vuole vivere meglio, per chi tiene alla propria salute, per chi è curioso di esplorare questa parte fondamentale della propria vita.”*

Chi è “Doc Giuliano”: Laureato nel 2003 come dietista a Milano, si specializza nella dietoterapia con particolare attenzione per i soggetti in stato di sovrappeso e obesità. Lavora come libero professionista dal 2004 presso diversi studi tra Arese, Milano e Roma. Per 8 anni gestisce una scuola di cucina amatoriale, potendo così unire la sua passione per la cucina e il suo lavoro. Partecipa come ospite tv a programmi come Il Mio Medico (TV2000), Detto Fatto (Rai 1), The Real Italia (La7), Quelle brave ragazze (Rai 1), È sempre Cartabianca (Rete 4). Durante il Covid ha iniziato a implementare la sua attività sui social, in special modo su Instagram, come doc\_giuliano, con i suoi contenuti che sono un mantra per chi vuole essere sempre in forma. Dal 2022 ha fondato il Centro Italiano di Nutrizione a Milano, punto di riferimento multidisciplinare per la cura del sovrappeso e obesità (e quello che concerne il mondo della nutrizione), offrendo tutto ciò che a oggi è disponibile per un corretto dimagrimento e stile di vita sano.



I.S.F.O.A.

**SUCCESSO**

**PROSPETTIVA**

**Consegui 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



## Messaggi in bottiglia

a cura di **Paola Cadonici**



*Chi desiderasse inviare un messaggio alla dott.ssa Paola Cadonici può farlo pervenire a direzione.scientifica@ndmagazine ed avrà una risposta nella rivista.*

### La forza di Sansone

La concentrazione di tutte le risorse in un solo aspetto è pericolosa tanto in campo finanziario quanto esistenziale. Sansone aveva tutta la forza nei capelli e a Dalila è bastato tagliarglieli per renderlo debole, vulnerabile e incapace di difendersi. Pinocchio si è lasciato convincere a seminare tutte le monete d'oro ricevute da Mangiafoco nel "Campo dei miracoli", un fazzoletto di terra benedetta che si trova solo nel paese dei Barbagianni<sup>1</sup>. Cosa ha ricavato dal suo incauto investimento è risaputo. Una pubblicità televisiva ricorda quasi ogni giorno la forza della connessione.

Se ormai tutti, piccoli e grandi, sono sempre connessi, non è azzardato affermare che la tenuta della quotidianità è legata a quella della fibra. I vecchi d'oggi non corrono certo il rischio di concentrare tutta la loro forza esistenziale nella connessione. E se fosse un vantaggio? Bisogna avere i capelli bianchi per sentirsi come marziani in un mondo che dialoga solo con la tecnologia. Ormai ogni aspetto della vita sociale, dalla prenotazione dei



biglietti per una mostra allo Spid, dalla richiesta di un rimborso allo sconto al supermercato, passa attraverso un tipo diverso di App da scaricare. È quindi sottinteso che ogni cittadino debba acquistare uno smartphone e poi potenziarlo con continue aggiunte di memoria o cambiarlo spesso perché le App lo rendono in fretta inservibile.

Come non vedere dietro tale obbligatorietà la lunga mano delle lobby che portano avanti gli interessi dei colossi tecnologici influenzando le scelte della politica?

"A pensare male degli altri si fa peccato-dice un proverbio-ma spesso si indovina".

L'intero bestiario umano d'oggi sembra stipato in una sorta di serraglio esistenziale, che nella sua inquietante stranezza riesce a fare sentire tutti soli, indipendentemente dal numero di persone presenti e dalla loro età. Ognuno può contare su un oggetto, che può essere di conforto o di sconforto: il telefonino. Mentre i vecchi se ne servono a fatica e arrancano nelle situazioni di prenotazioni (ormai tutte), i bambini, i ragazzi e gli adolescenti lo usano in modo indiscriminato come sostituto dell'Altro, del Gioco, della Creatività, di se stessi...

Se dal punto di vista tecnologico i vecchi sono come asini refrattari all'apprendimento tecnologico, i bambini, i ragazzi e gli adolescenti assomigliano a pecore capaci solo di seguire il gregge-sempre-connesso. Difficoltà diverse: i vecchi trovano difficoltà a visitare una città d'arte, perché la tassa si paga solo con una App, possono rimanere a bocca asciutta in un ristorante che dialoga solo con il codice "QR" e i giovani rischiano di non scoprire che il mondo è nel mondo e non solo sul telefonino.

### I Classici declassati

Una pubblicità televisiva propone una "furbata" doppiamente vantaggiosa: si possono guadagnare tanti bei soldini liberandosi delle cose che non hanno senso e tra queste ci sono anche i Classici. A che pro tenerli? Leggerli una volta basta e avanza. Grazie all'infelice pubblicità i Classici declassati, sono messi sullo stesso piano di Gialli, e nemmeno troppo interessanti, da chiudere con

sollievo. A che pro riaprirli, una volta scoperto che l'assassino è il maggiordomo?

“Voglio trovare un senso a questa vita/ anche se questa vita un senso non ce l'ha/” canta Vasco Rossi<sup>2</sup>. Come non condividere la sua fatica esistenziale! Il senso della Vita è sempre più difficile da trovare in una battaglia quotidiana contro la Comunicazione Mediatica, un nemico invisibile e potente capace di spuntare le nostre lance migliori, i Classici. I Classici, che insegnano a non smettere mai di cercare il senso della Vita, nonostante le difficoltà e lo sconforto. I Classici messi alla stregua degli oggetti che non hanno senso. I Classici!

## I ragazzi del “senza”

Si sta diffondendo una triste consuetudine tra i giovanissimi di 13-14-15 anni.

Loro la chiamano scherzosamente il “Trombamico” ed è il sesso tra due persone amiche, che prima e dopo continuano a rimanere tali. C'è poco da stare allegri!

Grazie al tam tam della rete, la notizia della modalità diventa virale, per usare un termine in voga. Tutti la conoscono, tutti la vogliono provare per poterlo sbandierare sui social e diventa Costume. Un triste Costume.

La Vita, quella da vivere e non da sciupare, si costruisce su valori importanti, che non possono essere gettati alle ortiche per una leggerezza modaiola. I valori, quelli veri, richiedono impegno e sacrificio, ma alla lunga pagano. Privati degli amici, dei filarini, delle cotte, delle sbandate, delle speranze, delle delusioni, dei sogni, i beneficiari del “Trombamico” non sono né furbi né fortunati, sono solo i poveri ragazzi del “Senza”. Non conoscono l'Amicizia, l'Amore, il Sogno, l'Attesa, la Fatica, la Pazienza, il Dolore. E il sesso? No, nemmeno quello. Per viverlo prima del tempo e consumarlo con lo spirito dell'usa e getta devono svuotarlo di ogni significato emotivo e ridurlo alla stregua di un giochino divertente adatto a ogni età, Sì, sono davvero i ragazzi del “Senza”. Cosa abbiamo fatto? Lasciando incautamente nelle loro mani il telefonino, non li abbiamo resi padroni del mondo, ma li abbiamo privati del loro mondo, della speranza nel loro futuro.

## Istigazione al consumismo

La Realtà riserva più sorprese dell'Immaginazione. Siamo abituati a vedere dei bambini che fanno i capricci nei negozi per avere questo o quel giocattolo e sfoderano i loro effetti speciali per sfinire chi li accompagna, ma una mamma che insiste per costringere la figlia a prendere un gioco non si era ancora visto. Rivediamo con la moviola del ricordo la scena che è fresca di pochi giorni.

In una edicola-carto-libreria è entrata una giovane donna con la sua piccola di circa quattro anni.

La signora, dopo aver acquistato una rivista, si è rivolta alla figlia invitandola a scegliere un gioco ma, visto che non sembrava interessata a nulla, per vincere la ritrosia ha cominciato a insistere caldeggiando una scatola di trucchi.

La bambina, che continuava imperterrita nel suo no, di malavoglia alla fine ha accettato ciò che la mamma le aveva imposto.

La situazione è un compendio di tutto ciò che non si dovrebbe fare a livello educativo e vale la pena di utilizzarla nella moviola della riflessione.

La mancanza di richieste in un luogo che sembra “il paese dei balocchi”, il rifiuto a qualcosa che viene offerto, l'atteggiamento imbronciato... tutto fa pensare a un disagio e a un bisogno di attenzioni. Diverse domande si affacciano nella mente di chi si occupa di Educazione da una vita:

Perché la bambina si era chiusa in se stessa e non era interessata a nulla? Era per quello che aveva vissuto prima di uscire di casa o per quello che l'aspettava? Quello strano atteggiamento era un'assoluta novità o era abituale? La mamma si è chiesta cosa nascondesse? In assenza di dati concreti, ogni risposta sarebbe un'illusione.

Qualcosa di certo c'è: l'infelice scelta del gioco.

Oggi le bambine non si comportano da bambine, non vestono da bambine, non giocano a truccarsi, ma si truccano come se fossero delle donne in piccolo ed escono così conciate con la complicità delle mamme, che non le aiutano a capire cosa possono o non possono permettersi. Veramente le mamme d'oggi fanno molto di più che tollerare dei comportamenti fuori età, li ispirano e li alimentano. Lo fanno per avere non delle figlie da educare ma delle compagne di vanità?

1) Collodi, Pinocchio in Fiabe e racconti, Grandi Tascabili Economici Newton, Roma 1992

2) Vasco Rossi, Un senso, Album Buoni e cattivi 2003

## Artisti e Architetti italiani in Russia

# Giacomo Quarenghi

## Nel 280° anniversario della nascita

**Oleg Yurievich Latyshev,**  
Presidente IMA  
(International Mariinskaya Academy),

**Polina Aleksandrovna Latysheva,** Direttore  
esecutivo IMA  
(International Mariinskaya Academy)

**Mauro Luisetto,**  
Vicepresidente  
Onorario IMA  
(International Mariinskaya Academy)

**Massimo Enrico Radaelli,**  
Vice Presidente  
Onorario IMA  
(International Mariinskaya Academy)



### UN GRANDE ITALIANO IN RUSSIA

Esempio eccezionale di sintesi delle arti, Giacomo Antonio Domenico Quarenghi nacque il 20 settembre 1744 a Rota d'Imagna (Bergamo)

e morì il 2 marzo 1817 a San Pietroburgo, in Russia, dove aveva svolto gran parte della sua geniale e poliedrica attività.

Quarenghi lasciò una ricchissima eredità creativa, come architetto e disegnatore, acquarellista e vedutista, offrendo sempre, nelle sue opere una combinazione di immagini dettagliate del paesaggio cittadino.

In particolare, Quarenghi fu a lungo uno dei rappresentanti più prolifici del palladianesimo nell'architettura dell'epoca di Caterina II di Russi. Nel 1779 la zarina, insoddisfatta degli architetti al tempo al suo servizio, aveva dato incarico al barone Friedrich Melchior von Grimm di trovare architetti italiani: furono scelti Giacomo Trombara e Quarenghi, che giunse l'anno





successivo, in veste di “virtuoso architetto” della corte imperiale. In Russia Quarenghi progettò costruzioni a Pietroburgo, a Mosca e anche in campagna: realizzazioni elencate in una lettera che Quarenghi indirizzò all’amico bergamasco Luigi Marchesi. Il prestigio gli consentì di promuovere il suo stile monumentale, “palladiano”, col risultato che l’incarico, inizialmente della durata di tre anni, venne periodicamente rinnovato.

Questa una sintesi delle più importanti realizzazioni in Russia di Quarenghi.

A Pietroburgo:

- Palazzo Bezborodko (1780-90),
- Collegio degli Affari Esteri (1782-1783),
- Palazzo della Banca di Stato (1783-1800),
- Teatro dell’Ermitage (1782-1785),
- Accademia delle Scienze (1783-1789)

Fuori Pietroburgo:

- Palazzo Inglese di Peterhof (1781-1791),
- Palazzo di Alessandro a Carskoe Selo (1791-1796);

A Mosca:

- Ricostruzione del Palazzo di Caterina,
- Ricovero dei Pellegrini,
- Palazzo di Ostankino (1791-1798).

## LA FORMAZIONE

Fin dalla prima infanzia, Giacomo Quarenghi ebbe modo di osservare il lavoro certosino e sapiente di muratori e costruttori, svolto con amore e grande responsabilità. Nel 1763, quando aveva 19 anni, partì per Roma per padroneggiare i segreti dell’abilità dell’artista,





nella bottega del pittore, disegnatore e teorico tedesco, uno dei fondatori dell'arte del neoclassicismo, Anton Raphael Mengs. Un francobollo del Ministero delle Comunicazioni dell'URSS del 1983 rappresenta «*Autoritratto di Anton Raphael Mengs*» dalla collezione del Museo statale dell'Ermitage, San Pietroburgo. Questo francobollo, così come l'intera serie Hermitage del 1982-1985, ha la filigrana «GE» - l'Ermitage di Stato, nonché un rilievo in rilievo di un portico con atlanti dello scultore Terebenev all'ingresso dell'edificio del Nuovo Hermitage su Millionnaya Street a San Pietroburgo. Successivamente, Quarenghi seguì un corso di studi con il pittore, disegnatore e architetto decorativo italiano, Stefano Pozzi. Animato dalla passione speciale per l'architettura, Quarenghi iniziò successivamente la sua formazione con l'architetto italiano, tardo barocco e primo neoclassico Paolo Posi, entrando in contatto col fiorentino Vincenzo Brenna, con cui avrebbe lavorato nella capitale dell'Impero russo. Un ri-



trato in rilievo di Vincenzo Brenna appare sulla moneta d'argento da 25 rubli della Banca di Russia, emessa il 5 luglio 2017, opera dall'artista E.V. Kramskaya e degli scultori A.A. Dolgopolova (recto) e A.N. Bessonov (retro). A Roma Quarenghi ascoltò con grande interesse un ciclo di lezioni sulla teoria delle proporzioni tenuto dall'architetto francese del periodo di transizio-





ne dal tardo barocco al neoclassicismo, Antoine Derise.

Grazie a ciò Quarenghi cominciò ad interessarsi all'architettura classica. Inoltre, un ruolo importante nella maestria delle abilità architettoniche di Quarenghi, fu svolto dalle incisioni dell'architetto ed eccezionale incisore italiano Giovanni Battista Piranesi, che aveva anche la fama di maestro dell'acquaforte nel genere dei paesaggi architettonici, che avrebbe aiutato



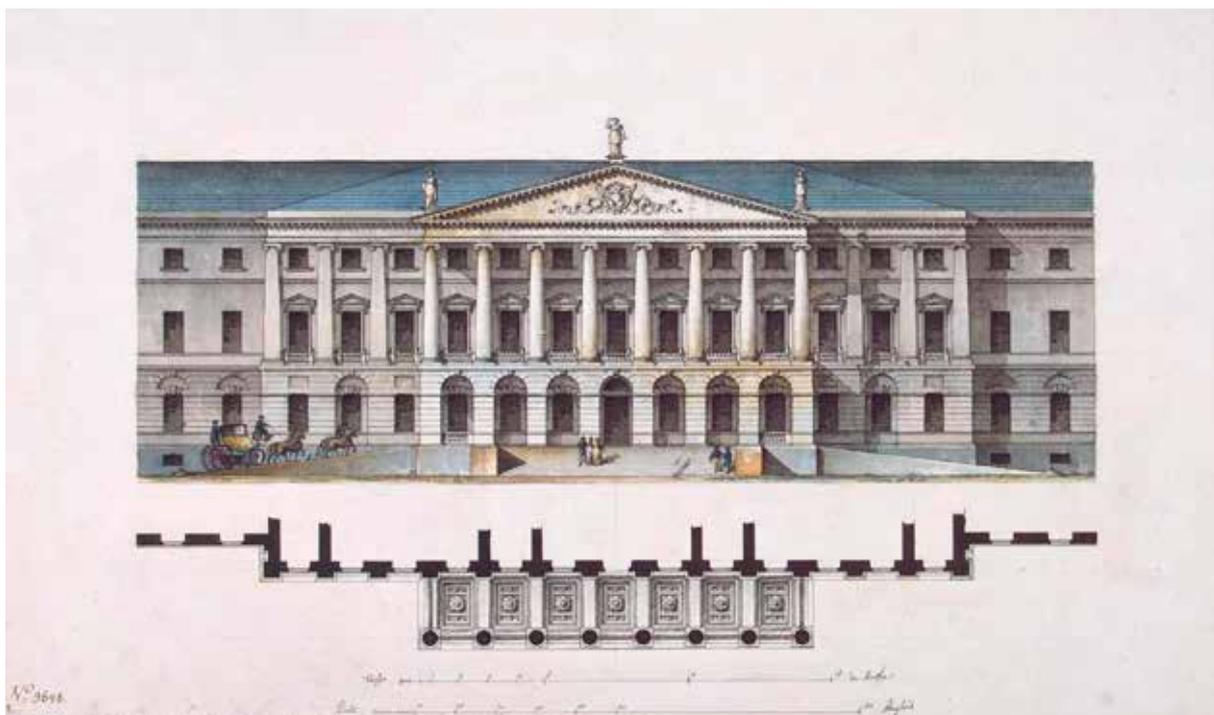
Quarenghi in futuro a diventare un meraviglioso vedutista sul suolo russo.

Il fatto che Piranesi fosse un ricercatore e collezionista di antichità romane, e allo stesso tempo anche un editore di stampe, non poteva non aiutare il giovane Quarenghi.

Fu durante gli studi a Roma che Quarenghi conobbe il trattato dell'architetto italiano tardo rinascimentale della scuola veneziana Andrea Palladio "*Quattro libri sull'architettura*". La conoscenza del trattato di Palladio fu decisiva in relazione a tutta la successiva biografia creativa di Quarenghi.

Sotto la grande impressione che gli fece questo libro, Quarenghi intraprende un viaggio in Europa con l'obiettivo di studiare al meglio l'architettura. Ma Quarenghi non solo viaggia, costruisce. Ad esempio, un'arena a Monaco. E a Vienna, nella casa dell'arciduchessa di Modena, appare una sala da pranzo progettata da



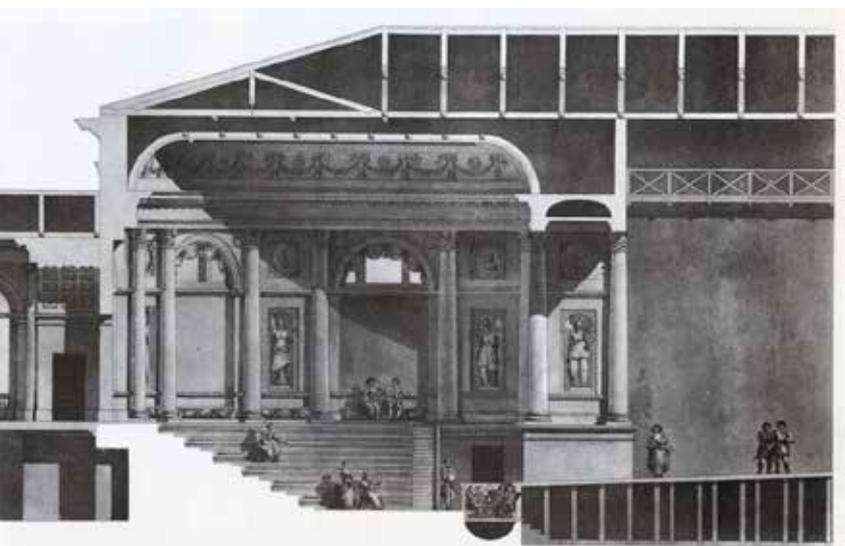


Quarenghi. Viaggiando per l'Italia, Quarenghi conobbe bene gli edifici del suo connazionale e uno dei principali seguaci di Palladio, che lavorò nelle vicinanze di Vicenza, l'architetto di scuola veneziana, Ottone Calderari.

un ottimo esempio sia come architetto del cosiddetto "stile antico", che ricevette il nome di neoclassicismo francese, sia allo stesso tempo – come decoratore, pittore e disegnatore teatrale – un altro meraviglioso esempio di l'attuazione

### RIFERIMENTI STILISTICI

All'arrivo in Russia, Quarenghi continuerà ad ispirarsi ai disegni di vari talentuosi architetti dell'era del classicismo, imparando molto dai disegni di Charles de Vailly, l'insegnante di francese dei famosi architetti classicisti russi: Ivan Yegorovich Starov e Vasily Ivanovich Bazhenov. Charles de Vailly fu per Quarenghi



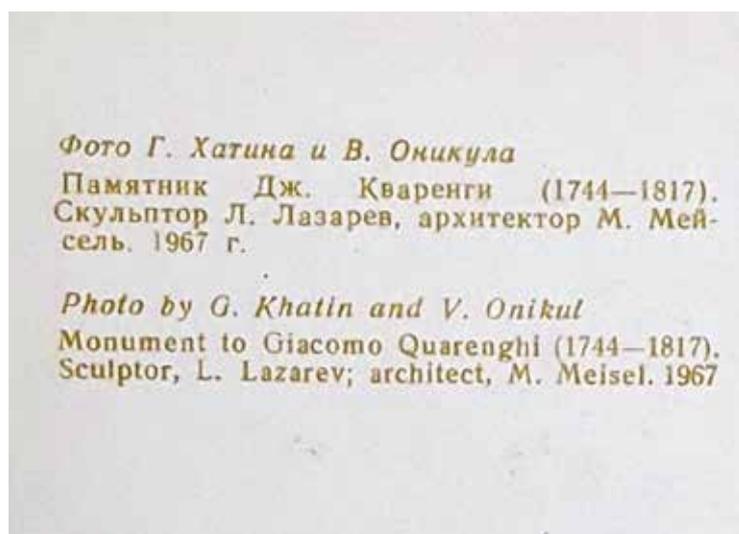


della sintesi delle arti nella sua opera di ampio respiro.

Quarenghi fu anche largamente influenzato dal maestro dell'architettura neoclassica rivoluzionaria francese, l'urbanista Claude-Nicolas Ledoux. Considerando che Claude-Nicolas Ledoux fu il creatore dell'utopismo architettonico, che anticipava una serie di principi chiave del

modernismo, Quarenghi e la possibilità, sulla base dei suoi numerosi disegni, di percepire le audaci decisioni creative del maestro. Da questo eccezionale teorico dell'architettura, un palladiano che fu tra i più celebri rappresentanti della scuola dei "megalomani" che volevano erigere enormi strutture civili che stupissero l'immaginazione di ogni persona per dimensioni e imponenza, Quarenghi seppe ereditare la volontà di creare le creazioni più importanti,

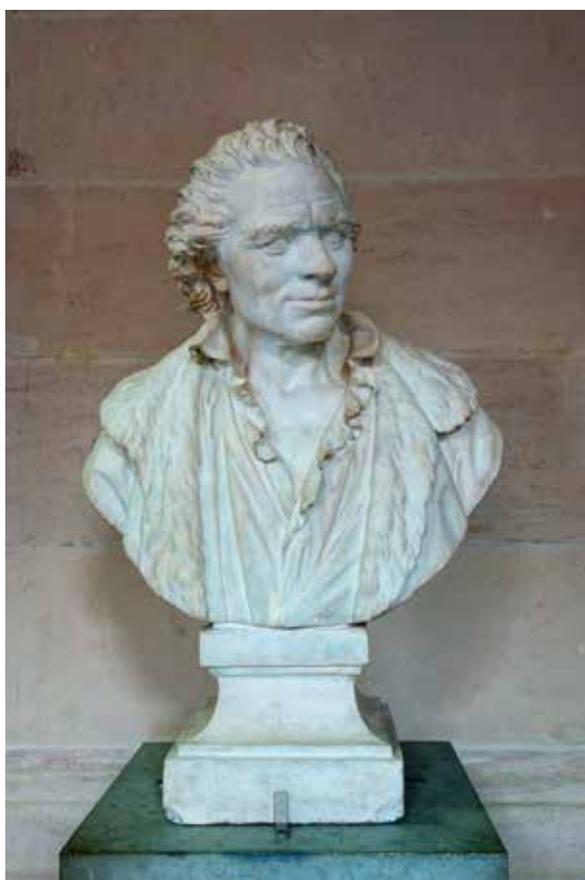




per molti versi eccezionali, nel suo genere, che hanno lasciato un'impronta profonda nel cuore dei discendenti.

L'utilizzo da parte di Quarenghi dei disegni dell'architetto neoclassico francese Etienne-Louis Boullée si basava probabilmente sull'idea intuitiva che l'opera di questo eccezionale maestro avrebbe avuto un'influenza significativa sugli architetti delle epoche successive.

Un altro rappresentante della scuola dei mega-



lomani, la cui opera alimentò la forza del giovane Quarenghi, fu l'architetto del neoclassicismo francese dell'Illuminismo, Jacques Gondoin, amico del già citato Piranesi.

La sintesi delle arti nell'opera dell'architetto palladiano scozzese Robert Adam divenne un inizio stimolante per Quarenghi, poiché questo rappresentante del neoclassicismo inglese era caratterizzato da una combinazione organica dell'opera architettonica vera e propria con la progettazione e la decorazione di interni e mobili. A questo proposito creò l'originale stile artistico «Adam», che rappresentò la prima fase del movimento del «*revival classico*». Seguendo l'esempio ispiratore di Robert Adam, Quarenghi, nel 1769, ricostruì l'interno della chiesa medievale di Santa Scolastica vicino a Roma (città di Subiaco).

A Giacomo Quarenghi è dedicata la moneta d'argento della Banca di Russia da 25 rubli dell'edizione 2012, emessa dalla Zecca di San Pietroburgo. Nella parte superiore del disegno del dritto è possibile vedere la sagoma del Teatro dell'Ermitage, che logicamente completa il maestoso complesso di edifici della residenza reale sull'argine del palazzo a San Pietroburgo. Nel realizzare un progetto per l'auditorium del Teatro Hermitage, Quarenghi satura l'immagine con numerose figure di spettatori, come a suggerire alla committente-imperatrice che il teatro nella sua rappresentazione **era già vivo!** Lo stesso si può dire della sua preoccupazione per l'Istituto Smolny, il cui disegno dimostra



chiaramente che l'autore non vuole limitarsi al livello del disegno, ma sembra introdurre il cliente più alto nelle camere già costruite. Una carrozza trainata da quattro cavalli sta già salendo la rampa, e anche sulle scale dell'ingresso principale sono facilmente visibili figure umane. Smolny apparirà completamente diverso sul francobollo n. 928 dell'edizione dell'ottobre 1927 del giovane Stato sovietico della serie di francobolli n. 296-302 "10° anniversario della Grande Rivoluzione Socialista d'Ottobre", la cui incisione su acciaio è stata realizzata da P. Ksidias basato su un disegno di V. Kupriyanov. La sua versione dentata, denominata in catalogo "298 I", realizzata anche in metallografia su carta patinata, frutterà cifre da capogiro alle aste mondiali. Nella nostra infanzia, la versione non cancellata di questa miniatura era valutata nel catalogo DFA del 1976 per un importo di ottanta rubli, quando lo stipendio di un dipendente con un'istruzione specializzata secondaria, di regola, non superava i 90 rubli.

La serie "Verso il 250° anniversario di Leningrado" inizia con la miniatura n. 2008 nel catalogo di Solovyov, basata su un disegno di E. Gundobin, anch'esso direttamente correlato alla creazione di Quarenghi. Il francobollo dedicato al 300° anniversario di Tsarskoe Selo raffigura il Palazzo di Alessandro, che Quarenghi costruì nel 1792-1796 su commissione dell'imperatrice russa Caterina la Grande. E anche qui vediamo che Quarenghi gravita più verso i "vedata" che verso i disegni formali e asciutti.

Quarenghi ebbe spesso occasione di attingere dalla vita. Grazie a ciò, riuscì a catturare un'abbondanza di monumenti dell'antica architettura russa, da cui sarebbe stato guidato per adattare profondamente e con tatto le sue creazioni al paesaggio architettonico urbano circostante.

In relazione alla discussione sulla sintesi delle arti nell'opera di Quarenghi, sembra opportuno notare il fatto che la grafica architettonica da lui eseguita, compresa quella progettuale, non recava mai l'impronta di distaccata freddezza e di funzionalità strettamente limitata. Al contrario, ciascuno dei suoi disegni o disegni, che impressionarono particolarmente Caterina la Grande e gli altri suoi clienti incoronati, si distinguevano per un modo di esecuzione "vivace", quasi fluido, che evocava sentimenti caldi nello spettatore. Quarenghi cercò di raffigurare le strutture architettoniche da lui realizzate con penna e pennello, in alcuni casi, secondo necessità e ispirazione, ricorrendo anche all'uso di acquerelli e inchiostro.

Nessuna delle sue creazioni era in alcun modo separata dall'ambiente paesaggistico, e veniva



catturata come se emettesse luce, che rendeva l'architettura nordica inizialmente aspra, passata attraverso il crogiolo del talento del genio italiano, indirizzata alle persone, invitandole per guardarlo più da vicino e conoscere le sue caratteristiche il più vicino possibile.

Quarenghi "popolava" quasi sempre ciascuno dei suoi paesaggi urbani, che includevano le sue stesse creazioni, con figure umane, in alcuni casi numerose, facendo capire che la sua architettura non sarebbe mai, in nessun caso, estranea alle persone e non avrebbe sfidato nessuno. il loro atteggiamento indifferente.

Tutto quanto sopra può indicare che la sintesi delle arti nell'opera di Quarenghi poteva alimentare quasi costantemente l'interesse dei clienti e di altro pubblico per le strutture architettoniche da lui create.

Insieme a ciò, alla grafica di Quarenghi va riconosciuto un valore e un'importanza del tutto autonomi per gli amanti dell'arte moderna. Il tempo non è stato altrettanto attento alle strutture architettoniche realizzate da Quarenghi: tenendo conto di ciò, va ricordato che i suoi disegni, schizzi, schizzi, nonché disegni privi di eccessivo formalismo progettuale sono in grado di fornire ai posteri, riconoscenti, una rara opportunità di conoscere pienamente o quasi il patrimonio architettonico di questo unico maestro.

### GLI ULTIMI ANNI

nel 1810 Quarenghi fece ritorno in Italia, a Bergamo, da dove mancava da sedici anni. L'acco-

glienza fu trionfale, con un suo ritratto, opera del pittore Giuseppe Poli, che fu sistemato nel salone municipale, nella apposita galleria riservata ai bergamaschi illustri.

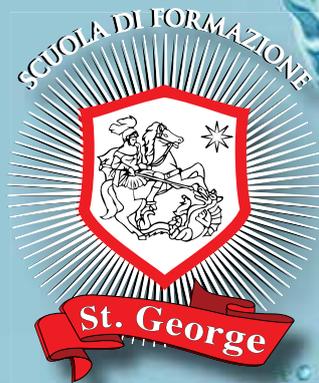
Gli fu anche commissionato un arco trionfale in onore di Napoleone Bonaparte da erigere presso Colognola: l'opera rimase incompiuta e fu successivamente demolita al mutare della situazione politica. Quarenghi ritornò a San Pietroburgo alla fine del 1811, esiliato da un editto napoleonico che gli impediva il rientro in patria. Negli anni successivi lavorò ancora intensamente in quella che ormai era la sua seconda patria: ricordiamo in particolare l'arco di trionfo di Narva, eretto dopo la vittoria russa sull'invasore francese.

Giacomo Quarenghi, morì il 2 marzo 1817 (18 febbraio secondo il calendario ortodosso) e le sue spoglie, riposano nel cimitero del Monastero di Aleksandr Nevskij.

### ICONOGRAFIA

La ricca documentazione iconografica dell'opera di Quarenghi, in minima parte inserita in questo articolo, evidenzia come le realizzazioni di questo grande architetto siano state frequente fonte di ispirazione anche per quella autentica "forma di arte" che è rappresentata dalle monete, e anche dai francobolli emessi dalle poste di molti stati, a marcare l'universalità della figura storica di Giacomo Quarenghi, orgoglio italiano e vanto della secolare collaborazione tra Italia e Russia.





# IDROCOLON TERAPIA

Trattamento  
CON ACQUA  
INFORMATA

**AFFERMA IL VALORE DELLA TUA PROFESSIONE**

**Iscriviti  
al corso!**

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

CORSO APPROVATO E VALIDATO DA





# Il tesoro dei Templari Cotrebbia - Calendasco - Piacenza

La storia passa da millenni a Calendasco e in tutto il suo territorio, dove molti popoli antichi hanno lasciato tante testimonianze della loro cultura e numerose affascinanti leggende. Qui, dove la Trebbia sfocia nel fiume Po, c'era l'antico porto romano di Piacenza e per secoli i barcaioi locali permisero l'attraversamento del fiume a mercanti, pellegrini e soldati. Si stabilirono in queste terre i longobardi, i monaci di San Colombano di Bobbio e i funzionari di Carlo Magno e Sigerico, arcivescovo di Canterbury, scrisse nel suo diario di aver attraversato proprio qui il grande fiume, nel 990. Quel suo diario fu preso in tempi moderni come fonte per tracciare il percorso della Via Francigena, che a Calendasco segna un importante tappa. Nella zona si tenne anche la celebre "Dieta di Roncaglia" del 1158, nella quale l'imperatore Barbarossa sottrasse le "Regalie" ai Co-

muni. In breve, in questa zona la storia incrocia fascino e mistero come in pochi altri luoghi, lasciandoci numerose documentazioni e leggende. Una delle leggende più strane narra di un favoloso tesoro portato qui dai cavalieri templari, che a Cotrebbia fondarono una loro residenza attorno al 1200. La residenza esiste ancora, sebbene trasformata nel tempo in un cascinale, che comprende anche un'acquasantiera a forma di conchiglia, con inciso un Tau. Secondo la leggenda in questa Mansione di Cotrebbia vennero a vivere dei templari, rientrati da una crociata. Portavano con loro un favoloso tesoro in oro e oggetti preziosi, di cui faceva parte anche il calice dove fu raccolto il sangue di Cristo.

A difesa del tesoro fu dato l'avvio alla costruzione di due castelli a Calendasco e di tre torri di avvistamento sul Po, sulla Trebbia e allo sbocco





dell'unico ponte che conduceva a Piacenza, situato in corrispondenza del monastero, su cui i templari avevano diritto di pedaggio. Il prezioso capitale fu ben nascosto, ma attirò l'attenzione di numerose bande di briganti che volevano rubarlo. Un gruppo di predoni riuscì perfino a imprigionare il templare custode, per fargli confessare con la tortura dove fosse nascosto l'oro, ma il monaco/cavaliere non parlò e fu decapitato dai banditi. Quando i suoi confratelli trovarono il cadavere lo portarono nel luogo segreto in cui era custodito il santo calice ed eseguirono una cerimonia misteriosa, durante la quale fu ricongiunto il corpo con la testa e il cavaliere tornò in vita. I templari rimasero a Calendasco per circa un secolo, pregavano, costruivano fortezze, incassavano pedaggi e difendevano il tesoro nascosto, finché arrivò il 13 ottobre del 1307, quando l'Ordine fu dichiarato fuorilegge e scattarono gli arresti. I templari di Cotrebbia ebbero giusto il tempo di

fuggire e di nascondere tutto, prima dell'arrivo del frate domenicano Guglielmo Cigala da Genova, mandato per requisire i loro beni, ma una volta sul posto non trovò nulla e scrisse che le stanze erano spoglie.

Si pensò che una parte del tesoro fosse stato portato via, ma il grosso doveva essere ancora ben nascosto nei pressi. In tempi recenti si diffuse anche la voce che un muratore incaricato di restauri all'interno del castello di Calendasco trovò un secchio pieno di monete d'oro e d'argento.

La notizia arrivò anche sul quotidiano "La Libertà" di Piacenza, ma il nome del muratore rimase sconosciuto e questo ritrovamento fu catalogato tra le leggende locali. Eppure molti indizi e documenti suggeriscono di continuare le ricerche, tra le pieghe della storia e negli angoli più antichi del paese, perché lì attorno forse c'è davvero un grande tesoro nascosto, e chissà che non ci sia anche un prezioso calice chiamato Santo Graal.



## Il Font: informazione di carattere

a cura di **Rossana Pessione**  
Giornalista



### **VAIOLO DELLE SCIMMIE: SERVE ATTENZIONE, MA NON È IL NUOVO COVID**

Il vaiolo delle scimmie (Mpox) sta guadagnando sempre più terreno sui giornali e nell'immaginario collettivo di chi lo teme come se si trattasse della Peste Nera del '300. Tuttavia, almeno in Europa, la situazione è sotto controllo.

Quindi è opportuno preoccuparsi? Dobbiamo avere paura che tutto ciò possa evolversi in un 'nuovo Covid'?

Sicuramente non sbagliamo se decidiamo di informarci: natura del virus, sintomi, contagi, prevenzione ecc. Gli allarmismi, infatti, spesso si nutrono proprio di scarsa informazione.

Proviamo quindi a puntare una piccola lente d'ingrandimento su questo virus, per conoscere meglio un nuovo nemico, che poi tanto nuovo non è. Ne parliamo qui:

<https://www.ilfont.it/attualita/vaiolo-delle-scimmie-serve-attenzione-ma-non-e-il-nuovo-covid-116581/>

### **ACQUA DELLA SENNA: IL CARO PREZZO DEI GIOCHI OLIMPICI 2024**

L'uguaglianza è uno dei pilastri di valori che sorreggono il tempio delle Olimpiadi. Una parola, l'egalité, di cui i nostri 'cugini d'oltralpe' vanno molto fieri. Eppure, come si può parlare di uguaglianza se un atleta viene messo nelle condizioni di competere al meglio in una determinata disciplina, e un altro finisce in ospedale semplicemente per aver accettato di gareggiare nelle acque della Senna?

Un tema assai dibattuto, quello dell'utilizzo del-

la Senna per alcune competizioni sportive. L'incertezza, infatti, ha regnato quasi fino all'ultimo minuto.



Il 17 luglio scorso, sembrava che il 'tuffo' di Anne Hidalgo, sindaco di Parigi, potesse sancire definitivamente la balneabilità della Senna dopo anni e anni di divieti.

Eppure abbiamo assistito a una Nazione come il Belgio che ha ritirato la propria squadra, atleti finiti in ospedale, e infine il para-triathlon (Paralimpiadi) posticipato proprio in questi giorni per un deterioramento della qualità dell'acqua della Senna dovuto al maltempo: tutto questo racconta una storia ben diversa.

Ma com'è possibile? Si chiederanno alcuni. Sono stati spesi quasi 1,5 miliardi di euro per garantire condizioni ottimali. Qualcosa è andato storto. O, forse, non poteva proprio esser raddrizzato.

Ne parliamo qui:

<https://www.ilfont.it/attualita/acqua-della-senna-il-caro-prezzo-dei-giochi-olimpici-2024-116569/>

### **LA PENA PER CHI NON RISPETTA LA TRADIZIONE? ENTRARNE A FAR PARTE, IN TUTTI I SENSI**

È in corso un dibattito, innescato da pubblicazioni autorevoli, intorno all'esistenza o meno di una tradizione nella cucina italiana. Secondo l'opinione di taluno sarebbe tutta fuffa ovvero un'operazione di marketing. Oibò, sobbalzo a tale affermazione, mi stransco ma poi reagisco e penso.

Secondo gli autorevoli la tradizione sarebbe una narrazione degli ultimi decenni. Su quest'ultima affermazione posso essere d'accordo nel senso



che il racconto sulla cucina (ma non solo quella) è esploso negli ultimi anni, spesso anche a sproposito, ma questo non esclude che alla narrazione preesistesse la sostanza, ovvero il narrato cioè la tradizione.

Ne parliamo qui: <https://www.ilfont.it/alimentazione/la-pena-per-chi-non-rispetta-la-tradizione-entrarne-a-far-parte-in-tutti-i-sensi-116467/>



### **CHEESECAKE AL LIMONE SENZA COTTURA: UN DOLCE FRESCO E LEGGERO**

L'estate è la stagione perfetta per dolci freschi e leggeri, e la cheesecake al limone senza cottura è una delle opzioni migliori per deliziare il palato senza accendere il forno.

Questa ricetta è ideale per una cena tra amici, un picnic al parco o semplicemente per coccolarsi con una pausa dolce durante una giornata calda.

Ne parliamo qui: <https://www.ilfont.it/alimentazione/cheesecake-al-limone-senza-cottura-un-dolce-fresco-e-leggero-116552/>

### **MELATONINA: UN NUOVO STUDIO RIVELA COME E QUANDO PRENDERLA**

“La melatonina è un ormone che regola il nostro sonno. Viene prodotto quasi esclusivamente



dalla ghiandola pineale o epifisi, una struttura localizzata profondamente nel cervello. I livelli di melatonina nel sangue variano nelle 24 ore. In particolare, risultano bassi durante il giorno mentre iniziano a crescere circa 1-3 ore prima dell'orario abituale in cui ci si corica. Rimangono alti per tutta la durata del sonno e si riducono circa un'ora prima dell'orario di risveglio”, spiegano gli esperti dell'Ospedale San Raffaele di Milano. Ha molteplici funzioni, tant'è che viene utilizzata, come detto, sia per regolarizzare il sonno sia per trattare altri disturbi come, per esempio, l'insonnia.

Ne parliamo qui: <https://www.ilfont.it/salute/melatonina-un-nuovo-studio-rivela-come-e-quando-prenderla-116406/>

### **MOLLO TUTTO E CAMBIO VITA: QUAL È IL PARERE DEI LAVORATORI ITALIANI?**

Mollo tutto e cambio vita. Quante volte abbiamo sentito dire da amici e colleghi questa frase?

Ma è solo una insoddisfazione del momento oppure sta diventando un fenomeno sempre più diffuso?

Secondo un'analisi condotta dalla società di recruiting Hays Italia e dalla piattaforma digitale per il benessere mentale e centro medico autorizzato Serenis su un campione di quasi mille lavoratori, il ‘cambio vita’ per molti sembra essere più che una semplice idea, con tanti che stanno mettendo in discussione le proprie scelte di vita: quasi un lavoratore su dieci (8%), infatti, ha già pianificato tutto ed entro un anno è pronto a lasciarsi alle spalle il passato. L'obiettivo principale? La tanto desiderata ‘ricerca della felicità’.

Ne parliamo qui: <https://www.ilfont.it/benessere/mollo-tutto-e-cambio-vita-qual-e-il-pare-re-dei-lavoratori-italiani-116371/>



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

# Emozioni poetiche e ispirazione pittorica

È molto importante specificare che dipingo in primis per me stessa, pertanto quello che conta di più è comunicare ed esternare le emozioni che provo, la bellezza della semplicità e i sentimenti. Nel corso di questi anni mi sono dedicata molto alla natura rappresentandola per come la sento e la vedo, tuttavia non sempre mi sento pronta o preparata ad affrontare la sfida. Una delle mie passioni più grandi è per la Spagna,

in particolare per l'Andalusia dove sono stata un paio di volte e con me ho portato il calore, il fuoco e l'armonia della musica e della cultura spagnola.

Mi si riscalda il cuore solo al pensiero di leggere una poesia di Federico Garcia Lorca. Le sue parole penetrano in profondità nell'anima e sembrano raccontare ciò che anche io sto cercando di esprimere.



**Nel vento 60x60 - 2024.** Su questa tela ho unito acrilici, foglia oro e sabbia, creando un'esplosione di texture e colori fra spighe e erba secca. Le spighe sono state il primo simbolo a cui ho pensato per rappresentare la natura. Il perché mi piacciono così tanto le spighe è per la loro struttura, forte e determinata nel sopravvivere al vento, alla calura o alla siccità. Dondolano e si ergono verso il cielo quasi a toccare l'infinito, si piegano ma non si spezzano. Il paesaggio è tipicamente di fine estate con tonalità calde di colori pastello.

## Espigas

El trival se ha entregado a la muerte.  
Ya las hoces cortan las espigas.  
Cabecean los chopos hablando  
con el alma sutil de la brisa.  
El trival sólo quiere silencio.  
Se cuajó con el sol, y suspira  
por el amplio elemento en que moran  
los ensueños despiertos.  
El día,  
ya maduro de luz y sonido,  
por los montes azules declina.  
¿Qué misterioso pensamiento  
conmueve a las espigas?  
¿Qué ritmo de tristeza soñadora  
los trigales agita...?  
¡Parecen las espigas viejos pájaros  
que no pueden volar!  
Son cabecitas,  
que tienen el cerebro de oro puro  
y expresiones tranquilas.  
Todas piensan lo mismo,  
todas llevan  
un secreto profundo que meditan.  
Arrancan a la tierra su oro vivo  
y cual dulces abejas del sol, liban  
el rayo abrasador con que se visten  
para formar el alma de la harina.  
¡Oh, qué alegre tristeza me causáis,  
dulcísimas espigas!  
Venís de las edades más profundas,  
cantasteis en la Biblia,  
y tocáis cuando os rozan los silencios  
un concierto de liras.  
Brotáis para alimento de los hombres.  
¡Pero mirad las blancas margaritas  
y los lirios que nacen porque sí!  
¡Momias de oro sobre las campiñas!  
La flor silvestre nace para el sueño  
y vosotras nacéis para la vida.

Federico Garcia Lorca

## Spighe (traduzione)

*Il campo di grano si è dato alla morte.  
Già le falci tagliano le spighe.  
I pioppi oscillano parlando  
all'anima sottile della brezza.  
Soltanto il grano vuole silenzio.  
Si è rappreso al sole, e sospira  
nell'ampio elemento dove indugiano  
i vivaci sogni.  
Il giorno,  
ormai saturo di luce e suono,  
declina dietro i monti azzurri,  
Che pensiero misterioso  
turba le spighe?  
Che ritmo di tristezza sognatrice agita i campi?  
Le spighe sembrano vecchi uccelli  
che non possono volare!  
Sono piccole teste  
che hanno il cervello d'oro puro  
ed espressioni tranquille.  
Pensano tutte alle stessa cosa,  
meditano tutte  
un profondo segreto.  
Strappano alla terra il suo oro vivo  
e come dolci api del sole libano  
il raggio bruciante di cui si vestono  
per formare l'anima della farina.  
Oh che allegra tristezza m'infondete,  
dolcissime spighe!  
Venite dalle più profonde età,  
cantaste nella Bibbia  
e, quando vi sfiorano i silenzi,  
suonate un concerto di lire.  
Voi germogliate per l'uomo come cibo.  
Ma guardate le bianche margherite  
i gigli che nascono perché sì!  
Mummie d'oro delle campagne!  
Il fiore selvatico nasce per il sogno  
e voi nascete per la vita.*



## Arte e ispirazione

a cura di **Claudia Amadesi**  
Artista

### Artepadova

Dal 15 al 18 novembre ci sarà la Mostra Mercato d'Arte Moderna e Contemporanea a Padova, una manifestazione molto importante in campo artistico ma anche per le librerie ed editoria d'arte. Anche quest'anno i Padiglioni di Padova Fiere saranno animati dalla 34ª edizione di ArtePadova, una tra le più longeve manifestazioni nel mondo dell'Arte in Italia.

Quattro giorni all'insegna dell'arte, con oltre 15.000 opere in mostra su 28.000 mq di superficie, la partecipazione di oltre 300 espositori e una media di 26.000 visitatori per anno, in uno dei distretti fieristici più produttivi d'Europa, dalla forte risonanza nazionale e internazionale.

In questa edizione ci sarò anche io! Ho deciso di partecipare affiancandomi a una galleria di Vicenza Fix Talent Art ([www.fixtalentart.com](http://www.fixtalentart.com)) che crede nel mio lavoro e ha scelto di rappresentarmi. È stata una decisione un po' sofferta perché come ben sa chi mi segue, il mio lavoro è "Arte per la mia vita", amo stare in disparte e difficilmente partecipo a eventi, ma forse arrivato il momento di capire se anche io posso avere un posto fra gli artisti contemporanei, con le mie idee e la mia personalità, trovando il giusto equilibrio. Sto lavorando assiduamente per la creazione di nuove



opere in linea con la materia e il minimalismo, ciò che ora mi rappresenta maggiormente. Seguite il mio profilo su Instagram e Facebook (@amadesi-claudia) per rimanere aggiornati sulle novità. Ho avuto modo di chiedere un parere professionale a



due esperti d'arte attraverso Singularart e questo mi ha riempito di esultanza per il riscontro positivo. Sin da bambina ho dato vita a dipinti e creazioni che le case di parenti e amici hanno ospitato con gioia; sapere che ci sono collezionisti interessati al mio lavoro mi fa pensare che forse non mi sono sbagliata, ho qualcosa da comunicare anche io. Ora faccio i salti mortali per riuscire a essere una mamma-artista super impegnata, per fortuna con un lavoro meraviglioso che mi consente di in-

seguire questo mio sogno di sempre. Certo è vero che sono perennemente alla ricerca di nuove idee e stimoli; ho voglia di mettermi in gioco, accetto le sfide e probabilmente se avessi tanto tempo da dedicare all'arte rischierei di fossilizzare il mio pensiero. Per cui basta con gli indugi! Buttiamoci in questa nuova esperienza con entusiasmo e positività. Per chi sarà nei paraggi o ama l'arte contemporanea, visitando ArtePadova potrà vedere i miei lavori nel padiglione 4 - Stand 186



### *PIOGGIA DI LUCE 100x80*

*Pioggia di luce riflette la fragilità della percezione e la bellezza della pioggia che crea arcobaleni. Textures ruvide mescolate a strati fluidi di colore evocano una pioggia che scende, simbolo di rinascita e purificazione. I colori dell'indaco stanno a significare che è passato un periodo scuro dietro quella città lontana che appare come un'ombra. Pioggia di luce dentro uno specchio dell'anima. I colori pastello in tonalità fredde, sono in netto contrasto al paesaggio astratto in lontananza, su bianco assoluto.*

*In primo piano:*

## **Geopatie: in occasione della Giornata nazionale**

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

- Ulcere da pressione: terapia enzimatica
- Stimolazione elettrica in radiofrequenza
- A che ora è meglio cenare
- Stimolazione elettrica in radiofrequenza
- Doni d'autunno: le castagne
- Biofotoni
- Interferenti endocrini
- Vaiolo delle scimmie
- Alternative alla vaccinazione antinfluenzale
- Storia della disintossicazione
- Testosterone in calo: rimedi naturali
- Fitoterapia: tradizione antica
- Malta
- Aloe: un miracolo della Natura
- 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
- 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.)**



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**