



Buon
Natale



ISSN 2704-7466

SPELS ACADEMY

Rivista bimestrale di medicina e cultura - Anno 4 N. 21 - Dicembre 2021



Dicembre 2021
Anno 4 - Numero 21

DIRETTORE RESPONSABILE

Andrea Marcheselli

COORDINATORE EDITORIALE

Marco Semprini

COORDINATORE SCIENTIFICO

Stefano Strano

CONSULENTE FISCALE

Carlo De Vincenzi

REVISORE DI BOZZE

Emanuele Chiapponi

EDITORE
SPELS

“Scienza della Prevenzione ed Educazione
alla Salute del Cuore” - ONLUS
via Nazionale Tiburtina, 27 4/A,
00011 Tivoli Terme (RM)

**REALIZZAZIONE IMPIANTI
E STAMPA**

Fotolito Moggio s.r.l.
Strada Galli snc
00010 Villa Adriana (RM)
PI e CF 11807721003
email: info@fotolitomoggio.it

**DIREZIONE E
AMMINISTRAZIONE**

Redazione di Spels Academy

email: info@spels.it
sito web: www.spels.it

Registrazione Tribunale di Tivoli
del 26/02/2017, n. 6

PER CONTRIBUIRE

Associazione Spels Onlus
IBAN IT16K0871639450000007095093
presso Banca Centro Lazio Credito
Cooperativo - Filiale di Tivoli

SPELS
ACADEMY

Edizione n.21

Hanno collaborato a questo numero

TERTULLIANO BONAMONETA

Collezionista - Tivoli

EFRAM L. BURK

*Professor of art - Curry College -
Milton (Massachusetts)*

COSIMO CANNALIRE

Ingegnere chimico - Roma

GIOVANNI BECCARINI CRESCENZI

Docente di filosofia - Tivoli

MARCO FAVALE

Giornalista - Roma

MARIO GENTILI

Matematico e informatico - Roma

ROBERTO GIAGNOLI

Fotografo ed editore - Tivoli

NICOLA IACOVONE

Medico dello sport e di famiglia - Tivoli

ANDREA MARCHESELLI

*Dirigente Medico U.O.C. Cardiologia-UTIC,
P.O. di Tivoli, ASL RM5*

PAOLA MARCONI

Biologa, Nutrizionista - Tivoli

EMILIO MERLETTI

Medico di famiglia - Tivoli

ANNA MARIA PANATTONI

*Professoressa di Italiano e Latino
- Tivoli*

VANESSA SEFFER

*Vicedirettore presso The Daily Cases
- Roma*

MARCO SEMPRINI

*Dirigente Medico U.O.S.D. Angiologia
P.O. Sandro Pertini ASL RM2 - Roma*

STEFANO STRANO

*Professore aggregato di Cardiologia
Università "La Sapienza" - Roma*

Rivista edita con il patrocinio di:



SIIA



SIMG
SOCIETÀ ITALIANA DI
MEDICINA GENERALE
E DELLE CURE PRIMARIE



*Consiglio Regionale
del Lazio*



Comune di Tivoli



Rotary

Rotary Club Tivoli

Articoli



Una storia di Natale

di Mario Gentili

Pag 8



I valori segreti di Babbo Natale

di Andrea Marcheselli

Pag 10



L'essenziale dialogo tra medico e paziente ...

di Marco Favale

Pag 14



Il sole d'inverno: i segreti del pangiallo di Tivoli

di Anna Maria Panattoni

Pag 20



Natale, per un'ora d'amore non so cosa darei

di Vanessa Seffer

Pag 28

Inserti



Back To School

La bellezza della bellezza

di Giovanni Beccarini Crescenzi

Pag 16



Commenti in cornice

Decora le sale! Artisti Moderni e le Feste!

di Efram L. Burk

Pag 22



Cartoline dal passato

Natale in cartolina

di Tertulliano Bonamoneta

Pag 30



Discoteca ideale

Schubert – Sinfonia n°8

di Cosimo Cannalire

Pag 34

Rubriche



Facciamo Progressi!

Natale e l'illusione del tempo

di Mario Gentili

Pag 24



Medici per ... altro famosi

Il dott. Edoardo Gemelli

di Marco Semprini

Pag 38



Dottor Aneddoto

Un Natale ai confini della realtà

di Emilio Merletti

Pag 18



Salute & Sport

Natale e Capodanno in montagna

di Nicola Iacovone

Pag 43



Salute & Alimentazione

Il ruolo degli antiossidanti nello sport

di Paola Marconi

Pag 50

46

Territorio da scoprire

Tiburtina Valeria

di Roberto Giagnoli



Tiburtina Valeria

Pag 34

... udir con gli occhi è finezza d'amore



Lil Natale per sua vera natura non è chiassoso perché narra di storie d'amore e l'amore vive di silenzi, di immagini e di ricordi che ardono nei giorni futuri. E questo Natale per me è evocativo di immagini riportate in silenzio alla mente.

La prima è **Ritratto di Signora** di Gustav Klimt, una storia intrigante c'è dietro a questo quadro. La storia di una misteriosa scomparsa dell'opera poco dopo la sua esposizione e storie intorno all'identità della modella che si intrecciano alla fantasia. Fu lo stesso Klimt a far sparire la prima versione del quadro (si intitolava "ritratto di ragazza") per ridipingerlo, cambiato negli abiti e nell'acconciatura della donna, sopra al precedente ritratto. Anche questo secondo quadro sparì per circa vent'anni, trafugato dalla galleria Ricci Oddi di Piacenza, e la vicenda artistica venne alla luce dopo l'attenta analisi che seguì al suo ritrovamento. Ma chi fu la modella di Klimt? Probabilmente Emilie Flög, affermata stilista di moda

viennese, musa ispiratrice ed amante di Klimt ma al personaggio reale ed alla seduzione della carne si affianca la seduzione della pittura e la rielaborazione dell'immagine di una donna affascinante per una espressività che raggiunge sentimenti puri e per la delicatezza e ingenuità di uno sguardo che ammalia come una Monna Lisa. In quello sguardo c'è il desiderio di dare un amore vero e puro che ancora nessuno ha saputo capire e condividere. Nel bel romanzo di Gabriele D'Annunzio è il ritratto di Anna, della "modella per un giorno" che poserà solo una volta nella sua breve vita per questo quadro. La creazione artistica, l'immagine, il ritratto di Klimt sono il riscatto alla negazione di un amore che si legge negli occhi di Anna, di un amore semplice ed incondizionato che si esprime con un "Sì" e che i fatti della vita testimoniano mentre le parole chiassose mentono spudoratamente. *Ti piace?* dice l'artista ad Anna *È davvero bellissimo. Io sono...* Non sapeva completare la frase. Ma non

era importante. Il pittore e la sua modella rimasero volentieri fianco a fianco in silenzio a guardare la tela ancora un po'.

Così in silenzio e per sempre "il Ritratto di Signora" parlerà al cuore e alla mente di chi vorrà guardarlo. È come se dicesse *non dirmi addio...ti perdi nei miei occhi ma pensi alla seduzione, non avere paura, amare è più difficile, è come un volo.*

Rappresentare l'amore come un volo è uno dei temi ricorrenti dell'arte di Marc Chagall. L'artista, ne



"La passeggiata", è raffigurato nelle campagne della Bielorussia mentre con espressione felice tiene per mano l'amatissima moglie Bella Rosenfeld che vola come un aquilone. Nella sua autobiografia Chagall descrive l'incontro con Bella: *Il suo silenzio è il mio, i suoi occhi i miei. È come se lei sapesse tutto della mia infanzia, del mio presente, del mio futuro, come se mi potesse vedere attraverso.* Ancora una volta il silenzio. Il messaggio è che amare è difficile e per capire di volersi bene, di partecipare alla vita dell'altro, dobbiamo stare in silenzio. A tal

proposito, la donna più importante della mia vita, mi citò a memoria i versi più belli del sonetto 23 di Shakespeare: *Quel che amore tracciò in silenzio, accogliilo, ch'è udir con gli occhi è finezza d'amore.*

Non le diedi ascolto e dunque non capii il suo amore per me. Da allora sono rimasto in silenzio e ancora cerco il suo perdono.

La terza immagine del mio "silenzioso Natale" è di Edward Hopper, **Sole in una stanza vuota** l'ultimo



quadro del 1963 poco prima della morte dell'artista è la logica conseguenza alla riflessione sull'amore che ho fatto sul quadro di Klimt.

L'amore è come la luce del sole che illumina stanze vuote. L'amore è spalancare le porte di noi stessi vincendone la paura. Quella paura, spesso celata dietro la manifestazione di un sentimento, di perdere sé stessi e la possibilità di soddisfare in modo egoistico i propri bisogni. Ma la luce del sole riporta anche la verità dal buio dell'illusione. Svela menzogne e l'amore fuggirà da noi se non ci guardiamo dentro per accoglierlo. Al contrario se accogliamo la verità quella stanza vuota, il tuo niente diventerà il più bel dono d'amore. Trovare sé stessi significa guardare da un'altra prospettiva e capire nel profondo il valore inestimabile dell'altro. Va fatto ogni giorno della nostra vita con il rispetto. Quando lo scrittore e critico d'arte irlandese Brian O'Doherty chiese ad Hopper cosa c'è dietro quel dipinto, lui rispose: *Sto cercando me*

stesso .

La quarta immagine che vi propongo, decisamente più natalizia, è del Caravaggio *La Madonna dei Palafrenieri* anche detta Madonna della Serpe, è un dipinto del 1606 conservato nella Galleria Borghese di Roma. Il quadro mostra Maria ed il Bambino mentre schiacciano il serpente del peccato originale, alla presenza di Sant'Anna. Non è di certo la classica icona della Madonna con Bambino ma proprio per questo il Caravaggio è uno dei miei pittori rinascimentali preferiti. Un rivoluzionario sul piano artistico per il realismo con cui rappresentava lo stato fisico ed emotivo dei soggetti, rivelatore di una straordinaria sensibilità di osservazione per la fedeltà al modello dal vivo e l'uso scenografico della luce.

Il Caravaggio è dunque sempre in contrapposizione con ciò che un comportamento "politically correct" imponeva di rappresentare anche in ossequio ai desiderata della committenza. Infatti, *La Madonna dei Palafrenieri* fu una delle opere del Caravaggio che subirono un rifiuto. La tela raffigura l'Immacolata Concezione secondo il passo della Genesi (III.15): *Io porrò inimicizia fra te e la donna, tra la tua stirpe e la sua stirpe: questa ti schiatterà la testa e tu le insidierai il calcagno*. La Confraternita dei Palafrenieri certamente non gradì vedere la loro patrona Sant'Anna di aspetto vecchieggiante ed in atteggiamento meditativo e distaccato, quasi avulso dalla scena di redenzione. Non meno importante il sospetto di eresia per una possibile apertura alla concezione Luterana secondo cui non fu la Madonna a schiacciare la serpe ma il

figlio Gesù e infatti nel dipinto del Caravaggio il piede del bambino preme su quello della madre per aiutarla a schiacciare la serpe. Ma lui, "il pittore maledetto"

(vedi il film di Alessandrini del 1941 interpretato da Amedeo Nazzari) riesce sempre a esprimere sé stesso e il suo carattere sanguigno. Ciò che colpisce l'occhio a prima impressione fu invece meno importante rispetto alle argomentazioni teologiche e politiche, la Madonna è raffigurata come una popolana che si china mostrando il petto e il suo volto è quello di Lena una modella nota a Roma e amica del Caravaggio.



Come la vedo io?

La bellezza della donna caravaggesca è celebrativa del valore dell'essere donna.

Donne vere e scalze che non hanno paura di ferirsi o sporcarsi e con il loro amore riescono ad essere la forza vincente rimanendo spesso in secondo piano.

Dopo aver curiosato nell'arte pittorica per parlare di immagini silenziose, vorrei continuare a parlare di storie d'amore evocate dalle immagini in movimento e dalla musica che le accompagna amplificandone il potenziale emozionale. Per farlo mi ispirerò ad una donna, una regista, ritrovata mesi fa dopo più di dieci anni dall'ultimo incontro. Sono stato molto felice di vederla. Non era cambiata. Sempre gli stessi occhi profondi che parlano per lei e della sua storia e come quando la conobbi poco più che adolescente trasmetteva un'immagine di purezza e solitudine. Parla veloce ed è diretta, intuitiva e fa domande incalzanti ma molto appropriate. È una donna sanguigna, vera e

fuori dagli schemi, sa quello che cerca e non fa sconti ma al tempo stesso è paziente. Per farle una sintesi in omaggio alla sua persona le ho detto che ha una bellezza caravaggesca. Ma il suo valore, quel binomio di cuore e testa, l'ho capito dopo aver visto il suo lavoro più premiato. Un film documentario prodotto dalla RAI sui quattro Papi che hanno cambiato la nostra storia attuale: Giovanni XXIII, Paolo VI, Giovanni Paolo I e Giovanni Paolo II. Si intitola *L'uomo in bianco*, regia di **Carlotta Bernabei**. È riuscita a rappresentare e a comunicarci emotivamente "la solitudine illuminata" di ogni Papa di fronte a fatti gravi o nel momento di scelte che hanno segnato un cambiamento. Solo chi ha sperimentato questa dimensione riesce a mantenere gli aspetti storiografici sullo sfondo e far emergere l'aspetto prettamente umano del Papa e regalare delle emozioni anche a chi non è molto vicino all'ambiente cattolico. Nella parte dedicata a Giovanni Paolo II, il Papa del coraggio, viene raccontato l'uomo Karol prima della scelta di entrare in seminario per contrapporre altre armi di resistenza alla sopraffazione della guerra e rispondere con la bellezza e il coraggio dell'amore al grido di libertà e di vita degli oppressi. Lo stesso grido che raccoglierà con forza quando sarà divenuto Papa nel pieno della guerra fredda mettendo l'uomo al centro ed implorandolo con voce alta e decisa nel primo discorso del suo pontificato: *Non abbiate paura, aprite anzi spalancate le porte a Cristo... lasciate che Cristo parli all'uomo, solo lui ha parole di Vita*.

Un coraggio che gli costerà l'attentato alla sua persona ma gli darà la forza del perdono. Una consapevolezza di sé come strumento di pace e di libertà al servizio della vita, maturata in un uomo che non ha avuto paura che la solitudine degli anni segnati dalla perdita dei familiari scavasse nel profondo. La regista Bernabei, con un efficace lavoro di montaggio del mix di musica e immagini inserite e rilanciate tra le parti narrate e le interviste, riesce a dare incisività e un ritmo sostenuto tenendo sempre alto il livello del racconto dell'uomo. Nell'episodio su

Paolo VI sono rimasto letteralmente sorpreso come questa nuova prospettiva narrativa mi facesse sentire questo Papa molto più vicino a me di quanto potessi immaginarlo. Nel raccontare dei rapporti di stima e amicizia del Papa con Aldo Moro ucciso dopo il suo rapimento, è emozionante il risalto che viene dato al passo dell'orazione funebre in cui Paolo VI, affranto dal dolore si rivolge a Dio quasi additandolo: *E chi può ascoltare il nostro lamento, se non ancora Tu, o Dio della vita e della morte? Tu non hai esaudito la nostra supplica per la incolumità di Aldo Moro, di questo Uomo buono, mite, saggio, innocente ed amico*.

Avevo capito che c'era talento in Carlotta Bernabei ma ora so che c'è di più.

Vi invito a vedere i quattro episodi de "L'uomo in bianco", si trovano facilmente su RaiPlay.

Non so se in questo Natale sono riuscito a dirvi qualcosa di utile sull'amore ma vorrei concludere con un ultimo appello al silenzio per dedicare ancora un momento del vostro tempo e dei vostri pensieri alla storia d'amore che i 90 anni di vita di Monsignor Desmond Tutu ci hanno raccontato. Questo eroe della pace e della libertà dell'uomo è morto oggi. Insieme a Nelson Mandela, fu grande anima della liberazione della popolazione di colore dall'apartheid del Sudafrica.

Nello stadio di Soweto, nel 1993, gridò alla folla con una forza trascinate:

**Alziamo le mani e diciamo:
saremo liberi, tutti noi, bianchi e neri
insieme, perché stiamo marciando
verso la libertà.**

UNA STORIA DI NATALE



Ore: 19:00 di un giorno piovoso di fine novembre.

Luogo: una piccola enoteca di una città pregna di storia e di tradizioni millenarie. L'atmosfera è calda e coinvolgente, quasi complice (sobria, ma mai ubriaca).

Tre amici si ritrovano a ragionare su quello potrebbe essere la tematica dell'ultimo numero dell'anno della rivista Spels Academy e la scelta cade su quanto di più scontato e banale: il Natale.

Dopo iniziali sfottò e battute sarcastiche si rendono conto che il tema non è poi né così scontato, né tanto da sottovalutare, anzi...

È così che mi trovo a scrivere questo articolo per questa edizione natalizia della rivista che mi ha portato indietro nel tempo quando intorno ad un foglio di carta un po' ingiallita con una penna colorata ottemperavo al rito della scrittura della lettera a

Babbo Natale.

Si trattava di un momento dai molteplici significati e valori ancestrali che ritrovo oggi anche se necessariamente aggiornati ai frenetici cambiamenti (o sconvolgimenti) di cui avremmo voluto tranquillamente farne a meno.

Prima di tutto il valore della speranza che se da bambino partecipavo soltanto assieme ai miei affetti famigliari, oggi ho il piacere di ripetere anche assieme ai numerosi lettori della rivista in un'atmosfera di aspettativa e di coinvolgimento che da sempre ha contraddistinto gli autori intenti a veicolare messaggi fondamentali quali la comunicazione di esperienze di vita, l'importanza delle relazioni e la libertà di espressione che soltanto la condivisione può garantire.

La ricorrenza di Babbo Natale è una derivazione moderna che riassume rappresentazioni originarie esistenti in diverse culture di una sorta di padre buono

UNA STORIA DI NATALE



e rassicurante che ci protegge e ci difende da insidie spesso impersonate da personaggi ed eventi a lui antitetici come quello dell'uomo cattivo, della guerra, della fame... della pandemia.

Ci fa piacere credere a Babbo Natale inteso come simbolo di una tradizione antica, di un "segreto" che da secoli ci aiuta a crescere nel segno della speranza e dell'amore che soltanto le fiabe sanno trasmettere ma che sanno incunarsi subliminalmente nei nostri ricordi e che ci hanno permesso di sviluppare una caparbia volontà di resilienza e speranza in un mondo migliore dove il buono vince sul cattivo.

Ma la favola veicola anche il messaggio del sacrificio e dell'impegno per ottenere qualcosa, quindi, è bene comportarsi bene e rispettare le regole, altrimenti... niente regali.

In questa edizione ancor più delle precedenti, ci piace pensare di raccontare una sorta di fiaba dalle

molteplici sfaccettature che permette di descrivere e di raffigurare situazioni sul piano simbolico e di risolverle, traendone un ritorno positivo.

È con questo spirito che abbiamo trattato il tema del Natale secondo i diversi punti di vista dei nostri autori includendo, salute, musica, pittura, filosofia, informazione, sport, dietetica e collezionismo in un voluto zibaldone di relazioni, esperienze di vita e cultura.

Auguriamo a tutti una piacevole lettura e ... un caloroso augurio di buone feste.

I segreti valori di Babbo Natale

di Andrea Marcheselli

Lil 21 settembre 1897 sul New York Sun un giornalista rispose ad una bimba che aveva chiesto se Babbo Natale esistesse *Sì, Babbo Natale esiste. Esiste così come esistono l'amore, la generosità e la devozione, e tu sai che abbondano per dare alla tua vita bellezza e gioia. Come sarebbe triste il mondo se Babbo Natale non esistesse!*"

San Nicola è uno dei santi più amati e venerati nel mondo, unisce cattolici e ortodossi, vanta numerose leggende e miracoli, le sue reliquie, conservate a Bari ed a Venezia, sono ancora motivo di contesa con la Turchia che ne chiede la restituzione dopo che furono trafugate da Myra nel 1087 da alcuni marinai baresi.

È così popolare da aver ispirato la figura di Babbo Natale per un famoso episodio, allorché imbattendosi in un nobile caduto in miseria e che per tal motivo stava per avviare le figlie alla prostituzione, lasciò scivolare dalla finestra dell'abitazione dell'uomo tre

palle d'oro (che ricorrono nell'iconografia classica) grazie alle quali l'uomo poté far sposare le figlie e risparmiarsi l'onta del disonore.

Nacque a Patara in Licia (attuale Turchia) nel 270 e benché la sua figura fu avvolta nel mistero, i biografi ne ricostruirono la vita condandola con dettagli spesso presi da vite di altri santi. Figlio di genitori ricchi rimase orfano da piccolo, fu allevato in un monastero e quando a 17 anni divenne prete, regalò tutta la sua ricchezza ai bambini poveri della sua città. Anni dopo divenne arcivescovo nella vicina Myra, ove morì il 6 dicembre del 343 e nonostante non fu martire, fu fatto Santo, dopo pochi anni.

La sua fama rimase confinata in Licia, fin quando tra il VII e l'VIII secolo, nel tratto di mare dinanzi il suo santuario, Bizantini e Arabi si contesero l'egemonia delle coste, e fu così che Nicola divenne riferimento e protettore per i marinai bizantini ed il

I segreti valori di Babbo Natale

suo culto si espanse lungo le rotte del Mediterraneo, arrivando a Costantinopoli, a Roma, a Gerusalemme e nel resto dell'Occidente.

Il Santo vescovo di Myra, rappresentato come il vecchio porta doni, divenne poi il Santa Claus dei paesi anglosassoni, e il NiKolaus della Germania.

Ogni popolo da allora, lo acquisì nella propria tradizione religiosa evocandolo quale difensore dei deboli e di coloro che subiscono ingiustizie, considerandolo unanimemente, patrono dei bambini, delle promesse sposate e dei marinai.

È il Patrono della città di Amsterdam e di Bari, dove dal 1089 sono conservate le reliquie trafugate in Licia, nella cripta della splendida Basilica eretta in suo onore. La presenza delle reliquie di un santo in una città, rivestiva sia una importanza spirituale ma anche e soprattutto un indotto economico generato dai pellegrinaggi. Anche se esiste un diatriba su altre reliquie del Santo trafugate successivamente dai Veneziani, che tumularono nell'Abbazia di San Nicolò del Lido e dichiarandolo protettore della flotta della Serenissima, nel 1992 l'analisi del DNA stabilì che quelle ossa erano sì della stessa persona, ma non di San Nicola, i cui resti si troverebbe invece in un tempio intatto sotto la chiesa omonima a Myra (attuale Demre) in Turchia. A portare il culto del Santo a Nieuw Amsterdam (New York) furono gli olandesi. La scristianizzazione di San Nicolaus, da cui Santa Claus, avvenne nel 1823 quando in una poesia

A Visit from St. Nicholas, Clement C. Moore, lo descrisse come un signore allegro e paffutello, che viaggiava in cielo su una slitta trainata da renne.

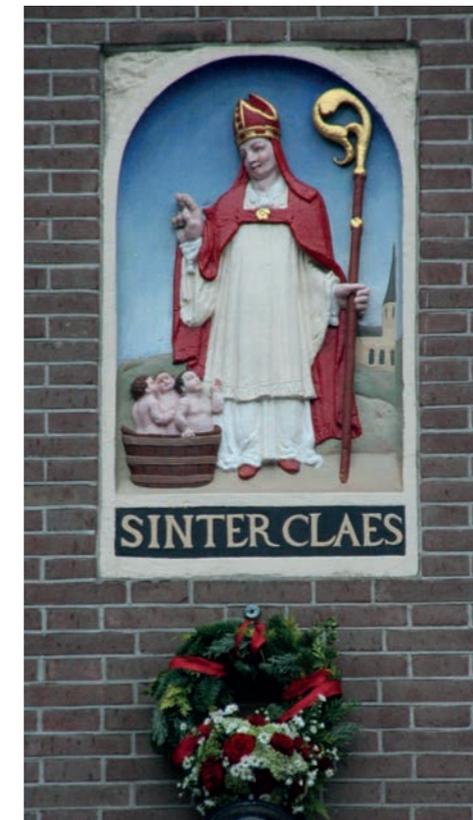
La sua rappresentazione iconografica arrivò nel 1875, quando una pittrice svedese, lanciò una serie di cartoline augurali con le prime immagini di un Babbo Natale moderno, vestito però di verde. Fu infine nel 1930, l'illustratore americano Haddon Sundblom che ne cambiò e codificò definitivamente l'abito in bianco e rosso e la cui scelta non fu casuale, visto che la sua committente era la Coca Cola Company, che utilizzò

il classico Babbo Natale come testimonial della sua bibita.

Forse in origine era alto e magro, ma da tempo appare come un signore di una certa età, molto in sovrappeso anche se con un bel viso allegro e colorito. Dobbiamo dire che nonostante la sua iconica figura nacque grazie alla storica pubblicità della Coca Cola del 1930, Santa Claus fu nel 1936, anche testimonial di una marca di sigarette, le Pall Mall, e quindi il sospetto che sia anche un forte fumatore è fondato. La sua obesità inoltre è un grave fattore di rischio non solo per le malattie cardiovascolari ma anche per cancro e diabete. Se poi è vero che vive in Finlandia, a Rovaniemi, c'è da supporre che la sua dieta

non sia tipicamente mediterranea e dunque abbia una alimentazione ad elevato contenuto calorico e di grassi e quindi certamente anche colesterolo e trigliceridi saranno oltre i limiti.

Ma è durante la notte di Natale che mette





Babbo Natale in una pubblicità della Coca Cola (anni '30)

fonte: https://www.corriere.it/salute/cards/i-problemi-di-salute-babbo-natale/obesita_principale.shtml

definitivamente a rischio la sua vita. Entrando nelle case di circa due miliardi di bambini, secondo l'Unicef, è costretto a consumare altrettanti spuntini, un dolcetto accompagnato da latte o da sherry, ed essendo certamente diabetico rischia gravi e fatali conseguenze. Infatti, per quanti milioni di calorie possa bruciare nel suo viaggio, pur calcolando l'altezza dei camini ed il peso dei regali, non potrà mai smaltire tutti gli snack offerti, stimando che ad un bicchiere di latte equivalgono 135 calorie, ed un piattino di biscotti 140 calorie.

Ipotizzando che sia alto 1 metro e 80 circa e pesi 110 chili, il suo Body Mass Index calcolato è di 35 e quindi rientra nella classificazione degli obesi con coesistente probabilità di avere una sindrome metabolica, la cui diagnosi è posta dalla presenza di almeno tre delle seguenti alterazioni metaboliche: eccesso di grasso

addominale, alta glicemia plasmatica (FPG) a digiuno, Ipertensione Arteriosa, elevato livello di trigliceridi e bassi livelli di lipoproteina ad alta densità (HDL).

La sindrome metabolica o sindrome X o da insulino-resistenza, è una combinazione pericolosa che rappresenta un fattore di rischio assoluto per l'insorgenza di malattie cardiovascolari e di tumori. Pone ad alto rischio di infarto e di ictus ogni individuo con tali caratteristiche e può essere un fattore predisponente per la formazione di diversi tumori: della mammella, della prostata, dell'ovaio, del pancreas, del fegato, del rene e del cervello.

Posto ciò, dobbiamo considerare anche altri fattori di rischio aggiuntivi quali il fumo, lo stress, la sedentarietà, il jet lag ed infine la depressione.

Secondo l'Unicef, nel mondo ci sono 2.106 milioni di bambini al di sotto dei 18 anni e quindi

supponendo che ogni famiglia abbia in media 2,5 di bambini, Santa Claus dovrebbe fare 842 milioni di fermate, percorrendo circa 355 milioni di km in un lunghissimo jet lag, tra il 24 e il 25 dicembre, attraversando 24 zone orarie in 36 ore continuative di lavoro.

Anche in tal caso sono comprovati i maggiori rischi per i lavoratori sottoposti a turni notturni per alterazioni dei ritmi circadiani e del ritmo sonno veglia con conseguente aumento di disordini metabolici ed eventi cerebro cardiovascolari. Non dobbiamo poi dimenticare la sedentarietà nei rimanenti 363 giorni dell'anno, in cui smista e legge miliardi di letterine e coordina il lavoro degli elfi, suoi fedeli collaboratori.

Durante queste lunghe giornate, spesso nel periodo della lunga notte polare, la depressione potrà ulteriormente peggiorare il suo stato di salute generale.

Siamo abituati infatti ad immaginarlo felice ed allegro nel dispensare sogni e giocattoli durante le feste, ma poi rimane solo ed annoiato per il resto dell'anno, turbato spesso nella sua identità, messa continuamente in dubbio dai genitori che per precauzione decidono

di sostituirsi a lui nella consegna dei regali.

Di certo spesso la tristezza lo assale, anche perché, vivendo vicino al Polo Nord, sarà soggetto alla cosiddetta depressione stagionale.

O forse è possibile anche il contrario, ovverosia che considerati tutti i suoi problemi di salute, tra cardiologo, nutrizionista, diabetologo e psichiatra passi tutto il resto dell'anno tra ambulatori e ospedali e la notte del 25 dicembre sia realmente anche per lui il momento più gioioso in cui dispensare felicità al mondo e dal mondo riceverne.

Circa la sua salute però, la notizia positiva l'ha data Maria Van Kerkhove, capo-epidemiologa dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, nel consueto briefing sul Covid-19 lo scorso anno: *Babbo Natale è immune al coronavirus e potrà viaggiare per consegnare i regali a tutti i bambini del mondo.*

La dottoressa ha proseguito: *Comprendo la preoccupazione per Babbo Natale, dal momento che è un anziano, ma vi posso assicurare che è immune a questo virus. Ci abbiamo parlato.*



*C'è gente che crede nelle creme snellenti, nelle bibite dimagranti, negli oroscopi, nelle scie chimiche.
C'è gente che crede addirittura che la terra sia piatta.
Io voglio ricominciare a credere a Babbo Natale.*

Anonimo



L'essenziale dialogo tra medico e paziente cardiopatico in tempo di Covid-19

di Marco Favale

L Covid-19 fa ancora paura, le sue mutazioni cambiano di nuovo le nostre ritrovate abitudini e successivamente a fasi di miglioramento si riaffacciano timori di un contagio incontrollato minando fragili certezze.

Ma più il Covid-19 fa il suo corso pandemico e maggiormente presenta il suo conto. Una lista ampliata da condizioni sanitarie allo stremo che aggravano le patologie più "importanti" ed i loro effetti su una popolazione disorientata e su una classe medica frastornata da continui terremoti statistici e normativi che rimescolano sempre le carte.

Le cardiopatie tornano ad essere la prima causa di morte in Italia: 34,8% di tutti i decessi (31,7% negli uomini e 37,7% nelle donne). Risultati clinici determinati anche grazie al Covid-19 per le difficoltà strutturali che ha inserito nei servizi sanitari e nei settori di prevenzione e accesso alle cure, così come per l'aderenza ai trattamenti terapeutici.

Nuove ricerche hanno fatto emergere le criticità rilevate su un campione di sanitari composti da cardiologi, internisti, diabetologi e medici di medicina generale, prototipo paradigmatico che con differenti valori ha trasversalmente rivelato un comune e diffuso

senso di isolamento e paura da parte di pazienti e di chi se ne prende cura, specialmente durante i lockdown. Una separazione tra medico e paziente che ha evidenziato quanto l'impegno all'ascolto sui bisogni e le necessità in ambito cardiovascolare sia necessario e fondamentale anche come azione di contrasto ad una reale condizione di difficoltà all'impatto del Covid-19 inserita nel dialogo ma soprattutto in una realtà sanitaria stressata in deficit d'intervento per ottenere in tempo nuove diagnosi insieme alla gestione delle terapie.

Uniformemente il modello sanitario preso da confronto ha indicato vitale il livello di coscienza da parte del comune cittadino, e soprattutto del paziente, a prendere a cuore la propria salute cardiovascolare contribuendone in modo attivo. E dovrebbe essere spontanea, parola chiave, la coscienza di una volontà a fare scelte di vita salutari: tenere sotto controllo i propri valori, evitare comportamenti a rischio, e dal momento che non è congenita una consapevolezza sul proprio stato di salute e sulle misure da adottare per preservarla, torna necessario mantenere costante la relazione con il proprio medico. Ancora più urgente in un quadro clinico degli ultimi due anni che espone una drammatica realtà nei ritardi diagnostici.

L'essenziale dialogo tra medico e paziente cardiopatico in tempo di Covid-19

Ritardi collegati alla difficoltà di accesso per le visite specialistiche, siano come primo contatto sia come visite di controllo, conseguenza una bassa compliance terapeutica. Non sorprendono, pertanto, i rilevamenti clinici che indicano dalle nuove diagnosi un aumento per pazienti ad alto rischio cardiovascolare per ipercolesterolemia o diabete come di eventi cardiopatici in crescita per coloro con già un pregresso episodio; l'estensione dei casi rispettivamente è del +3% e del +10%. Uno stato delle cose in pericoloso disequilibrio che rischia di far aumentare dei numeri già di per sé allarmanti.

Argine imprescindibile è la relazione medico/paziente che si trasforma nelle modalità di dialogo, e se qualcosa in tempo di Covid-19 ha operato positivamente è stato il cercare tutte le opzioni possibili per ristabilire una "normalità" possibile, così l'indagine indica come i sanitari hanno individuato nuovi sistemi di presa in carico in situazioni di emergenza come l'attuale, perché non vada perduto il fondamentale patrimonio rappresentato dal rapporto continuativo di dialogo e di fiducia tra paziente e medico. Da questa osservazione la necessità di operare verso nuove modalità per questo legame che è e sarà, speriamo in tempi non lunghi, soprattutto da remoto.

La maggior parte dei medici del campione analizzato ha dichiarato di mantenere il contatto con i pazienti per telefono, via WhatsApp ed email. Contatti avviati per condividere esami clinici, monitorare le terapie e le condizioni di salute, sia in generale che nello specifico. Iniziative spontanee avviate più facilmente con pazienti più giovani e con patologie croniche ma non assenti del tutto al metodo digitale anche pazienti più anziani.

L'indicazione che chiaramente fuoriesce è l'auspicio in futuro di migliorare procedure di contatto da remoto più strutturate e di più facile e intuitiva operatività; prefigurando un nuovo modello integrato di presa in carico del paziente che preveda la possibilità di mantenere il contatto a distanza regolare dalle visite di controllo alla verifica degli esami o al rinnovo dei piani terapeutici per una maggiore continuità di cura e alleanza terapeutica.

Programma di lavoro non utopistico perché le strutture sanitarie stanno evolvendo su tali orizzonti collegati all'evidenza della emergenza pandemica. Sono tanti gli esempi di ambulatori e ospedali nelle varie regioni d'Italia dove si stanno attrezzando metodi di lavoro per sviluppare ambulatori

digitali e piattaforme di telemedicina più complete e più facilmente interattive per garantire visite e consulti multi specialistici in una presa in carico del paziente integrata e personalizzata.

Altrettanto importate, dall'esperienza Covid-19, è la collaborazione che si è venuta a creare tra il SSN e l'industria farmaceutica. Un concorso attivo e produttivo in una strategia efficiente a fianco di ospedali, medici e pazienti, favorendo la tanto essenziale continuità delle cure, migliorando i servizi dedicati al paziente e quelli di assistenza domiciliare anche per la distribuzione dei farmaci.

E per non dimenticare un elemento inderogabile dopo stagioni di tagli continui alla sanità è l'altrettanto necessario incremento delle risorse umane sanitarie anche in considerazione dell'aumento dell'età della popolazione italiana.

Difficile preparare ottime pietanze senza nessuno in cucina, con tutta la buona volontà possibile.





GLI ETERNI

La Bellezza della Bellezza



di Giovanni Beccarini Crescenzi

Sin da bambini, uno dei sentimenti che ci sovrasta è il sentire, in noi, sapore di ovvio, di naturale e scontato riguardo **all'ESSERCI** e, per giunta, come se ciò non avesse avuto un inizio e non possa avere una fine.

Viviamo un tempo sempre presente "Tutta la percezione umana si radica nell'esperienza del Presente" Cit. S. Agostino (Le Confessioni).

Ma questa percezione ci avvolge, nella sensazione strana, ma in noi caratterizzante le dinamiche del nostro pensare, che si tuffa a capofitto e con estrema

naturalità in considerazioni, visioni e normali stati d'animo che abbracciano gli **"ETERNI"**.

Il nostro pensare annulla il Passato e lo rende **memoria** da adoperare per continuare a pensare il Futuro, che diventa **aspettativa** di qualcosa che sarà solo nel presente e quindi non ancora esistente.

Ma il Presente stesso è in continuo divenire e cambiamento, come a dirci che non c'è e non esiste, uno stare fermi che, altrimenti, metterebbe in contraddizione l'agire nel mondo o, più sostanzialmente, l'esistere stesso delle cose che sono! in

Back to School

altre parole del **"TUTTO"**! Un Presente in continuo movimento è ciò che rende il continuo SENSO di tutto, sancisce il fatto che nulla è per stare senza una più attiva e significativa sua giustificazione nel partecipare al SENSO di una realtà che si propone, in continuazione, come certezza di un processo ragionevole, dove l'obiettivo è negli **ETERNI** perché, questi ultimi, rappresentano la possibilità progettuale del **SENSO ETERNO DEL TUTTO** e, questo, ha bisogno di **TUTTO** quello che ha proposto **"PER AFFERMARSI"** nulla escluso, come un essere umano ha bisogno di identità continua di sé per riconoscersi e **RICONOSCERE L'ESISTERE** e, pur anche quando dovesse **PERDERSI**, rimarrebbe sempre la voce dell' **"L'UNIVERSALE SINGOLARE"**(Cit. Opera di Sartre) che **"È"**.

Concludo, **"LA BELLEZZA DELLA**

BELLEZZA-GLI ETERNI", Titolo di questo mio articolo, citando il **"MANIFESTO"**, per me, del pensiero di uno dei più grandi filosofi Italiani del '900, **EMANUELE SEVERINO: "ETERNI sono ogni nostro sentimento e pensiero."** **"Nascere vuole dire uscire dal niente; morire vuol dire tornare nel niente: il vivente è ciò che esce dal niente e torna nel niente."** **"ETERNI sono ogni nostro sentimento e pensiero."** Dove, aggiungo, il **NIENTE** è la proposta del **TUTTO** così come il **PRESENTE** è **L'ETERNO ESPRIMERSI DELL' ESSERE**.



Pensa a tutta la bellezza ancora rimasta attorno a te e sii felice.

Anna Frank



UN NATALE ... AI CONFINI DELLA REALTÀ

di *Emilio Merletti*

Una piccola targa d'ottone sulla porta recava scritto "Ing. Bernardo C ...".

Era la prima volta che andavo a casa dell'ingegnere. Anzi, per molti anni non lo avevo mai visto neanche in studio, come spesso accade coi nostri pazienti che sono impegnati in attività lavorative in proprio.

Poi però un giorno, due o tre mesi prima, l'ingegnere si era deciso a consultarmi per riferirmi del suo intestino, che da un po' di tempo faceva "capricci", e così l'iter diagnostico aveva generato un esame del sangue occulto nelle feci positivo, e quindi una coloscopia, che aveva evidenziato un cancro del retto, con conseguente intervento chirurgico di resezione anteriore e colostomia (allora non si eseguiva la terapia neo adiuvante). La stadiazione patologica classificò il tumore allo stadio III, e quindi fu posta indicazione alla chemioterapia.

L'ingegner Bernardo era un professionista molto attivo: si occupava di costruzioni stradali nell'ambito di un'industria che operava a livello internazionale. Ma soprattutto era un uomo dall'intelligenza molto vivace e dagli interessi culturali che spaziavano su un orizzonte assai ampio e variegato.

Me ne resi conto in quell'ora che passammo insieme.

Mi aveva chiamato perché da qualche giorno si sentiva più debole del solito e voleva che lo vedessi. Con l'occasione, dato che l'infermiere era malato, mi chiedeva il favore di somministrargli io la terapia citostatica in programma quel giorno.

Lo visitai. Cute e mucose erano piuttosto pallide, la pressione arteriosa 105/60, toni cardiaci normali ma con una frequenza di 100 battiti/minuto. Lo stato generale, piuttosto compromesso, giustificava l'astenia lamentata.

Gli prescrissi un integratore proteico nell'attesa dei

risultati di una batteria di esami di laboratorio, da fare con una certa urgenza, visto che da quasi due mesi, dall'epoca della dimissione chirurgica, non eseguiva controlli, e iniziai a preparare le due fiale di Ciclofosfamide ed Epirubicina da mettere nel flacone di fisiologica.

"Lei ha una mano leggerissima, dottore! Non ho sentito affatto l'ago." Cominciò così a rompere il ghiaccio, e si sentiva che aveva una gran voglia di parlare, di riempire in qualche modo il vuoto della sua solitudine.

Il suo matrimonio, senza figli, era naufragato presto, già da alcuni anni, e lui viveva solo e ... "quasi senza fissa dimora! Dovevo pensarci prima che il mio lavoro, portandomi quasi sempre in giro per il mondo, non poteva conciliarsi facilmente con la vita coniugale! Ma tant'è, adesso mi ritrovo, a cinquant'anni, fermo mio malgrado in questa grande casa, con una vecchia domestica che cerca di portare avanti tutta l'economia familiare!" Mi raccontò di quando, in Arabia Saudita, il notevole - committente invitò tutto lo staff della ditta ad un pranzo sontuosissimo e lunghissimo dal quale fu rigorosamente esclusa ogni presenza femminile. E di quando si trovò bloccato per giorni in un paese sperduto del circolo polare, con una tempesta di neve ed una temperatura esterna di quasi cinquanta gradi sotto zero.

Poi, inevitabilmente, si finì per parlare di "massimi sistemi".

Il senso della vita, il mistero della morte.

Pur non essendo un cristiano praticante aveva tuttavia una sua spiritualità. Non credeva in un Dio-Persona, ma era convinto in cuor suo che il destino dell'Uomo non si esaurisse col suo ciclo vitale.

Io sostenevo che non poteva esserci una risposta razionale agli interrogativi suscitati dalla nostra

Un Natale ai confini della realtà



fonte: <https://blog.siciliansecrets.it/2021/01/04/7-storie-fantasmiche-sicilia-orientale/fantasma-uomo/>

conversazione, e così, a bruciapelo, mi disse: "Senta, sono realista e so di essere vicino al traguardo della mia esistenza terrena. E allora le prometto che, al momento opportuno, dopo il ... passaggio ... se ne avrà la possibilità, tenderò di mandarle un segnale.

E per essere inequivocabile lo ripeterò per tre volte! Va bene?" Naturalmente tutto ciò fu detto tra il serio e il faceto. Intanto la flebo era finita, e ci salutammo cordialmente, anche con un certo buon umore.

Passò il tempo. Lentamente, inesorabilmente, le condizioni dell'ingegnere peggiorarono fino all'esito finale, che avvenne un giorno d'autunno inoltrato.

La vita intanto andava avanti, e vennero i giorni di Natale.

La sera della vigilia, dopo la cena aspettammo la mezzanotte e collocammo la statuetta del Bambino Gesù nel presepe. Poi finalmente mio figlio, che allora poteva avere cinque, sei anni, si convinse ad andare a dormire, a sognare i doni che Babbo Natale avrebbe fatto trovare sotto l'albero la mattina seguente.

Magica notte quella di Natale! Nel cuore una

serenità che fa tornare un po' bambini anche noi!

E nel cuore di quella magica notte ... fummo svegliati di soprassalto dal trillo del telefono!

Mia moglie mi strinse un braccio con tutta la forza della sua paura. Chi poteva essere a quell'ora? Sollevai il ricevitore, ma la linea era già stata interrotta. Forse uno sbaglio ...

Ma dopo un paio di minuti il telefono tornò di nuovo a squillare senza che nessuno rispondesse alla mia voce. *Pronto! Pronto?*

E così di nuovo dopo circa un quarto d'ora. Poi più nulla. La notte riprese a scorrere serena.

Probabilmente si trattò di un'interferenza.

Linee sovraccariche.

Falsi contatti.

Ma mi è rimasto il dubbio ...



Il sole d'inverno: i segreti del pangiallo di Tivoli

di Anna Maria Panattoni

La trasmissione dei messaggi nelle società antiche era davvero attenta e non casuale. Nella Roma dell'Impero una grande attenzione era riservata all'evocazione del Sole - presenza imponente già in tutte le culture del bacino mediterraneo.

Oltre che nelle religioni e per le attività umane, l'astro veniva evocato sulle tavole, riproducendone, il più chiaramente possibile, forme e colori e auspicandone la presenza.

Questo rituale incontra, nel centro Italia, i prodotti della terra disponibili - in antico - nella stagione fredda: la frutta secca, quella essiccata e il miele.

Non si sa quando e come, ma, in estrema sintesi, da tale incontro nasce il pangiallo.

In un viaggio nella tradizione e nella cultura dolciaria di Tivoli, città storicamente a vocazione agricola, è stato possibile scoprire i retroscena delle produzioni di famiglia, in pubblico e tra le pareti domestiche.

Dal Forno Zampaglioni di piazza Plebiscito, l'antico procedimento per realizzare il tipico "pangiallo", come quello antico e condiviso tra le mura domestiche:



si scelgono gli ingredienti, si mescolano con cura (oggi con l'impastatrice), in modo da amalgamare il tutto senza sminuzzare la frutta, poi si pesano i dolci sgrossati che vengono sistemati in teglia, dove assumono la loro forma definitiva. La spennellatura con l'uovo, capace di conferire il colorito "solare", precede l'accurata cottura in forno.

Il sole d'inverno: i segreti del pangiallo di Tivoli



Il segreto? Non è uno soltanto.

Occorrono:

- **la cura,**

- **la qualità degli ingredienti:**

25 kg di frutta secca (mandorle, nocciole, pinoli e noci),

5 kg di canditi (da Zampaglioni usano solo le scorze candite dell'arancia),

il miele,

la cioccolata,

lo zibibbo

un po' di farina,

- **il lavoro di squadra.**

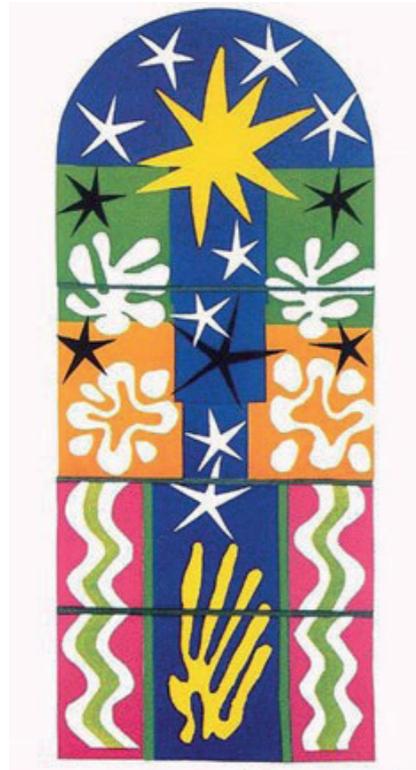
Tutte le immagini sono state ottenute per gentile concessione del Forno Zampaglioni di Tivoli



Commenti in cornice

Decora le sale!

A SINISTRA: HENRI MATISSE, MAQUETTE PER NUIT DE NOËL, 1952, GOUACHE SU CARTA, MONTATA SU TAVOLA, 271,8 x 135,9 CM, MUSEUM OF MODERN ART, NEW YORK CITY



di Efram L. Burk

Nel 1952 l'artista francese Henri Matisse (1869-1954) fu incaricato dalla compagnia Time Life di eseguire *Nuit de Noël*. Il 4 dicembre di quell'anno, Matisse scrisse ad Alfred Barr, il direttore fondatore del Museum of Modern Art, "La vetrata è finalmente partita per New York. Sarà esposta durante le vacanze di Natale al Rockefeller Center. Se hai la possibilità di vederlo, sarai d'accordo con me che una maquette per una vetrata e la stessa finestra sono come uno spartito musicale per l'esecuzione di un'orchestra". L'opera era in linea con il movimento dell'arte sacra, che tentava di far entrare nelle chiese le migliori produzioni di artisti moderni, non necessariamente religiosi. Lo stesso Matisse era conosciuto come umanista e già nel 1908 nei suoi "Appunti da un pittore" (pubblicato a Parigi

quell'anno su *La Grande Revue*), scrisse: "Quello che sogno è un'arte di equilibrio, di purezza e serenità, privo di argomenti inquietanti o deprimenti, un'arte che potrebbe essere per tutti, per l'uomo d'affari come per il letterato, una arte che abbia un'influenza rassereneante per la mente, qualcosa come una buona poltrona che da relax e ristora dalla fatica fisica." Nel 1941, Matisse a seguito di un intervento chirurgico, rimase tra la sedia ed il letto e perciò fu costretto a sviluppare la sua vena artistica attraverso dei ritagli di carta, così come nella maquette. In queste opere infatti Matisse costruiva e sovrapponeva le sue forme tagliate a forbice. Ne è un esempio la grande stella nera al centro di *Nuit de Noël*, che era stata creata da cinque triangoli blu.

Rappresentazione artistica della bicicletta

Artisti Moderni e le Feste!

SALVADOR DALÌ, CARTOLINA DI NATALE, 1974. COMMISSIONATA DA HALLMARK



Come cattolico sempre più devoto nei suoi ultimi anni, l'artista spagnolo Salvador Dalí (1904-1989) ha spesso rappresentato idee

religiose nelle sue opere, incluse una serie di cartoline di Natale commissionate da Hallmark a partire dagli anni '50.

Hallmark aveva infatti iniziato a riprodurre dipinti e disegni di artisti contemporanei sulle sue cartoline di Natale già dalla fine degli anni '40, come ideato dal fondatore dell'azienda Joyce Clyde Hall.

La diffusione di queste cartoline natalizie rese enorme visibilità e notorietà all'arte di Pablo Picasso, Paul Cezanne, Paul Gauguin, Vincent Van Gogh e Georgia O'Keeffe.

Certamente il surrealismo non era molto assimilabile alla classica iconografia natalizia e quindi l'effetto delle cartoline di Dalí fu quello di rappresentare un approccio più moderno ed oscuro rispetto alla consuetudine, nelle figure degli angeli e della farfalla gigante sopra l'albero scintillante.

Le farfalle compaiono spesso nell'opera di Dalí, quale simbolo di metamorfosi e cambiamento, veicoli naturali della sua esplorazione del subconscio, per questo disse: "Sto dipingendo quadri che mi fanno morire di gioia, sto creando con assoluta naturalezza, senza la minima preoccupazione estetica, sto facendo cose che mi ispirano una profonda emozione e sto cercando di dipingerli onestamente."

È interessante notare che egli continuò a dipingere immagini per Hallmark relative alla festa di San Valentino, alla Pasqua ed alla Festa della mamma.



NATALE: ILLUSIONI E STORIE DI VISIONARI

Natale, le ricorrenze periodiche che scandiscono l'anno, la sveglia impietosa che ci ricorda che dobbiamo alzarci... il silenzio, i giorni, le ore.

È il tempo che ci avvolge. Abitiamo nel tempo proprio come i pesci nell'acqua. Cosa c'è di più evidente dello scorrere del tempo che non fa sconti a nessuno e ci pone tutti, allo stesso modo e indifferentemente, sullo stesso piano?

Luoghi comuni, proverbi, aneddoti, concordano tutti che *non si può tornare indietro*, ma anche che non si hanno certezze del futuro.

E se non fosse così semplice? E se la nostra percezione del tempo derivasse soltanto dal fatto di non saper vedere oltre la nostra attuale percezione di tempo?

Soltanto qualche secolo fa, la Terra ... la si pensava piatta. Invece è sferica. La Terra sembrava essere il centro del sistema solare ... e invece è lei a girare attorno al Sole. La Via Lattea sembrava essere l'unica galassia e il sistema solare sembrava essere l'unico possibile. Invece abbiamo scoperto altre galassie e altri possibili sistemi solari.

L'evoluzione del sapere ci insegna che dobbiamo guardare oltre, superare i confini dell'attuale conoscenza, insomma dobbiamo salire in terrazza per scoprire come si muove la folla nel mercato rionale di sotto casa.

Il *Natural desiderio di sapere*(1) è la molla, l'incipit quasi istintivo, che ci porta a non limitare la conoscenza alle apparenze dei nostri sensi: è necessario essere dei visionari! Lo sapeva bene Einstein che per primo pone dei dubbi sulla naturale evidenza della realtà percepita: cosa significa che il tempo scorre? Siamo noi ad esistere nel tempo o è il tempo ad esistere nella nostra intuizione e limitata

conoscenza? Fuori di noi, fuori dalla nostra testa, il tempo esisterebbe?

Carlo Rovelli utilizza una metafora a me molto cara: studiare il tempo è *come tenere tra le mani un fiocco di neve: man mano che lo studiamo ci si scioglie tra le dita fino a sparire* (2).

Insomma, più si studia il tempo, più si è oggettivamente costretti a riconoscerne la sua natura di complessa collezione di *strutture*, di strati che via via vanno a sfaldarsi, a scontrarsi con osservazioni scientifiche che dimostrano la necessità di percepire il tempo secondo nuovi paradigmi tutti concordi su una stessa conclusione: il tempo, così come intuitivamente viene percepito, non esiste, ne esistono infiniti, ognuno con le sue peculiarità. Di più, il tempo da solo non esiste, esiste quando relazionato con altre grandezze fisiche: è allora che il tempo scorre, ma ... quando scorre, non scorre ovunque allo stesso modo.

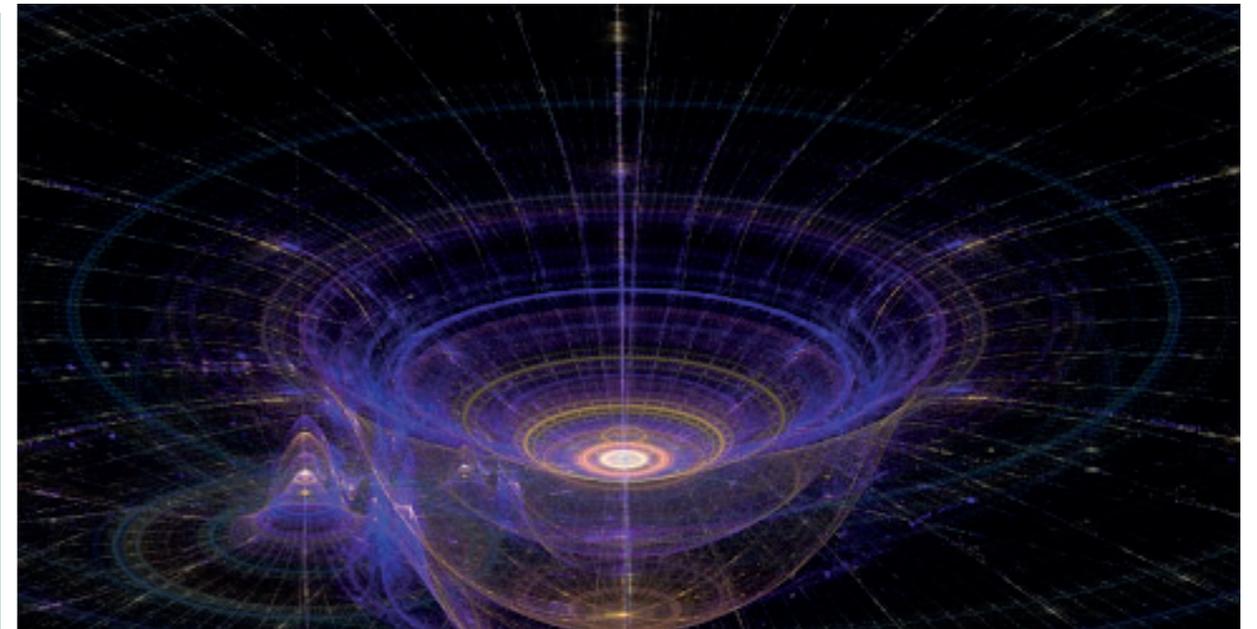
Un'evidenza, dimostrata dalla teoria della Relatività Generale di Einstein (3), è che il tempo non è unico: va più in fretta in montagna che in pianura.

Con gli orologi atomici di laboratori specializzati si osserva il rallentamento del tempo anche in pochi centimetri di dislivello: tra tavolo e pavimento.

Ma mentre nel contesto limitato della nostra stanza possiamo vedere ciò che è in alto e ciò che è in basso, già per un astronauta questo non sarebbe possibile: anche il concetto di alto e basso si perde se lo scenario di osservazione è l'universo. Banalizzando un già banale luogo comune: *tutto è relativo!*, tutto dipende dal contesto di osservazione e dalle modalità di misurazione.

Einstein aveva visto tutto questo prima ancora della realizzazione degli orologi atomici! La sua interpretazione di tempo è rivoluzionaria. Il tempo

NATALE: ILLUSIONI E STORIE DI VISIONARI



viene associato allo spazio e, in particolare alla forza di gravità.

Ormai è dimostrato che la Terra e il Sole non si attirano direttamente, ma ogni corpo celeste agisce gradualmente su ciò che c'è in mezzo: lo spazio-tempo, *la quarta dimensione*.

Quindi, la Terra modifica lo spazio-tempo attorno a sé proprio come fa una palla immersa nell'acqua. Se le cose cadono sulla Terra è anche a causa del rallentamento del tempo, meno forte in montagna e più forte man mano che ci avviciniamo al centro della Terra. Se i piedi rimangono aderenti al pavimento è perché le cose vanno naturalmente dove il tempo scorre più piano: dall'alto verso il basso. Esiste la gravità perché il tempo rallenta passando dall'alto verso il basso. Quanta differenza con il concetto di gravità che ci hanno insegnato a scuola!

Folle? No, è come riflettere su un bel tramonto: sappiamo che non è il Sole a muoversi e scomparire oltre l'orizzonte, ma la Terra che girandogli attorno, si sta allontanando nel suo ciclo quotidiano di rotazione.

Tutta la fisica classica studiata al liceo si basa su equazioni che ci dicono come cambiano le cose al

trascorrere del tempo, una per tutti: la velocità. Ma se il tempo non è sempre lo stesso, come cambia la descrizione fisica della natura? Ha senso chiedersi se l'orologio di montagna è più veloce dell'orologio di pianura?

In verità no, entrambi gli orologi segnano un tempo *vero, quello proprio, ma differente*.

In altre parole, ci sono due tempi nessuno più vero dell'altro: siamo alla demolizione del concetto di simultaneità, o se vogliamo, di unicità del tempo.

Se queste considerazioni sembrano essere speculazioni di un maniaco scienziato bizzarro, la ricerca va oltre.

Chi può negare che la linea del tempo va da un passato verso il futuro? ... E perché il passato è così diverso dal futuro?

La fisica moderna, e in particolare, la gravità quantistica (4), risponde in maniera sconcertante: non c'è differenza tra passato e futuro, tra la nostra memoria e le nostre speranze, tra causa ed effetto. La nuova teoria fisica non descrive più, quindi, l'evoluzione di tutte le variabili fisiche nel tempo, ma soltanto quella relativa delle variabili fisiche, l'una

rispetto all'altra e il tempo è una di queste. Si è passati da un concetto unico di causa-effetto ad un concetto di relazioni che non distingue cosa c'è prima e cosa dopo ma descrive come si relazionano le cose (e i loro tempi) le une rispetto alle altre.

Questa affermazione ha origini agli inizi del XIX secolo, con gli studi sulla termodinamica, ed in particolare sull'entropia, del prof. Rudolf Clausius (5).

Questi enuncia la legge che *se null'altro attorno cambia, il calore non può passare da un corpo freddo a uno caldo*. Questa legge è l'unica legge generale della fisica, tra l'altro indipendente dal tempo, che distingue il verso di un flusso: dal caldo al freddo, dal passato al futuro, da quando le molecole d'acqua erano ghiaccio a quando diventano acqua e quindi vapore, da ieri a oggi e ... a domani.

È ormai convinzione scientifica che la freccia del tempo (dal passato verso il futuro) esiste solo quando c'è calore (la sua presenza è legata al concetto di entropia (6)).

I nostri pensieri si sviluppano dal passato verso futuro e non viceversa: infatti pensare produce calore

nella testa ... e fa aumentare l'entropia dell'Universo.

Ma cos'è che lega il calore al tempo?

Dobbiamo tornare alla metà dell'800, quando Ludwig Boltzmann, introverso e incompreso scienziato austriaco, esempio di quanto fisica, matematica, filosofia siano relazionate, introduce al mondo i concetti di atomi e molecole. Il calore esiste non perché esiste un *flusso* da va dal caldo al freddo, ma perché esiste un'agitazione degli atomi. Un caffè è caldo se si agitano le sue molecole, un caffè è freddo se le molecole si agitano poco: non esiste alcun flusso. Esiste l'agitazione delle molecole che, indipendentemente dal tempo, è causa di cambiamenti di stato irreversibili.

Non si può tornare indietro: è nata una nuova interpretazione di *passato*.

Non si può prevedere la configurazione finale di come saranno gli atomi del nostro caffè: è nata una nuova interpretazione di futuro.

Ormai diamo per acquisiti, quasi scontati questi concetti, ma solo un secolo fa non lo erano affatto, anzi furono lungamente rifiutati.



fonte: <https://www.universo7p.it/viaggio-nel-tempo-e-possibile-farlo-senza-paradossi/scienza/>

Insomma, per interpretare la natura bisogna esplorarne il microcosmo, sempre nascosto alla nostra visione e collegarlo alla conoscenza del macrocosmo. Trovare le caratteristiche comuni e quelle distintive di ciascuna interpretazione. Il calore si spiega vedendo al microscopio la lotta furibonda tra gli atomi del caffè, ma noi lo beviamo senza rendercene conto mentre quel calore macroscopico dà a noi un benessere interiore. In una visione macroscopica una pandemia è un castigo degli dèi da combattere con la superstizione, in quella microscopica è un virus da combattere con il vaccino.

E il tempo? ...

Proviamo a pensare alla nostra libreria. Una delle possibili catalogazioni è quella di porre i libri in ordine alfabetico, ma un'altra potrebbe essere quella di porli in ordine di autore, o di argomento, o di colore, o di grandezza, o di periodo storico, oppure ... È chiaro a questo punto che quello che vediamo in un dato momento, in un dato contesto, è soltanto una configurazione delle infinite possibili (in fisica si chiama *configurazione peculiare*). Ogni configurazione peculiare è unica e la convinzione che certe configurazioni siano più peculiari di altre ha senso solo se ci si limita ad osservare pochi aspetti

caratterizzanti e, quindi, in maniera approssimativa.

Allora, la distinzione tra passato e futuro dipende proprio dall'osservazione approssimativa e sfocata che abbiamo della nostra quotidianità. Se andassimo nel microscopico, dentro la tazzina del caffè, ad esplorare tutti i dettagli del nostro momento, la distinzione tra passato e presente non ci sarebbe più.

Questa è la conclusione sconcertante, ma avvalorata dalle più recenti scoperte scientifiche della fisica, del lavoro di Boltzmann: la differenza tra passato e futuro dipende dalla nostra visione sfocata, macroscopica, della realtà.



Questa rivelazione sconcertante mina tutte le nostre certezze e genera incredulità, come per il movimento della Terra o del nostro sistema solare. Ma l'evidenza è schiacciante: il fluire del tempo si riduce a una configurazione particolare del mondo dovuta ad una nostra osservazione macroscopica e sfocata della realtà ... al nostro ricondurre ciò che osserviamo, hic et nunc ... alla scala dell'umano.

Ma non finisce qui... la fisica quantistica continuerà stupirci e ad abbattere convinzioni e barriere che ormai possiamo relegare ai confini della superstizione, ma ...

non riuscirà mai a privarci di Babbo Natale.

(1) Del natural desiderio di sapere et institutione de' Lincei per adempimento di esso, Federico Cesi, 1603

(2) L'ordine del tempo, Carlo Rovelli, Adelphi, 2017

(3) Famoso è il paradosso di Einstein dei gemelli mandati nello spazio (https://it.wikipedia.org/wiki/Paradosso_dei_gemelli)

(4) La gravità quantistica è il campo della fisica teorica che tenta di fornire una descrizione della gravità, che modella l'universo su scala macroscopica, coerente con i principi della meccanica quantistica, che descrive i fenomeni tipici della scala atomica e subatomica. Il tentativo è quello di unificare le quattro interazioni fondamentali della natura in una teoria in grado di comprendere le tre descritte dal Modello standard (elettromagnetica, debole e forte) e quella gravitazionale descritta dalla relatività generale, arrivando, in alcuni modelli, alla cosiddetta teoria del tutto. Per approfondimenti: https://www.treccani.it/enciclopedia/gravita-quantistica_%28XXI-Secolo%29/.

(5) https://it.wikipedia.org/wiki/Rudolf_Clausius

(6) L'entropia è anche alla base della scienza del caos e di tutte le teorie basate sull'interpretazione complessa e non deterministica della

NATALE, PER UN'ORA D'AMORE NON SO COSA DAREI ...



di Vanessa Seffer

Natale è il periodo dell'anno più duro per chi è carico di sentimenti da voler donare e condividere con qualcuno di speciale, per chi ha **bisogno d'amore** e per chi vorrebbe stare in coppia. **Dicembre**, il mese più disgraziato dell'anno seguito dal primo gennaio in cui la maggior parte di quelli che hanno trascorso questo periodo da single si propongono per l'anno nuovo che mai più arriveranno al prossimo dicembre da soli.

Ma non è così semplice a meno che tu non sia uno spregiudicato, uno scaltro opportunista, un maniaco del calcolo, un arrivista senza scrupoli o non abbia una fortuna sfacciata.

Se invece non sei solo un sognatore, ma ti sai mettere in gioco con un pizzico di irrazionalità, di fantasia, fiducia e rispetto, allora credi nell'Amore che esiste e si evolve, come quello degli anziani che camminano tenendosi per mano.

Se però oltre a credere nell'Amore pensi che solo la sua voce sia l'unica che ti fa sognare perché ha la

erre moscia più carina al mondo e se quando vedi la sua foto ti batte il cuore all'impazzata, o quando apre bocca pensi che dica solo quella persona cose intelligentissime e quando la aprono gli altri ti acchiappa un istinto omicida, e se sorride di solito a malapena quando lo fa pensi sia la persona più affascinante della terra anche se è un orso e poi ti fa ridere come nessun altro, allora non c'è dubbio che sei nei guai, questo è un Amore da cui vorresti farti perdonare.

Il Natale è il ricordo della Nascita. Quando noi accettiamo di aver sbagliato, di aver commesso degli errori, rischiamo noi stessi, ci rendiamo vulnerabili, rinasciamo e così poi cresciamo.

Ed è Natale!

Chiedere scusa con umiltà e convinzione è il passo successivo.

Ci farà sentire meglio in qualche modo e lo dobbiamo a chi abbiamo ferito; ma soprattutto dobbiamo imparare dai nostri errori e lavorare tanto su di essi; evitando reazioni emotive immediate,

Natale, per un'ora d'amore non so cosa darei...

abbracciando i nostri problemi e affrontandoli seriamente, per non condannare gli altri a dover subire la scortesia della nostra disattenzione.

La ricompensa finale non dev'essere la riconquista di qualcuno che abbiamo perso, ma ritrovare noi stessi e capire perché è andata così.

Lasciamo libero chi ha voluto allontanarsi da noi,

è anche questa una prova del nostro Amore ed è la prova che un grande lavoro su di noi è stato fatto.

Chi ci ha amato veramente, se è davvero come lo vedevamo magari tornerà, oppure no, solo se vorrà.

Buon Natale!



C'era una stella sola e limpida nel cielo colore di rose, un battello lanciò un addio sconsolato, e sentii in gola il nodo gordiano di tutti gli amori che avrebbero potuto essere e non erano stati.

Gabriel Garcia Marquez

Cartoline dal Passato

Natale e Capodanno in cartolina

di *Tertulliano Bonamoneta e Stefania Ronci*



Se è vero, come è vero, che nelle cartoline si può ritrovare la storia dei sentimenti e delle tradizioni del passato, ancor di più le cartoline natalizie testimoniano la necessità sempre viva di aprirsi a manifestazioni di semplicità e di calorosa fratellanza.

L'uso della cartolina per scambiarsi i tradizionali auguri natalizi ha origini lontane. L'invenzione della prima cartolina di Natale viene fatta risalire ad un biglietto di auguri stampato nel dicembre 1843 da John Callcott Horsley (1817-1903). Nel periodo natalizio, Sir Henry Cole, primo direttore del Victoria and Albert Museum di Londra, scriveva a mano i biglietti di auguri alla propria famiglia, agli amici e ai conoscenti. Questo lavoro gli portava via molto tempo, quindi un giorno decise di chiedere ad un

amico, John Calcott Horsley appunto, di produrre per lui un biglietto di Natale con un unico messaggio che potesse essere duplicato e inviato a tutte le persone della sua agenda. John Calcott Horsley, ha litografato e colorato a mano 1.000 copie di questa "prima cartolina di Natale commerciale", di cui ad oggi sono ne sono rimaste solo 12 esemplari.

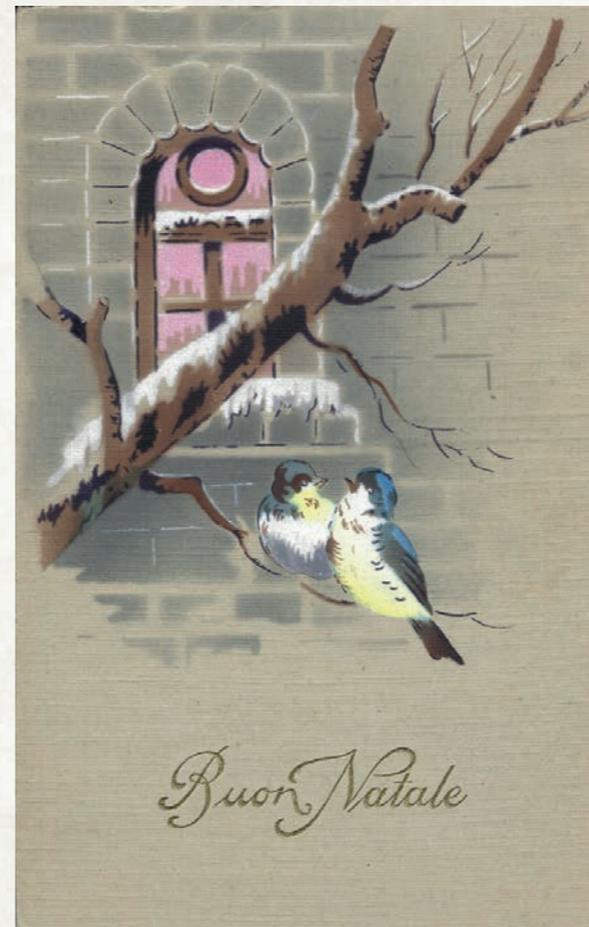
Nella seconda metà del XIX secolo, con l'avvento dell'industrializzazione, si iniziarono a produrre cartoline natalizie sempre più economiche, fatto che contribuì rapidamente alla diffusione dell'usanza.

Pare, tra l'altro, che l'usanza di spedire cartoline d'auguri a Natale cominciò a diffondersi al punto tale che si registrarono persino delle lamentele riguardo alla loro consegna da parte delle Poste.

Quel che si nota nelle prime cartoline è la quasi

Cartoline dal Passato

Natale e Capodanno in cartolina



totale assenza di riferimenti ad immagini sacre e religiose. Le cartoline, infatti, prediligevano immagini sentimentali di bambini ed animali, fiori e fate. Non mancavano inoltre immagini ironiche, allegoriche o anche solo considerate divertenti.

A partire dagli anni '30, si raggiunse un nuovo equilibrio. Iniziarono a cambiare anche i soggetti, introducendo figure stagionali, come Babbo Natale, cervi, camosci o agrifogli.

Nel corso del XIX secolo la produzione di cartoline a tema natalizio divenne un vero e proprio business per molte aziende manifatturiere che, evolvendo continuamente le proprie immagini, rispondevano alle nuove mode ed ai nuovi gusti dei consumatori,



nonché alle nuove tecniche di stampa.

Non è difficile immaginare quanto le cartoline natalizie possano aver avuto, nel loro piccolo, un'importanza politica nei rapporti tra le istituzioni.

Già negli '40 del 1800 la Regina Vittoria inviava cartoline ufficiali di auguri natalizi agli altri regnanti europei, dando il via ad una tradizione ancora oggi portata avanti e rispettata con dedizione.

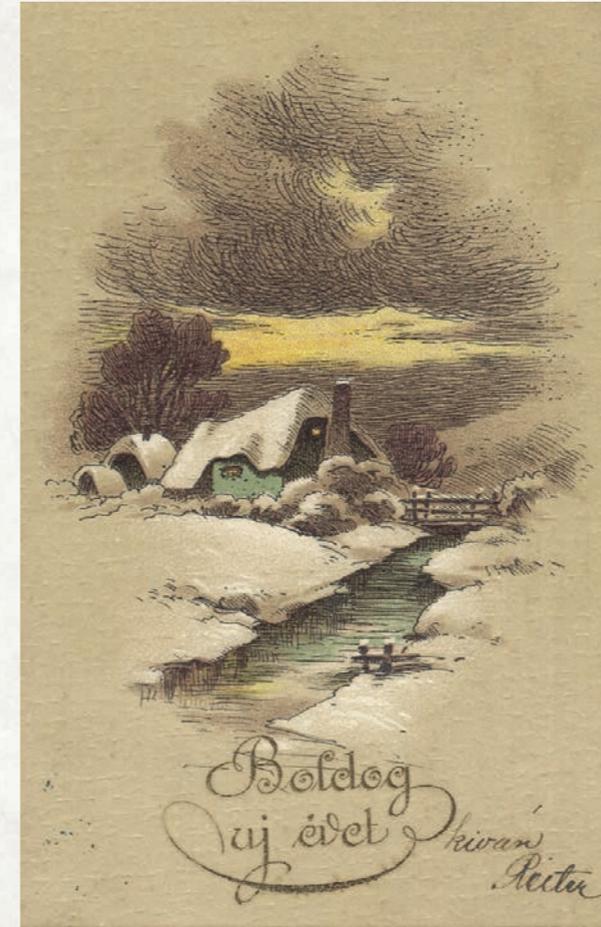
Nei decenni più recenti purtroppo si è assistito ad un declino della circolazione di queste stampe a causa della tecnologia che, ovviamente, mette a disposizione mezzi più veloci e dinamici per scambiarsi gli auguri.

Nonostante tutto, però, si contano ogni anno ancora 700 milioni di cartoline e biglietti natalizi in circolazione.

Cartoline dal Passato
Natale e Capodanno in cartolina



Cartoline dal Passato
Natale e Capodanno in cartolina



L'interesse degli estimatori e dei collezionisti è sempre stato molto alto, tanto che nel corso di un'asta a Devizes, nella contea inglese del Wiltshire, una cartolina originale realizzata nel 1843 da John Callcott Horsley è stata venduta all'importante cifra di 12.000 sterline.

In oltre trent'anni di ricerche, Tertulliano Bonamoneta, assieme alla sua compagna di viaggio di vita Stefania, ha raccolto oltre 500 cartoline natalizie, una selezione delle quali ci è stato concesso pubblicare in questa edizione della rivista.

Sono cartoline che raccontano le storie di persone e famiglie che hanno attraversato periodi difficili, come le due guerre mondiali.

Sono uno spaccato attualissimo di come si sono

succeduti, nel tempo, i diversi stili artistici e le mode.

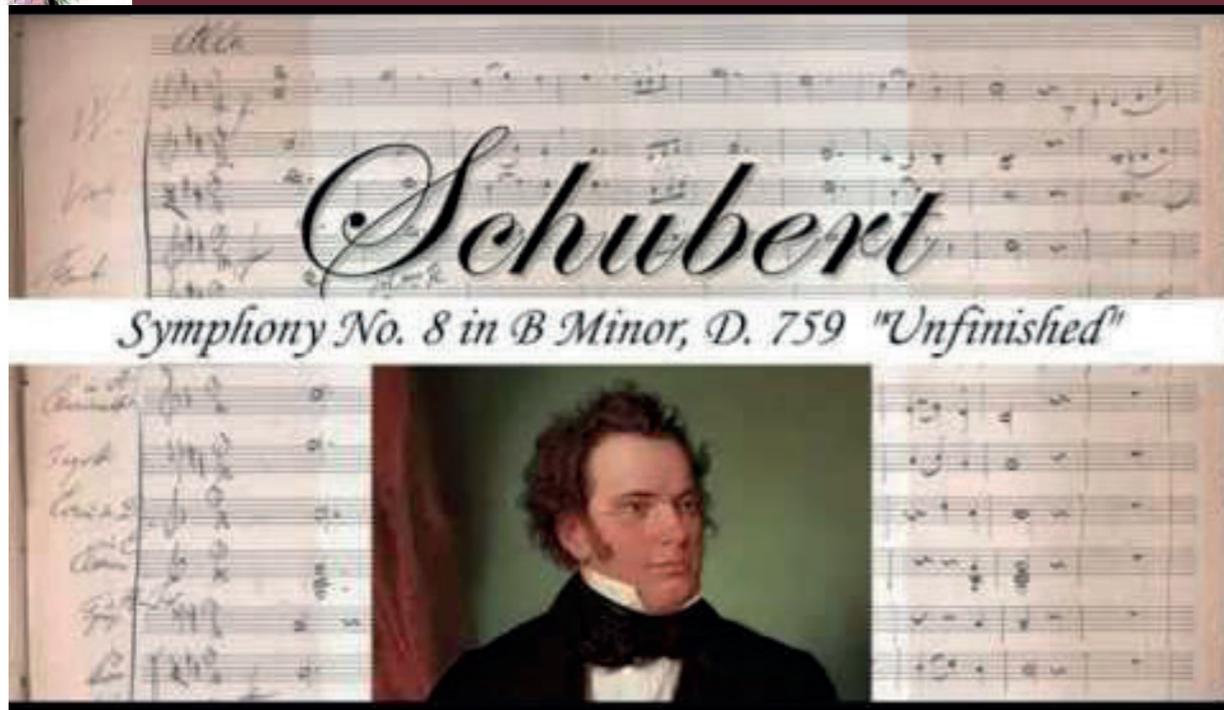
A tenere insieme tutte queste vite illustrate e raccontate, si ritrovano sempre le parole augurali di fiducia e di speranza in un futuro migliore:

Buon Natale e Felice anno nuovo, in tutte le lingue del mondo.



Schubert – Sinfonia n°8

di Cosimo Cannalire



Schubert scrive le prime sei sinfonie quasi di getto per cadere, sotto le mentite spoglie della produzione liederistica, in una sorta di letargo sinfonico.

E' proprio di questa fase l'abbozzo di partiture sinfoniche di esito incerto e tra queste appunto l'Incompiuta.

Con solo due dei tradizionali quattro movimenti sinfonici, l'opera è di fatto un impromptus.

La ragione è forse dovuta alla malattia che portò il compositore alla morte o piuttosto, ipotesi palinogenetica, al fatto che, come nell'ultima sonata di Beethoven, ormai la forma classica dell'opera dovesse necessariamente essere destrutturata e la musica volgersi in modo violento ed incontrollato al

XX secolo.

La forma della sinfonia è su più livelli, come spesso nelle opere mature di Schubert (basti pensare alle ultime sonate) ed ha un fascino pari a quelle di Beethoven quando si sostituisca la melodia all'architettura musicale.

I colori spaziano dal dramma lugubre del primo movimento al tema tornito del secondo, dolce, luminoso, ma allo stesso tempo espressivo e vivo.

L'ultimo Bernstein (un direttore che non faceva prigionieri: o si amava o si odiava) con Amsterdam lavora molto sull'essenza della musica.

Con la stessa orchestra Harnoncourt fornisce la sua versione ossianica, ma comunque ricca di colori.

Sinopoli con la Philharmonia lascia una versione



La Discoteca Ideale

controversa, ma affascinante, con pendolamento continuo tra luce e buio.

Bohm con Vienna usa una tipica impronta neoclassica, quasi mozartiana, in linea con lo spirito di tutte le sue esecuzioni.

Davis con Dresda lavora sul mistero con una nobiltà di intento mista al senso della sfida musicale.

Ma alla fine, come sempre quando lascia un ricordo del suo immenso ed unico universo sonoro, Kleiber

con Vienna accentua il dramma dell'opera, mischia tempi beethoveniani con poesia e ritmo e ci lascia soli con il mistero di quest'opera in cui si percepisce lo spirito di un autore malato, ma cosciente di dover lasciare un lascito e soprattutto di aprire le porte al futuro in una sorta di manierismo espressionista del romanticismo che ricorda per proprietà transitiva la rivoluzione di un Pontormo o di un Rosso nei confronti del rinascimento fiorentino.





Tiburtina Valeria

A cura di Roberto Giagnoli, fotografo

L'immenso complesso di strade realizzate dai Romani rappresenta un'opera di straordinaria ingegneria che, con complessivi 100.000 Km di lastricato, hanno contribuito allo sviluppo della civiltà romana in tutto il mondo allora conosciuto.

Costruite principalmente per scopi militari, consentendo un veloce spostamento di truppe e di merci, dove arrivavano le strade arrivava anche tutto un sistema di civilizzazione che permetteva lo sviluppo economico e culturale dei territori circostanti. La Via Tiburtina Valeria, attraversando la penisola, permetteva il collegamento diretto, più che mai strategico, tra la costa Est e la costa Ovest della Penisola. Pur essendo una strada relativamente breve, rivestiva quindi una grande importanza, come dimostra anche il fiorire, lungo il suo tragitto, di città importanti e di interessanti testimonianze culturali, talvolta sorprendenti e poco conosciute che, in questa rubrica si vogliono illustrare per poterne condividere l'indubbio fascino.

La Tiburtina Valeria deve il suo nome al luogo di destinazione, cioè Tivoli (in latino *Tibur*) e il primo console che la fece pavimentare. Fatta costruire dal console Marco

Valerio Massimo Potito, attorno all'anno 286 a.C., aveva il suo punto di inizio nell'attuale zona di Piazza Vittorio, di fronte al monumentale Ninfeo di Alessandro, *castellum aquae* dell'Acquedotto Claudio, o dell'Anio Novus. Di questo monumento, di forma trapezoidale, meglio noto come Trofei di Mario, rimangono in loco copiosi resti di mura, mentre le decorazioni marmoree furono trasportate sul Campidoglio per ornare, dal 1590, la balaustra della cordona michelangiolesca. I due trofei non appartengono, però, all'epoca di Mario, ma sono riferibili all'imperatore Domiziano, di cui celebrano le vittorie nei confronti dei Catti e Daci, nell'anno 89 d.C.. Fu solamente in seguito alla costruzione delle Mura Aureliane, nel terzo secolo, che l'inizio della strada venne situato a Porta Tiburtina.

La strada, che fu restaurata tra il 48 e 49 d.C., nel suo secondo tratto, dall'imperatore Claudio, collega ancora oggi la Capitale con Tivoli, Avezzano, Chieti e Pescara.

Questa arteria, che seguiva il tracciato naturale, sfruttato fin dai tempi preistorici per la transumanza, venne, come tutte le strade romane, utilizzata per fini militari, per diventare, in seguito, la strada che molti nobili romani uti-



lizzavano per raggiungere i loro luoghi di *otium* e di villeggiatura. L'area di Tibur era, infatti, una delle più apprezzate dall'aristocrazia romana per la costruzione di ville; valga a proposito l'esempio della Villa dell'imperatore Adriano a Tivoli e la dimora del poeta Orazio, presso Licenza.

La Via Tiburtina fu prolungata, nel 350 a.C., fino all'antichissima città equa di Alba Fucens e, successivamente, attraverso la pianura del Lacus Fucinus, fino al cuore del odierno Abruzzo. Fu elevata a strada "consolare" da Marco Valerio Massimo nel 284 a.C. e prolungata fino a Teate (Chieti) e Ostia Aterni, l'odierna Pescara, che per questo divenne un importante porto in età augustea.

A sinistra in alto, il Ninfeo di Alessandro Severo.

Sopra, foto aerea del Santuario di Ercole Vincitore a Tivoli che inglobava la Via Tiburtina con un percorso coperto (via tecta).

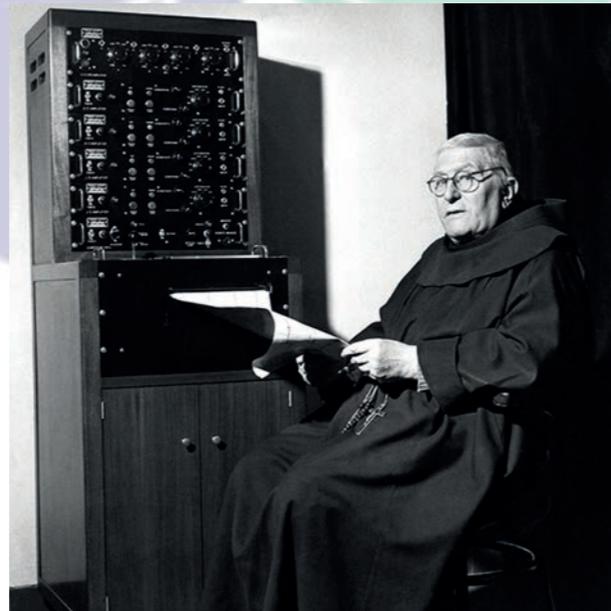
A sinistra, il tratto dell'antica strada visibile presso il complesso termale a Tivoli Terme.

*Tratto dal Libro
"TIBURTINA VALERIA - L'ANTICA VIA DA ROMA A PESCARA"
di Roberto Giagnoli*

Il dott. Edoardo Gemelli

di Marco Semprini

Non accade spesso di avere come relatore della propria tesi di Laurea un premio Nobel, né è frequente che un giovane studente socialista, anticlericale e rivoluzionario decida di cambiare radicalmente e in breve tempo i propri ideali per dedicarsi alla fede fino a divenire sacerdote. Se poi le due cose accadano contemporaneamente alla stessa persona allora l'evento è davvero eccezionale: esattamente come è stata tutta la vita di *Frate Agostino*, al secolo Edoardo Gemelli. Nato a Milano il 18 gennaio 1878 da Innocente, un piccolo imprenditore della borghesia milanese, e da Caterina Bertani, il Gemelli cresce in un clima familiare permeato da una forte atmosfera anticlericale e progressista, che rispecchiava il clima piuttosto agnostico della borghesia dell'epoca. Ricevette la prima educazione religiosa da una maestra delle elementari. Terminata l'istruzione primaria, frequentò il liceo-ginnasio Parini (1888-96) come alunno interno del collegio Longoni, dove vigeva una disciplina severa. Qui il giovane Edoardo si distinse per l'insofferenza al regolamento e abbandonò definitivamente la pratica religiosa. Finito il liceo si iscrive, nel 1896, alla facoltà di Medicina dell'Università di Pavia, dove si trasferisce. Frequentando l'Università viene a contatto con i molteplici emergenti pensieri rivoluzionari subendo il fascino del socialismo, tanto da divenirne un acceso attivista. Le sue azioni dimostrative e la sua indisciplina gli valsero l'espulsione dal prestigioso Collegio Ghislieri dove era entrato come convittore nel 1898. Portato sia all'azione che allo studio, il giovane Edoardo inizia a frequentare assiduamente il laboratorio di patologia generale dell'Università dove matura la passione per le scienze biologiche e la ricerca sperimentale. Qui conosce il suo maestro, che



sarà anche relatore della sua tesi di laurea, l'istologo **Camillo Golgi**, premio Nobel per la medicina nel 1906. Proprio in difesa di Golgi, oggetto di polemiche negli ambienti socialisti, Gemelli visse però i primi contrasti con i compagni politici: le sue posizioni, fortemente criticate all'interno del partito, gli valsero alla fine l'espulsione. In questo stesso periodo rafforza la sua amicizia con Ludovico Necchi, già suo compagno di liceo, grazie al quale Edoardo inizia ad avere rapporti e frequentazioni con ambienti culturali diversi, soprattutto cattolici. Così, mentre inizia la sua ricerca scientifica, che mai abbandonerà nella vita, avvia un'altra ricerca fondamentale, anch'essa destinata ad appassionarlo sempre, quella della verità dell'uomo ed innanzi tutto di sé. Il 9 luglio del 1902, discutendo una tesi di neuroanatomia, si laurea in Medicina con il massimo voti, ricevendo la nomina di

assistente di Golgi. Svolto il tirocinio medico, adempie agli obblighi di leva come soldato di sanità nell'ospedale militare di Milano, che aveva sede nell'ex monastero benedettino di piazza Sant'Ambrogio, dove ritrova l'amico di sempre Ludovico Necchi. In quel periodo matura definitivamente una ritrovata spiritualità e inaspettatamente decide di farsi frate francescano, in aperta polemica con la famiglia fortemente contraria. Alla sua conversione contribuì probabilmente proprio l'amicizia con Necchi il quale, fervente cattolico, parlò a lungo di San Francesco con Gemelli: è probabile che queste conversazioni abbiano avuto un ruolo decisivo nella inaspettata decisione. Il 23 novembre del 1903 viene ammesso all'ordine nel Convento di Rezzato (Brescia) e, trascorso l'anno di noviziato, prende i primi voti il 23 dicembre 1904. Edoardo Gemelli diviene **Fra' Agostino**, nome religioso preso in onore di Sant'Agostino che, come lui, dopo una giovinezza trasgressiva, si convertì al cristianesimo fino a divenire vescovo di Ippona. Ordinato sacerdote nel 1908, Padre Agostino incomincia ad allargare i suoi interessi.



Fig. 1. (Padre Agostino Gemelli militare)

Inizia una frenetica *attività di ricerca*, in particolare sulla psicologia sperimentale, di divulgazione, fondando la Rivista di Filosofia neoscolastica (1909) e *di studio*, conseguendo la Laurea in filosofia (1911). Importanti sono anche le frequentazioni, come quella con il sociologo *Giuseppe Toniolo*, con il quale prospetta la nascita di un Istituto superiore cattolico di studi filosofici, o quella con lo psicologo *Federico Kiesow*, con cui fonderà qualche anno più tardi la rivista Archivio italiano di psicologia. Incomincia a delinearsi ormai in modo chiaro nel giovane sacerdote la convinzione che sia necessario *provvedere alla formazione di un pensiero cattolico moderno, coerente con i tempi*. Inizia intanto

l'ascesa verso quella che sarà una carriera accademica di grande successo con il conseguimento nel 1914 della libera docenza in Psicologia sperimentale all'Università di Torino, insegnamento che impartirà anche nell'Accademia scientifico-letteraria di Milano. Nel 1914, durante il primo conflitto mondiale, fonda la rivista di cultura *Vita e Pensiero*, un vero laboratorio di idee che troveranno corpo e attuazione nell'Università Cattolica del Sacro Cuore, al cui progetto lavorerà attivamente alla fine del periodo bellico. Attraverso le sue riviste Gemelli sostenne un ritorno a posizioni gnoseologiche ed epistemologiche proprie del tomismo (divenendone uno dei principali esponenti in Italia), contrapponendole alle dominanti dottrine

filosofiche idealiste: ciò gli consentì di occuparsi di ricerca, lasciando alla fede il giudizio ultimo sulla natura e sostenendo una idea della scienza priva di una teoria della conoscenza che si occupasse dei fini della natura umana. Sempre durante il primo conflitto mondiale, pur avendo deciso di abbandonare definitivamente la Medicina, presterà servizio al fronte come medico, mantenendo però come interesse primario la psicologia (fonderà il primo Laboratorio psicofisiologico del Comando supremo dell'esercito, dove condusse importanti studi sulla psicologia dei soldati e degli aviatori). *Psicologia, insegnamento e ricerca*

saranno i motori propulsivi che caratterizzeranno tutta la vita di Gemelli: la passione per la ricerca lo porterà a cercare sempre il confronto delle idee, delle esperienze, delle concezioni, accostando senza preclusioni uomini diversamente schierati.



Fig. 2. (Padre Agostino Gemelli tra i suoi studenti)

Con questi principi nel 1919, con Ludovico Necchi, Francesco Olgiati, Armida Barelli, Filippo Meda ed Ernesto Lombardo, Padre Agostino costituisce l'*Istituto di Studi Superiori "Giuseppe Toniolo"*, ente destinato a divenire fondatore, garante e promotore della futura Università Cattolica, ottenendo anche l'approvazione dell'allora ministro dell'istruzione Benedetto Croce. Dopo una cruciale udienza con Papa Benedetto XV e con la benedizione del cardinale Achille Ratti, il **7 dicembre del 1921** (festività di Sant'Ambrogio) viene

inaugurata l'*Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano*, con le due facoltà di Filosofia e Scienze Sociali. La prima sede dell'Ateneo è il palazzo di Luigi Canonica, in via Sant'Agnese, 2: Padre Gemelli sarà il primo Rettore, carica che manterrà fino alla sua morte. Pochi anni più tardi (regio decreto n. 1661 del 2 ottobre 1924) ci sarà il riconoscimento da parte dello Stato italiano, che abilita così l'Università Cattolica a rilasciare titoli con valore legale, favorendo quella penetrazione dei cattolici nella società che costituisce uno degli scopi di padre Gemelli. Il riconoscimento statale rende necessario ristrutturare l'ordinamento didattico, nascono così la facoltà di Lettere e Filosofia e quella di Giurisprudenza (1925), seguite dalla Scuola di scienze politiche, economiche e sociali (1926), futura facoltà di Scienze politiche, economiche e commerciali (1934). Profondo e convinto sostenitore della ricerca, della sperimentazione e del confronto, sintetizzava così lo scopo dell'Ateneo:

«L'università deve essere focolaio di attività scientifica, vero laboratorio nel quale maestri e scolari collaborano ad indagare nuovi veri e a rivedere questioni già discusse. Così nello studente si educa lo spirito critico e, quel che più importa dato lo scopo speciale che la nostra Università ha, lo spirito di ricerca»

L'incontro di Gemelli con diverse personalità in quegli anni non sempre è socievole e costruttivo: esempio ne è quello avvenuto nel 1920 con *padre Pio da Pietralcina*, di cui le poche fonti riferiscono di un dialogo teso e contrapposto. Al riguardo ci fu un duplice polemico scambio epistolare con il Sant'Uffizio. In una prima lettera Padre Agostino, pur riconoscendo una vita encomiabile al frate, ne mise in dubbio la misticità, suggerendo ulteriori accertamenti da affidare ad una équipe di esperti in teologia, medicina e psicologia (metodo innovativo a quei tempi). In una seconda, del 1926, affermava che per lui Padre Pio era *"uno psicopatico ignorante e che indulgeva in automutilazione e si procurava artificialmente le stigmate allo scopo di sfruttare la credulità della gente"*.



Tuttavia, il Sant'Uffizio preferì non assecondare mai lo scienziato in materia di indagini (né si evince che Gemelli fu il fautore dei provvedimenti vaticani sul cappuccino). Continua intanto il grande impegno per l'Università da poco realizzata, in particolare nell'Istituto di psicologia da lui diretto, che diverrà nel tempo uno dei più moderni in Italia. Qui si svilupparono avanzate ricerche su percezione, linguaggio, personalità, orientamento professionale, selezione del personale e rapporto uomo-macchina. In quello stesso Istituto, attraverso corsi, seminari ed incontri periodici, si formerà una nuova generazione di studiosi, che diverranno tra i maggiori psicologi e docenti di psicologia italiani del Novecento (Piefrancesco Galli, Francesco Alberoni, Giancarlo Trentini, solo per citarne alcuni). Nominato nel 1936 Presidente della Pontificia Accademia delle Scienze, Gemelli assumerà anche la carica di Presidente della Commissione Permanente per le Applicazioni della Psicologia, un ramo del Consiglio Nazionale delle Ricerche (C.N.R.).

Il 26 dicembre 1940, ad Anzola dell'Emilia vicino Bologna, padre Agostino ha un grave incidente stradale che gli procura gravi danni alla deambulazione costringendolo alle stampelle prima ed alla sedia a rotelle poi.

In quegli stessi anni sarà costretto ad affrontare anche l'accusa di antisemitismo, visto il suo appoggio alle leggi razziali del 1938, ed alcuni scritti contro gli ebrei pubblicati sulle sue riviste, seppur a firma anonima.

In realtà, se presente, l'antisemitismo di Gemelli ha una matrice puramente religiosa e non certo biologica. Nel tempo verrà completamente riabilitato da una apposita commissione che stabilirà come mai nella vita privata, in quella professionale e soprattutto nella sua azione didattica educativa all'Università, ci siano mai stati elementi razzisti e/o antisemiti.

Dunque, sembra che nulla riesca a fermare l'azione di Padre Agostino, che continua a reggere con determinazione e lungimiranza l'Università, ricostruendola dopo i bombardamenti, ampliandone

Il dott. Edoardo Gemelli

l'azione con l'inaugurazione nel 1953 della facoltà di Agraria nella nuova sede di Piacenza, e orientandola verso uno sviluppo che prevede la costituzione di una facoltà di Medicina e di un Policlinico, suo sogno sin dagli anni Venti. Il 4 agosto del 1958 viene emanato il decreto di istituzione della Facoltà di Medicina e chirurgia che ottiene al contempo l'approvazione del Consiglio superiore della Pubblica Istruzione.

Il grande sogno di padre Gemelli di dar vita a una facoltà medica si stava realizzando. La nuova facoltà di Medicina e Chirurgia sorgerà a Roma, a Monte Mario, per formare giovani che considerino «l'esercizio della loro professione come una nobile arte che ha per fine quello di alleviare le sofferenze dei fratelli in Cristo» (Vita e Pensiero, 1958).

Nel 1959 cominciarono i lavori di edificazione, ma il 15 luglio dello stesso anno, *Padre Agostino Gemelli si spegne a Milano*, senza poter vedere la realizzazione della sua ultima grande fatica per la cultura scientifica

in Italia. Sarà sepolto nella cripta della cappella dell'Università cattolica, dopo un solenne rito funebre celebrato nel Duomo di Milano dall'arcivescovo Giovanni Battista Montini, futuro papa Paolo VI, con un concorso memorabile di autorità, di studiosi e di popolo.

L'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma - opera che rappresenta sicuramente il lascito più concreto di Gemelli - sarà inaugurata il 5 novembre del 1961 (mentre il Policlinico Universitario accoglierà i suoi primi pazienti 3 anni più tardi). Infaticabile promotore di cultura, autore prolifico (vanta oltre 2000 pubblicazioni scientifiche ufficiali), grande organizzatore, accademico, francescano, psicologo, filosofo, ricercatore, teologo, Padre Agostino Gemelli...

medico famoso per troppi altri motivi.



Il valore della vita deve essere ricercato in due cose: il piacere (o almeno, la libertà dalla sofferenza) e il raggiungimento di obiettivi che l'agente stesso reputa importanti.

L. W. Sumner



Natale e Capodanno... *in montagna*

adattamenti indotti dalla pratica sportiva in altitudine

e patologie da freddo

Negli ultimi anni il maggior benessere economico e l'interesse sempre più crescente dei mass media nei confronti della montagna ha permesso, negli sportivi, una progressiva crescita di interesse verso la pratica di sport in quota.

L'incremento delle manifestazioni sportivo-turistiche in altitudine, le particolari condizioni ambientali per la ricerca di nuovi record ed il miglioramento della tecnologia nell'abbigliamento e nei materiali sportivi, hanno ulteriormente incrementato tale fenomeno.

Motivo per cui, l'interesse della medicina dello sport nei confronti della pratica sportiva in quota, è uno dei settori di applicazione per ricerche e studi.

CARATTERISTICHE FISICHE DELL'ARIA E PROPRIETÀ DELL'ALTITUDINE

L'aria, per la forza di attrazione terrestre, esercita a livello della terra una forza chiamata "pressione atmosferica", che a livello del mare equivale a 760 mmHg (millimetri di mercurio).

Tale valore decresce con l'aumentare dell'altitudine: a 1500 metri di altitudine essa è di 630 mmHg, a 3000 m. è di 525 mmHg, a 5000 m. è di 405 mmHg e a

8500 m. è di 248 mmHg.

L'aria è una miscela di gas presenti in rapporto costante e contiene mediamente circa 1% di vapor acqueo. Crescendo l'altitudine, di conseguenza, diminuiranno anche le pressioni parziali dei gas che costituiscono l'aria.

Considerando che l'ossigeno (O₂) è presente per il 21%, ne deriva che a livello del mare la pressione parziale dell'O₂ è di 159 mmHg, a 1500 m. è di 135 mmHg, a 5000 m. è di 85 mmHg e a 8500 m. è di 52 mmHg.

Anche la densità dell'aria (quindi la resistenza offerta da essa) ha un andamento decrescente con l'aumentare dell'altitudine. Infatti, a livello della superficie terrestre, essendo l'aria un gas comprimibile, vi sono un maggior numero di molecole dei singoli gas per unità di volume.

Stesso andamento ha il contenuto di vapor acqueo (grado di umidità), per cui salendo di quota l'aria diviene più secca e come conseguenza, avremo una maggiore perdita di liquidi dall'organismo attraverso le vie respiratorie.

Anche la temperatura dell'aria subisce modificazioni decrementali con l'altitudine (generalmente diminuisce di 0,65 C° ogni 100 m. verticali), anche se tali oscillazioni variano da luogo a luogo e nei vari



periodi dell'anno.

Invece la viscosità dinamica (resistenza generata dall'aria in movimento) e la viscosità cinematica (viscosità dinamica / densità dell'aria) aumentano in altitudine creando ripercussioni negative sulla meccanica respiratoria.

Non ultimo ricordiamo le radiazioni elettromagnetiche presenti in grandi quantità nelle quote più alte perchè amplificate dalla riflessione della neve (a livello del mare sono inferiori per l'azione di filtro offerta dall'atmosfera e dal vapor acqueo)

Inoltre la forza di gravità (risultante tra gravitazione terrestre e forza centrifuga) tende a diminuire con l'altitudine, infatti ogni 300 m. di dislivello si osserva una diminuzione del peso corporeo pari allo 0,1 per mille (per aumento della distanza dal centro della terra).

Già da queste prime considerazioni, si può cogliere l'importanza dell'altitudine nell'influenzare positivamente la pratica di alcuni sport (lanci, salti, velocità, ecc.) e negativamente la performance in altri (sport di resistenza), per la minore pressione parziale di ossigeno e, conseguentemente, per il minore VO₂

max (massimo consumo di ossigeno): ad esempio, sulla sommità del Monta Bianco (4810 mt.), un qualsiasi individuo possiede circa il 70% delle proprie capacità fisiche rispetto al livello del mare e sul Monte Everest (8848 mt.) circa il 20% di esse.

ADATTAMENTI ORGANICI

L'esposizione di un organismo all'ipossia (diminuzione di O₂ che si verifica in altitudine) comporta un immediato aumento del numero dei globuli rossi (GR), della concentrazione di emoglobina (HB) e dell'ematocrito (HT), in stretta correlazione con la durata e l'entità dell'esposizione alla quota.

Ciò è determinato da una immediata mobilitazione dei GR dalla milza, dalla riduzione del volume plasmatico (la diminuzione della pressione igrometrica in altura, associata alla iperventilazione da ipossia, provocano disidratazione) e dall'aumentata iniezione di Eritropoietina renale (stimola la produzione dei GR da parte del midollo osseo).

Tali adattamenti determinano una maggiore concentrazione di emoglobina con conseguente aumento del trasporto di O₂ nel circolo sanguigno al



fine di compensare la riduzione della saturazione della emoglobina stessa (minor O₂ è legato all'emoglobina).

La poliglobulia (aumento dei GR) con conseguente aumento della viscosità ematica, potrebbe in alcuni casi provocare aumento del lavoro cardiaco ed ipercoagulabilità con possibile comparsa di fenomeni trombotici.

Altri fenomeni adattativi importanti, che richiedono più tempo per attuarsi, sono:

- l'aumento del numero dei capillari che avvolgono la fibra muscolare;
- una maggiore densità dei mitocondri e della mioglobina all'interno della fibra muscolare stessa;
- aumento di alcuni enzimi della catena di demolizione del glucosio a piruvato e soprattutto degli enzimi mitocondriali che promuovono l'ossidazione dell'acetato ad anidride carbonica (enzimi deputati alla produzione di energia).

Più volte è stato osservato, per cause poco chiare, un deterioramento muscolare con associato indebolimento funzionale (destrutturazione

muscolare).

MANIFESTAZIONI PATOLOGICHE DA QUOTA

Si possono verificare in seguito all'inadeguato e incompleto adattamento alle alte quote da parte di soggetti non allenati o impreparati tecnicamente (pause di 2-3 giorni ad ogni determinata altezza permettono l'acclimatamento). La gravità dei sintomi cresce con l'aumentare della velocità di ascesa in quota, dall'altezza raggiunta e dallo sforzo fisico necessario:

Mal di montagna acuto:

È una forma benigna di cui i più comuni sintomi sono: emicrania o cefalea, nausea, vomito, instabilità durante la marcia, letargia e sonno disturbato. A volte si associa emorragia retinica che, se estesa al disco ottico, provoca offuscamento della vista, altrimenti è asintomatica. La gravità del mal di montagna non si associa alla forma fisica, al sesso o all'età, ma è una variabile della suscettibilità individuale. In alcuni soggetti, superati i 4000 m. di altezza, si può passare alla forma maligna, potenzialmente fatale, caratterizzata da importanti alterazioni dei fluidi a

livello cerebrale e polmonare, mediati dall'aumento della permeabilità e della pressione idrostatica dei capillari (edema interstiziale).

Edema polmonare da alta quota:

E' la più comune delle forme maligne. I tipici sintomi sono: tosse con escreato schiumoso, respiro parossistico che si risolve parzialmente in ortostatismo e crepitii polmonari.

Edema cerebrale da alta quota:

Causa disturbi della sfera mentale quali: forte cefalea, atassia, sonnolenza, incoscienza e coma.

Patologia da irraggiamento:

Caratterizzata da importanti alterazioni trofiche della pelle e da disturbi oculari quali la cheratocongiuntivite attinica (lacrimazione, fotofobia e sensazione di corpo estraneo) per cui è fondamentale l'utilizzo di idonei occhiali da sole.

CONSIGLI PRATICI SULL'ALLENAMENTO IN QUOTA

Vari allenatori e preparatori atletici si sono espressi positivamente sui benefici apportati dalla pratica sportiva in quota, anche se per brevi periodi.

Tale pratica ha come naturale conseguenza: l'innalzamento della capacità aerobica, il miglioramento della performance aerobica tornando a livello del mare, il recupero fisico immediato dopo una serie di gare, pratica necessaria affinché si possa gareggiare in altura.

L'opinione più diffusa è che, l'altitudine ideale per ottenere i migliori benefici, è quella compresa tra 2000-2200 m. sopra il livello del mare.

Ogni periodo di allenamento dovrebbe avere la durata di tre settimane e deve essere praticato due volte l'anno (inverno e primavera). Superate le tre settimane si segnalano manifestazioni di affaticamento.

Tra un periodo e l'altro devono trascorrere almeno sette settimane ed il secondo periodo deve essere associato all'evento agonistico principale della stagione estiva.

Durante il periodo di allenamento in quota, è utile reintegrare i liquidi persi con quantitativi extra di almeno 1-2 litri al giorno di acqua con sali minerali (per la secchezza dell'aria).

Nel primo periodo dell'acclimatazione, eventi rari, ma possibili nel presentarsi, sono: disturbi dell'addormentamento, emicrania, epistassi, a volte nausea. In questi casi, del tutto normali, la sintomatologia si può attenuare con un breve periodo di riposo immediatamente dopo il pranzo e

nel far praticare agli atleti sessioni di lavoro che non prevedano alti volumi o elevata intensità dell'allenamento.

Durante la prima settimana in quota, spesso si può osservare un aumento della frequenza cardiaca a riposo superiore al 10% (elevati livelli di catecolamine nel plasma), associata ad una diminuzione della frequenza cardiaca massimale del 10% ("down-regulation" dei recettori adrenergici cardiaci), rispetto ai valori rilevati a livello del mare. Successivamente tale fenomeno tende a scomparire ed è un valido indicatore dell'avvenuto adattamento all'altitudine (acclimatazione).

Le zone d'altura hanno aspetti differenti al variare della latitudine:

- Alpi (4.000 mt.): presenza di neve, ghiaccio e roccia
- Ande (4.000 mt.): presenza di Città
- Himalaia (4.000 mt.): presenza di foreste e villaggi

LE IPOTERMIE

Sono patologie relativamente frequenti nelle regioni nordiche e nei praticanti determinate attività sportive considerate a rischio: in montagna nel periodo invernale (sci alpino, nordico, escursionistico, alpinismo. ecc.) e nelle immersioni subacquee in località fredde.

Da un punto di vista fisiopatologico nelle prime fasi in cui l'organismo è esposto al freddo (temperatura centrale corporea nell'intervallo compreso tra 35 e 32



gradi centigradi), si verificano una serie di meccanismi a controllo ipotalamico mediati da un iniziale aumento del consumo di ossigeno. Per cui si osserva: stimolazione del tono simpatico accompagnato da tachicardia, tachipnea, ipertensione arteriosa, vasocostrizione cutanea (pallore) e forti brividi. Il tutto affinché venga mantenuta l'omeostasi termica (ricordiamo che la temperatura centrale è di 37 gradi). Successivamente, qualora l'esposizione alle basse temperature dovesse continuare (temperatura centrale compresa tra 32 e 28 gradi), tutti i meccanismi di produzione di calore interno si esauriscono e compaiono bradipneie, bradipnea con broncorrea, rigidità muscolare con scomparsa dei brividi, sonnolenza e confusione mentale.

A questo punto, in alcuni casi, si può osservare il fenomeno del "paradoxal undressing" in cui il paziente, in stato soporoso, riferisce benessere per la riperfusione cutanea da vasoplegia, conseguente alla vasocostrizione che si era verificata nelle fasi iniziali. Nella fase finale di grave ipotermia (temperatura interna inferiore a 28 gradi), il paziente si presenta privo dello stato di coscienza, areflessico, con attività vitali impercettibili (marcata bradicardia e bradipnea) fino a raggiungere lo stato di morte apparente: midriasi areflessica, flaccidità muscolare, arresto

cardio-circolatorio, cute e mucose rosee.

A tal punto, nonostante che la temperatura centrale possa scendere a 20 gradi, il paziente, in stato di morte apparente, può essere ancora rianimato. Nella progressiva ipotermia, il raggiungimento dell'equilibrio tra l'apporto ed il consumo di ossigeno a livello tissutale, permette che l'arresto funzionale delle attività cellulari avvenga in uno stato di "alta energia" in cui sono conservati i composti fosforilati contenuti nel citoplasma cellulare senza attivazione della glicolisi anaerobica. Tale fenomeno non avviene nella ipossia di qualsiasi natura essa sia, infatti le tecniche rianimatorie sono efficaci, in questo caso, solo se iniziate entro pochi minuti dall'evento scatenante.

LE IPOTERMIE: TRATTAMENTO

Nelle **ipotermie lievi** il trattamento consiste nell'allontanare il paziente dal freddo, stimolargli movimenti attivi, somministrargli bevande calde non alcoliche, impacchi caldi al torace e controllare eventuali congelamenti alle estremità.

Nelle **ipotermie moderate o gravi** dove spesso il paziente si presenta soporoso, con attività cardiorespiratoria rallentata, tendenza alle aritmie e muscolatura rigida, è necessario togliere gli eventuali indumenti bagnati e metterlo in coperte termiche badando di coprire accuratamente il torace, collo e testa. Non somministrare bevande calde e non provocare movimenti attivi o passivi per il pericolo di indurre il fenomeno dell'"after drop" (il rimescolamento del sangue periferico freddo con quello più caldo interno, a livello toraco-celebrale, può provocare rapida caduta della temperatura centrale con innesco di minacciose tachiaritmie cardiache che possono condurre a morte).



Solo successivamente possono essere stimolati i movimenti attivi. Qualora il paziente venga ritrovato in stato di incoscienza, andrebbe intubato e ventilato ed in caso di asistolia, praticato il massaggio cardiaco (trasferimento rapido in ospedale tramite elicottero dove l'eventuale defibrillazione e la somministrazione di farmaci è monitorizzata).

CONGELAMENTO

Colpisce elettivamente le estremità degli arti, viso, naso e orecchie.

Il **primo grado** è caratterizzato da rossore, dolore ed eventuale pallore che recede con il riscaldamento esterno.

Nel **secondo grado** la cute si presenta pallida, il sottocute rigido e la zona interessata è analgesica. Può evolvere verso la necrosi, altrimenti può rimanere per lungo tempo parestesica, iperidrosica e più sensibile al freddo.

Nel **terzo grado** la cute è cianotica e si associa a delle flittene (vesciche a contenuto liquido sieroso

o sieromorragico), inoltre vi è necrosi tissutale. Tale stadio è irreversibile e conduce alla demarcazione e autoamputazione spontanea.

Istopatologicamente si verifica edema dermico, trombosi vascolare e lesione delle fibre nervose.

Il primo trattamento consiste nell'immergere la parte interessata in acqua calda a 40 gradi, per venti minuti ogni volta, preservarla da ogni piccolo trauma e proteggerla in asepsi fino alla eventuale autoamputazione. A volte possono essere utili farmaci anticoagulanti e vasodilatatori.

ALTRE PATOLOGIE DA FREDDO

Geloni

Colpiscono elettivamente i bambini, gli adolescenti e le donne ai primi freddi invernali. Tale patologia riconosce una predisposizione familiare ed è favorita dall'acrocianosi e dall'uso di indumenti protettivamente inadeguati.

Si localizzano alle mani, piedi, calcagno, naso, orecchie, ginocchia e glutei.

La lesione è caratterizzata da una macula rosso vivo che si infila progressivamente fino alla formazione di tumefazioni violacee lisce, pruriginose e dolorose che possono ulcerarsi. In 2-3 settimane si riassorbono ma possono recidivare durante la stagione invernale. Dopo alcuni anni può sopraggiungere la guarigione. Il trattamento è la prevenzione con idonei indumenti.

Acrocianosi

Colorazione blu-violacea delle estremità, permanente ed indolore (mani, caviglie, piedi), che scompare alla vitropressione, si accompagna ad iperidrosi, cheratosi pilare ed infiltrazione pastosa delle estremità.

Predilige le ragazze giovani alla pubertà. Il colorito vira al rosso in caso di esposizione al freddo.

L'evoluzione è cronica ed alcuni soggetti presentano la tendenza a sviluppare geloni.

La causa dipenderebbe dalla dilatazione del versante venoso delle anse capillari.

Unica terapia è l'abbigliamento adeguato e l'uso di sostanze grasse.

Livedo reticolare

Cianosi reticolare violacea cutanea disposta come una rete a maglie disegnante i drenaggi venosi superficiali. Si localizza alle cosce, glutei, braccia ed avambracci e in alcuni casi sul viso dei bambini (cutis marmorata).

Si manifesta in età adulta subito dopo l'esposizione

al freddo o in ortostatismo. Scompare con il calore o l'innalzamento degli arti. Non richiede altro trattamento che la protezione dal freddo.

Sindrome di Raynaud

Frequente nelle donne, è scatenata dal freddo. E' un disturbo parossistico, vasomotorio, ischemico delle estremità.

Vi è una prima fase sincopale con pallore cereo delle dita, le quali appaiono fredde ed insensibili. Dopo alcuni minuti si verifica la fase asfittica con cianosi dolorosa delle dita.

La forma "idiopatica" è caratterizzata dalla precoce età di insorgenza, la familiarità positiva, l'assenza di disturbi trofici, i polsi normali, l'interessamento bilaterale e simmetrico.

Orticaria da freddo

Si manifesta nel punto di applicazione del freddo, ad esempio sul viso e le mani esposte al vento. Possono essere colpite anche le mucose ed avere reazioni generali fino allo shock anafilattico.

Compare soprattutto nei giovani adulti e si associa frequentemente ad altre forme di orticaria (fisica, da contatto o comune).

La patogenesi è poco conosciuta, talora immunitaria e vede l'intervento dei mediatori dell'orticaria comune (soprattutto istamina). La diagnosi viene posta per mezzo di un cubetto di ghiaccio da applicare sulla cute per circa 20 minuti



Vado in montagna più per la paura di non vivere che per quella di morire.

Ada Gobetti

La dieta di Natale

Quando si avvicina il periodo dell'anno che precede il Natale, uno degli argomenti ricorrenti durante i controlli con i miei (scusatate se li chiamo miei ma per me è un orgoglio condividere con loro un percorso nutrizionale...) pazienti è: *...dottoressa, ma a Natale posso mangiare qualcosa in più??*

È Natale...non si può rinunciare a tutto!!!



Nei loro occhi leggo un misto tra ribellione e paura...ribellione nei confronti delle continue rinunce e dei tanti "sacrifici" che fanno durante tutto l'anno o comunque nel periodo che, in modo spesso impeccabile, osservano il percorso alimentare, paura nei confronti dello "sgaro" alla dieta, paura di vanificare tutto, di fare danni irreparabili!!

Ovviamente io li rassicuro, soprattutto perché



uno dei principi che cerco di trasmettere ai miei pazienti durante il loro percorso con me è quello di imparare a volersi bene osservando la "dieta"...quella che rispecchia il significato della parola dieta, cioè corretto stile di vita.

Avere uno stile di vita corretto vuol dire alimentarsi bene ogni giorno e praticare attività motoria in modo costante, vuol dire correggere i grandi errori legati all'alimentazione e non essere sedentari.

È in questa ottica che a Natale è giusto sedersi a tavola con serenità, gratificare le cuoche coraggiose e soddisfare quella parte di noi che, prima di tutto, mangia con gli occhi più che con lo stomaco.

L'importante è...non farsi troppo male!!! Come fare? Basta saper scegliere e non farsi rapire dalla sedia o dal divano!!!

Il primo consiglio infatti è sicuramente quello di non abbandonare l'attività motoria, anzi, se possibile, di aumentarla durante i giorni delle festività natalizie.

Il secondo consiglio è quello di adattare alcuni dei piatti tipici natalizi ai principi di una sana alimentazione.

La Vigilia di Natale siamo avvantaggiati perché la tradizione vuole che si mangi pesce, una delle migliori fonti proteiche perché povero di acido arachidonico e ricco di omega - 3.



Menù 24 dicembre

Antipasto

carpaccio di salmone e semi di sesamo con kiwi, ananas, rucola, olio extra vergine di oliva e limone, un po' di erba cipollina e un pizzico di sale

oppure

uno spiedino tropicale di salmone con ananas, aceto di mele, salsa di soia (non troppa), semi di sesamo, olio extra vergine di oliva, sale e pepe.

Primo piatto:

si potrebbe sostituire la pasta con dei "frittelli" a base di frutta e verdura (broccoli, carciofi, mele, patate, zucchine) fritti con olio di oliva, da mangiare ben caldi e appena cotti.

Secondo piatto:

merluzzo allo zafferano e crisp di mele con erba cipollina, fagiolini, olio extra vergine di oliva, un po' di vino bianco, uno spicchio di aglio e un mazzetto di

rucola; per il crisp di mele si possono utilizzare uva sultanina, pinoli, succo di limone, cannella e semi di sesamo

oppure

un'insalata di crostacei con mix di frutta acida composta da gamberetti, gamberi, sedano, carota, cipolla e un po' di vino bianco da mescolare con ananas, kiwi, fragole, mistecanza, succo di limone, sale e pepe

o ancora

del polpo con ananas e uva con aggiunta di insalata belga, rucola, carote, succo di limone, sale e pepe.

Dessert:

un bel sorbetto alla mela verde o un carpaccio di frutta con infuso di pinoli tostati e uno zabaione composto da uova, marsala, un po' di zucchero e delle mandorle.



Menù 25 dicembre

Il giorno di Natale troviamo invece come protagonista la carne, fonte proteica che contiene caratteristiche aminoacidiche uniche. Il pranzo di Natale, generalmente, è composto da diverse portate che, sommate tra loro, diventano un “rischio calorico” molto importante.

È consigliabile quindi fare una scelta oppure assaggiare poco di tutto, evitando di consumare pane se si consuma il primo piatto e evitare dolci molto calorici e ricchi di grassi.

Antipasto

torta salata e insalata di frutta, composta da pomodori pelati, cipolla, mozzarella, olive denocciolate, olio, uova ed albumi, erbe aromatiche, olio extra vergine di oliva, sale e pepe, accompagnata da un'insalata di pera, uva, kiwi, ananas, condita con succo di limone e senza aggiunta di zucchero.

Primo piatto:

parmigiana con pesche grigliate, composta da mozzarella, melanzane non fritte ma cotte al

forno, salsa di pomodoro e olio di oliva extravergine, accompagnata da pesche arrostiti leggermente su una piastra e condite con succo di lime e erbe aromatiche.

Secondo piatto:

filetto di maiale con finocchi, con aggiunta di succo di arancia, mele, uva sultanina, olio di oliva extra vergine, un po' di vino bianco e della buccia di arancia grattugiata

oppure

tacchino con asparagi, peperoni e ananas, condito con olio extra vergine di oliva

o ancora

tacchino all'aceto balsamico, con pomodorini, ravanelli, finocchi, carote, peperoni, albicocche, olio di oliva extra vergine e aceto balsamico, insaporito con rosmarino, succo di limone, salvia e sale

Il tutto accompagnato da verdure a volontà o insalate miste a cui aggiungere frutta fresca e frutta secca.

Dessert:

Per finire, non può mancare una fetta, non troppo generosa, di Pandoro o Panettone!!

Con affetto, auguro a tutti i miei lettori un sereno Natale, con l'auspicio che, la prevenzione, raggiungibile con un corretto e sano stile di vita, sia tra i buoni propositi per l'anno nuovo che verrà!!

Si ringraziano

